

“多喝水就能防秋燥”？专家介绍正确补水方式

国家卫生健康委日前举行新闻发布会，介绍时令节气与健康(白露)有关情况。中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛介绍，白露的时候北方空气湿度下降，昼夜温差增大，这时候人体容易受到干燥气候的影响，也就是中医说的“燥邪”侵袭，容易出现口干、咽干、皮肤干的症状，这与“秋燥”有关且关系密切。

“多喝水就能够防秋燥”这种说法不完全对，燥邪伤人的核心是津液不足，这个“津液”是指机体一切正常水液的总称，它不仅是水，还包括气血运

化生成的其他维持生命活动的液态物质，比如我们说的唾液、胃液、关节液等等。

一方面，喝水是防秋燥的基础，水是津液的主要来源，及时补水能直接缓解津液不足的问题。正确的补水方式是“少量多次喝温水”：“少量”就是一次不超过200ml；“多次”是间隔1-2个小时，但是也不能盲目地固定间隔，一般来说要考虑运动量、气候还有疾病状态等等，心肾功能不全的患者要遵医嘱控制饮水量。另外，温水是指35-40℃的水。

另一方面，中医防治秋燥遵循“滋

阴润肺、生津止燥”的原则，分“饮食和中医调理”两方面。在饮食方面，推荐使用滋阴、润肺、生津的一些食材，比如梨或白萝卜煮水，同时可以少量加一点冰糖或山楂调节口感，也可以考虑蒸梨，可以把梨去核之后放入香油和少量的糖来蒸熟，糖尿病患者建议慎重应用。

在中医调理方面，杨涛推荐两个穴位，每天按摩1-2分钟，以局部酸胀为度。

第一个穴位是中府穴，中府穴在胸部前正中线旁开6寸，第一肋间，这个简易的取法是在锁骨外缘的下面有一

个三角窝，在窝的中央向下直下摸到第一个骨头就是第一肋骨，第一肋骨的下缘就是这个穴位，这个穴位是肺经的重要腧穴，可以梳理肺经，按揉它可以缓解咽干、咳嗽。

第二个穴位是照海穴，照海穴在足内踝尖直下1寸，足内踝尖大家可以很容易找到，下1寸，这个1寸的找法是拇指的第一指指关节的宽度记为每个人的1寸，在内踝尖下1寸找个小凹陷，揉着有酸胀的感觉即是穴位，这个穴位可以润燥生津滋阴，可以治疗口干、咽干。

中国新闻网

新式茶饮解锁年轻人茶文化新体验

乌龙奶盖、青提冰茉莉……用优质茶叶、鲜奶和新鲜水果等天然食材，通过多样化的茶底和创新配料组合而成的新式茶饮，成为年轻人了解传统文化的全新窗口。

奶茶和水果茶是主流

相较于传统茶饮，新式茶饮的核心吸引力首先体现在对原材料的极致追求与多元口感的体验创新。行业普遍以优质茶叶为基底，通过精准控制水温与萃取时间，保留茶叶最本真的香气与滋味，制成的浓缩茶液清香醇厚；再搭配新鲜牛奶、进口奶油、天然动物奶油或各类水果调制，形成丰富的口味组合。从清爽回甘的原味茶、绵密丝滑的奶茶，到果香四溢的水果茶、咸香浓郁的芝士茶，再到气泡感十足的气泡茶、清凉解暑的冷泡茶，多元品类彻底打破传统茶饮的口味局限，为人们带来丰富的味觉体验。

在众多品类中，奶茶茶与水果茶凭借独特的感官体验成为市场主流。水果茶的体验感藏在每一口“真材实料”里——饱满的果肉与茶汤充分融合，咀嚼时能感受到水果的鲜嫩多汁，茶香与果香在口腔中层层递进，带来清爽口感；奶茶则打造出“分层品尝”的仪式感，轻轻抿一口顶部的奶盖，感受奶油的绵密醇厚，再将奶盖与茶汤搅拌均匀，让茶香与奶香交织，每一口都有不同的风味层次。

