

夏季防暑全攻略

在高温天气下,不少人的身体出现感冒、发烧、肠胃不适等异常,海南省中医院主任医师符光雄提醒,夏季防暑降温可从衣、食、住、行四个方面出发。

衣

12时到14时是每天最热阶段,建议市民在涂抹防晒霜的同时,可穿上防晒衣、遮阳帽、遮阳口罩等“外部防晒装备”。夏天外出时最好穿棉麻类透气浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。

食

夏天要注意多补充水分,每天饮用1.5升以上水,莫等口渴再喝,口渴后不宜狂饮,少喝果汁、汽水等饮料,

避免肠胃不适;最好能适量补充盐分,防止因体液和体钠丢失过多引起的中暑。此外,不宜过量饮酒,助热生湿,引发身体不适。

饮食方面,人们通常饮食较为清淡,但夏天人体活动时间长,出汗多,消耗大,应当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要,还要多吃苦瓜、冬瓜、黄瓜等清热消暑的时令瓜果蔬菜。“冬吃萝卜夏吃姜”,中医认为姜可升阳,生姜的某种成分能杀菌;刺激性的气味又能促进食欲,的确是夏日首选。食欲不振时,建议加淮山、生姜、核桃等食物煮成粥,伴着小菜吃下,入口顺滑,能够及时补充能量。但是糖尿病、心脑血管

疾病患者还需咨询医生如何选用合适的方式摆脱食欲不振。

住

夏季最忍受热后“快速冷却”,这会使人体寒气聚集,不易散发。夏天,人体出汗多,许多人一回家就喜欢打开空调、电扇或立刻冲洗冷水澡,其实这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。如果要开空调,室内外温差不要超过5℃,空调室内温度不宜调至24℃以下,适当开窗通风,保持空气流通。

行

夏天可选择游泳、早晚慢跑等体

育活动,记得备好防晒用具,最好避开高温时段外出。如果此时必须外出,一定要做好防护。此外,出门最好随身携带防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精等,以作应急之用。

夏季正是中医认为养阳的最佳时节。夏天养阳以早睡早起为佳,“晚睡”并不是提倡大家在夏季熬夜,而是建议顺应夏季的昼夜变化特点按时作息。一般来说,晚上11时以前入睡即可。午睡时间不宜过长,同时,生活起居要规律,不要熬夜,保证充足睡眠,是预防中暑的有效措施。睡眠时,注意不要躺在空调的出风口和电扇旁。

海南日报

“睡得香”也是病? 心血管患者尤其要注意

近日,随着复工复产的有序开展,人们