低糖低卡成为转型方向

新式茶饮的发展历程，是一场不断优化食客体验的升级之路。早期的奶茶多以碎茶叶和奶精调制，产品品质较低，价格低廉。2015年后，新式茶饮开始兴起，选用优质茶叶、鲜奶和新鲜水果等原料，强调高品质和健康理念。

2023年至今，新式茶饮进一步升级“健康体验”，通过打通前后端供应链，从源头把控原料品质，借助先进工艺减少营养流失，更针对消费者的健康需求，将低糖、低卡、营养均衡纳入产品研发核心，例如提供“0糖、3分糖、5分



糖”等多档位糖分选择，用低脂乳制品替代部分高脂原料，优化水果与茶汤的搭配比例以提升营养价值，让“喝奶茶也能无负担”成为现实，进一步提升了消费者的饮用体验。

从行业核心优势来看，新式茶饮的成功始终围绕“体验”展开：一是创新体验，通过茶与鲜奶、水果、芝士等食材的跨界搭配，不断推出新鲜感十足的产品，比如季节限定的樱花茶、荔枝茶，让消费者每一季都有新期待；二是品质体验，从茶叶的采摘、存储到饮品的制作、出品，多个环节严格把控，确保每一杯茶饮都品质稳定；三是文化与空间体验，如今的奶茶门店，有的打造极简风格，有的融入传统中式元素，柔和的灯光、舒适的座椅、舒缓的音乐，让茶饮店成为年轻人放松身心、社交互动的“第

三空间”；四是健康体验，紧跟国人健康意识提升的趋势，通过低糖配方、营养搭配，让消费者享受“无负担饮用”的舒适体验；五是便捷体验，借助外卖平台、品牌小程序等数字化工具，消费者足不出户就能下单，还能实时查看制作进度、预约取餐时间，用“高效便捷”的体验适配快节奏的现代生活。

25岁至30岁人群最爱喝

从消费群体来看，新式茶饮的体验感吸引了各年龄段、各职业的人群，其中25岁至30岁的年轻人是核心群体，这一群体注重生活品质，追求新鲜体验，对“有颜值、有口感、有文化”的新式茶饮接受度极高；他们喜欢在门店拍照打卡、分享茶饮的独特外观；乐于尝试季节限定、跨界联名款，享受“尝鲜”的快乐；也在意茶饮的健康属性，愿意为

“低糖低卡”的优质体验买单。除了年轻群体，31岁至35岁、36岁至40岁的中年消费者也逐渐成为常客，他们更看重茶饮的健康与便捷，无论是工作间隙的提神饮品，还是家庭聚会的分享选择，新式茶饮都能满足其需求，展现出广泛的体验适配性。

在场景扩张上，新式茶饮正从“城市核心区”向“更广泛区域”延伸，让更多人享受到优质的茶饮体验。一线城市与新一线城市凭借消费场景丰富、年轻群体集中的优势，成为新式茶饮体验的“前沿阵地”。据美团团购统计，广州、深圳、东莞和上海是新茶饮门店最为集中的前四大城市。下沉城市的新茶饮市场也展现出强劲的增长势头，占比达到35%，新茶饮正逐渐渗透到更广泛的消费群体中。

北京青年报

这些习惯可能增加老年痴呆风险

阿尔茨海默病，俗称“老年性痴呆”，是一种病因复杂、严重智力致残的神经系统疾病，也是最常见的痴呆类型。患者会从记忆力和认知功能逐渐退化，进展至生活自理能力完全丧失。

科学研究发现，一些人们认为的“好习惯”，却很可能是导致阿尔茨海默病的危险因素。记者就此采访了认知障碍领域相关专家。

长期素食或对神经系统造成影响

如今，素食主义者越来越多，素食人群也趋于年轻化。有研究显示，科学的素食能够降低肥胖、高血压、2型糖尿病等的发病风险。然而，事物往往具有两面性。吃素虽对心脑血管有益，也有助于减肥，但长期的、不科学的素食饮食习惯，或将给神经系统造成损伤。

“纯素食不是最好的饮食习惯。肉、蛋、奶中除富含优质蛋白外，还富含其他营养素，如维生素B12、铁、钙、锌、Omega-3脂肪酸等，这些是人体缺少从素食中摄取或吸收的，但又是人体必需的。如果长期吃素且不注意额外补充其他营养素，很可能会对神经系统以及其他组织器官造成影响。”中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼副秘书长、北京大学第六医院老年科副主任李涛在接受记者采访时说。

首都医科大学附属北京天坛医院认知障碍性疾病科主治医师邵昕颖说，以维生素B12为例，它是人体必需的B族维生素，能保护神经髓鞘，维护神经系统功能，参与DNA合成等。但它几乎只存在于肉、蛋、奶、鱼等动物性食物中。

“长期纯素食者极易缺乏维生素B12，导致代谢紊乱，引起高同型半胱氨酸血症。”邵昕颖说，高水平的同型半胱氨酸是一种已知的神经毒素，它会损伤血管，增加脑内血管病变的风险，并直接损害神经元，引起细胞凋亡，促进神经变性，是阿尔茨海默病和认知衰退的一个独立危险因素。

研究表明，维生素B12水平低的老

年人更易出现脑萎缩和认知功能下降，而补充维生素B12可以改善记忆。

“饮食一定要均衡，尤其是阿尔茨海默病高发的老年人群体。”李涛指出，国际上倾向于推荐清淡且富含营养的“地中海饮食”，每日膳食主要以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主。国内饮食文化更为丰富，可参考《中国居民膳食指南》，遵循食物多样、合理搭配的准则，多吃蔬菜、肉类、全谷、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，并保持规律进餐和足量饮水。

“如果坚持选择素食，那就要精心规划，特别要注意补充维生素B12，同时也要注意补充铁、锌等微量元素，维持营养素均衡。”邵昕颖说。

“觉多”可致脑内代谢废物沉积

很多老年人常被“觉少”，睡眠质量差甚至失眠困扰，因此那些“觉多”、睡眠时间长的老人，就会让人倍感羡慕，认为这是身体健康、心神安宁的表现。殊不知，睡眠过多和睡眠过少一样，都值得警惕。实际上，长期睡眠异常也可能提升患上阿尔茨海默病的风险。

相关研究资料显示，睡眠过多，也称睡眠需求过度，主要表现为主观感受困倦，无法维持长时间清醒。从量化时长的角度来讲，睡眠过多通常指24小时内至少需10小时睡眠，其中夜间睡眠至少9小时，但延长睡眠无法改善困倦。

“睡眠是大脑清除代谢废物的关键时期，β-淀粉样蛋白在脑内的异常沉积是阿尔茨海默病的主要病因之一，而睡眠障碍会导致大脑清除β-淀粉样蛋白的能力下降，引起其异常沉积。”邵昕颖告诉记者，睡眠过多或过少都是扰乱睡眠昼夜节律的现象，都会使β-淀粉样蛋白积累，进而损害脑细胞，导致蛋白斑块进一步堆积，形成一个恶性循环，最终增加阿尔茨海默病的患病风险。

另一方面，睡眠过多还可能是其他潜在疾病的临床症状。邵昕颖解释，如果人长期每天夜间和白天睡眠总时长

超过10小时，可能提示其患有抑郁症、睡眠呼吸暂停综合征或其他慢性疾病，这些疾病本身也会增加患认知障碍的风险。

“日间嗜睡更值得关注。”邵昕颖指出，白天睡眠过多，会加重夜间失眠的可能性，同时也减少了日间活动的时间，导致体育锻炼减少、社交互动减少、阳光照射不足等。这些因素共同作用，或将间接对大脑健康产生负面影响。

那么，究竟睡多久最健康？清华大学研究人员在《科学报告》期刊上刊发的一项研究显示，每天7-8小时睡眠最延寿。

“7-8小时健康睡眠应是规律的、尽量不被打扰的高质量睡眠。事实上，关注睡眠质量远比单纯追求时长更重要。如果发现自己需要异常长的睡眠时间才能保持白天清醒，或者伴有打鼾、日间极度困倦等症状，应及时前往正规医疗机构，排除其他潜在健康问题。”邵昕颖说。

过度追求安静会加速认知衰退

很多老年人偏爱安静平和的生活，日常总爱宅在家，要么捧着书安静读一下午，要么铺好宣纸静练字，或是坐在沙发上看一台电视，就连出门也多是独自坐在小区角落晒太阳，很少进行体育锻炼，也不会参与集体活动。

但这些看起来能“安稳养身体”的生活方式，背后却埋着不少健康风险：既忽略了大脑“用进废退”的特性——缺乏社交互动和新鲜刺激会让大脑逐渐变“懒”，感知变得迟钝，也没满足身体对基础运动的需求，长期下来不仅会影响血液循环，还可能加速认知衰退，甚至悄悄增加患上阿尔茨海默病的风险。

李涛指出：“听觉、视觉、触觉等都是刺激大脑的重要途径，若过度追求安静、不与外界沟通，长期处于社交孤立、环境单调的状态，大脑对外部感知会逐渐沉滞、反应迟钝，进而增加阿尔茨海默病的患病风险。”2024年7月31日

《柳叶刀》常设委员会更新的第三版《痴呆预防、干预和照护重大报告》，明确将“社会孤立”“听力受损”“未经治疗的视力受损”纳入14个痴呆危险因素。

有研究表明，在控制社会人口学变量、健康状况等因素后，社会网络越广、社会参与度越高的老年人，认知能力越难衰退；而回避社交的老年人，更易出现认知损害。邵昕颖进一步解释：“丰富的精神与社交活动能帮助大脑建立更多神经网络连接，这些连接就像‘备用路径’——当阿尔茨海默病开始损害某些脑区时，大脑可调用‘备用路径’代偿功能，延缓症状出现。但长期‘爱安静’会让人陷入孤独、缺乏刺激的状态，既无法构建也难以维持认知储备，一旦大脑病变，认知衰退会显著加快。”对此，《中国阿尔茨海默病早期预防指南（2024）》建议，老年人应常参与社交、邻里交流，多做阅读、计算等认知训练，主动学习外语、电脑、电子游戏等新知识。李涛建议：“日常生活中多用脑、多刺激脑，多学习、多思考，让大脑‘动’起来，才能更好地规避神经系统疾病。”

此外，李涛介绍，《柳叶刀》报告中的14个痴呆危险因素里，“缺乏身体活动”是关键一项——心脏是向大脑输送氧气和营养的“动力源”，缺乏运动易导致心血管功能下降，进而减少对大脑的供血，使脑细胞因能量、氧气不足受影响，加速大脑衰老。同时，缺乏运动常伴随肥胖、2型糖尿病等代谢性疾病，这些疾病引发的全身性慢性炎症，会进一步推动阿尔茨海默病发展；运动不足还易诱发抑郁、焦虑。

因此，李涛将规律运动视为保护大脑健康的“最强非药物干预手段”之一，建议在保证安全的前提下，把快走、慢跑、骑自行车等有氧运动与力量训练结合。“缺乏运动是中年期痴呆的重要危险因素，中年人养成良好运动习惯，能显著降低晚年患阿尔茨海默病及其他神经系统疾病的风险。”她说。

科技日报

“七八分饱”如何界定？3个方法来判断

据江苏疾控微信公众号消息，有句话叫，“三餐七分饱，健康活到老”，所以，就算你毫无减肥需求，吃饭也请牢记——七八分饱就停筷。那么，到底吃到什么程度算“七八分饱”？有3个判断方法，一起来看！

给大脑留5分钟“反应时间”

吃饭时别一口接一口不停歇，吃到中途不妨放下筷子，喝杯温水或起身整理下餐桌。等5分钟后再感受：如还能吃几口，但没了“必须吃完”冲动，就是刚好状态。

要知道，胃感受到饱胀后，信号传到大脑需要时间，直接吃到“撑”，其实早就超过了。

观察“对食物的热情变化”

刚吃饭时，面对喜欢的菜会主动夹、嚼得香，进食速度也快；但到了七八分饱，会明显感觉“没那么想吃了”，咀嚼变慢，对食物兴趣下降，甚至夹菜时

会犹豫，心里隐约冒出“再吃可能就不舒服了”想法，这时就该停筷了。

用“下一餐饥饿感”验证

若吃完这餐后，距离下顿饭还有1小时左右开始觉得饿，说明下一顿分量刚好；要是到了饭点还毫无食欲，大概率是上顿吃多了；但如过了饭点就饿得心慌、注意力不集中，那就是没吃够。

尤其要注意，别为减肥刻意饿肚子，长期过度饥饿反而容易引发暴饮暴食，损害肠胃健康。

其实“七八分饱”只是健康的第一步，若能搭配上适合自己的运动，如饭后散散步、跳跳操，让吃进去的热量无处消耗，实现“吃的刚好、动的适量”平衡，不仅体重能稳稳维持在理想范围，甚至会悄悄降下来，整个人也会更有活力，走在路上都觉得脚步轻盈。

人民网

首个用于延缓1型糖尿病进展的创新药特瑞可获批

赛诺菲近日宣布，旗下替利珠单抗注射液(商品名:特瑞可，英文商品名:Tzield)获中国国家药品监督管理局(NMPA)批准，用于8岁(含)以上儿童和成人1型糖尿病2期患者，以延缓向1型糖尿病3期进展。

替利珠单抗是一种CD3靶向的单克隆抗体，能从病因上保护自身胰岛功能，让患者延缓1型糖尿病2期进展至3期近3年。本次获批是该产品继今年6月博鳌开出亚洲首批处方后的又一重大里程碑，以全球领先速度推动我国1型糖尿病治疗领域实现从“被动治疗”到“主动干预”的突破。

赛诺菲大中华区总裁施旺表示：“得益于政府加速创新药物上市所作的努力，特瑞可以全球领先速度实现了从博鳌先行先试到中国市场的全面可及，这一创新产品也是赛诺菲在免疫介导领域及拥有百年专长糖尿病领域的重要战略产品。从基数庞大的2型糖尿病群体到亟需关注的1型糖尿病群体，赛诺菲始终以患者为中心，聚焦创新治疗方案，满足广大患者的未竟之需。未来，赛诺菲将继续与社会各界深化合作，推动我国1型糖尿病防治体系的完

善，为建设1型糖尿病友好社会注入创新动力。”

中华糖尿病杂志总编辑，中华医学会糖尿病学分会第七届主任委员翁建平教授认为：“替利珠单抗的获批对我国1型糖尿病防治具有重要意义，对多个患者干预，就多一个家庭获益。这不仅为患者赢得宝贵的疾病‘延缓期’，给家庭充分的身心准备时间，还将大幅降低可能威胁生命的危重症的发生率，减轻疾病中长期的治疗和照护负担。对儿童和青少年而言，赢得了成长发育、中高考的‘关键期’，对青年而言，守护了工作、婚育规划的‘黄金期’。这对推动1型糖尿病友好社会具有重要意义。”

国家代谢性疾病临床医学研究中心主任周智广教授强调：“1型糖尿病具有遗传风险，一级亲属的发病风险可高达普通人群15倍。早期筛查是关键，胰岛自身抗体是早期筛查的决定性指标。最新发布的《中国糖尿病防治指南(2024版)》推荐，高危人群进行定期早筛。早筛可将酮症酸中毒的发生风险降低90%。”

新华网

坐电车更容易晕车？

近期，某演员乘电车时晕车一事登上热搜榜。部分网友借此回忆了类似的经历，“坐电车更容易晕车”的说法在社交平台升温。那么，电车比燃油车更易让人晕车吗？

电车晕车概率相对更高

在医学上，晕车被称为晕动症，是人体前庭系统与视觉感知冲突引发的适应性生理反应，常见症状包括头晕、恶心、呕吐等。

“我们可以用感觉冲突理论来解释晕车。”重庆文理学院智能制造工程学院副教授唐帮备研究团队成员陆火平说，人眼看到车内静止的座椅、扶手等物体，会向大脑传递“身体静止”的信号，但负责感知平衡与运动的前庭系统，却能够捕捉车辆行驶中的线性加速度，向大脑传递“身体在运动”的信号。两类信号持续在大脑中“打架”，导致人体协调功能失衡。反复刺激后，人体神经系统便会启动自我保护机制，激活呕吐中枢，晕车症状随之出现。

而电车与传统燃油车在技术特性上的显著差异，放大了这种“信号冲突”，这成为电车更易诱发晕车的关键因素。

发动机是燃油车的动力来源，需经过吸气、压缩、燃油做功、排气等步骤进行工作，动力输出存在一定延迟，加速过程相对平缓，使乘客的身体有足够的时间适应车辆运动状态的变化。

然而，电车依靠电机驱动，电机具有瞬时高扭矩的特性，扭矩响应时间通常仅为燃油车辆的1/10，甚至更短。这意味着，驾驶员的脚刚接触加速踏板，电机就能够瞬间爆发动力，车辆运动状态会快速改变，随之而来的推背感或急加速后的拉扯感十分突出。

“这种毫无缓冲的动力变化，会让前庭系统瞬间接收到强烈的运动信号，而此时视觉系统和躯体感觉系统还没来得及反应，信号冲突会在短时间内急剧升级，从而加剧身体的不适感。”陆火平补充道。

除此之外，长期以来，人们已经习惯了燃油车发动机运转时的噪音，甚至能够通过噪音的变化判断车辆状态。比如，发动机噪音变大，意味着车辆正在加速；噪音变小，则说明车辆在减速或匀速行驶。这种可感知的噪音，在无形中成为一种辅助信号，帮助大脑协调各感官系统的信息。

而电车在行驶过程中，电机运转产生的噪音极小，主要以高频电流声为主，且震动多为低频震动，难以被人体准确感知。为了保障安全，电车会通过外部扬声器模拟燃油车的发动机噪音，但这种模拟噪音与车辆实际运动状态的匹配度，远不如燃油车。

“当无法通过熟悉的噪音、震动信号判断车辆的行驶状态，原本用于

协调感官系统的辅助信号消失，各系统传递的信息更难统一，感官协调能力会受到干扰，进而增加晕车的概率。”唐帮备说。

“综上所述，电车确实相对燃油车更易诱发晕车。”唐帮备说。

从人和车两方面努力缓解不适

那么，为何有人乘坐电车没事，有人却晕车呢？

“晕车的发生存在明显的个体差异。前庭系统敏感度、年龄、身体状态等因素，都会影响人体对电车行驶状态的适应能力。”唐帮备说。

具体而言，从生理基础来看，前庭系统天生敏感的人，内耳中负责感知运动的半规管、耳石器官更灵敏，更容易捕捉到车辆细微的加速、减速变化，也更容易晕车。儿童的前庭系统尚未发育成熟，老年人的前庭功能逐渐退化，这两类人协调处理感官信息的能力较弱，晕车风险更高。除此之外，当人处于疲劳、空腹等状态时，神经系统的耐受度会下降，即便面对轻微的信号冲突，也可能晕车。

基于上述分析，唐帮备团队从人与车两方面，提出了缓解晕车的建议。

从人的角度出发，乘客可通过主动调节身体状态，更好地适应电车行驶特性。乘车前，可借助针灸刺激合谷、内关等穴位，降低前庭系统敏感度，从而减少晕车的可能。同时，可采用药物预防手段，在乘车前服用晕车药，但留意药物可能带来的嗜睡、口干等副作用。儿童、孕妇等特殊人群服用时要格外谨慎。此外，日常可通过定期乘坐电车开展适应性训练，让身体逐步习惯电机驱动带来的动力变化与能量回收系统的减速模式，提升神经系统对感官冲突的耐受度。

从车的角度来看，可通过技术升级减少行驶过程中引发乘客感官冲突的因素。首先是通过优化算法，使电车更准确地识别车道偏移、路面颠簸等路况信息，让车辆根据路况平缓调整行驶状态，避免突然加速、减速。其次是通过参数自适应控制技术改善驾乘体验。可通过大量实验，采集不同人群在电车行驶中的生理反应数据，确定易诱发晕车的行驶状态区间(如加速时间、减速力度等参数阈值)。车辆系统若检测到行驶状态接近阈值，将自动调整动力输出、能量回收强度等参数，避开“晕车区间”。

“目前，我们团队正在开展针对电车晕车的研究。比如，我们分析驾乘人员的身高体重信息，预测其是否会晕车；一旦捕捉到晕车前兆，会向车辆控制系统发送信号，启动对应的防晕车模式。”唐帮备说，未来随着技术的不断完善，电车晕车问题将逐步得到解决，绿色出行将会更舒适、更安心。

科技日报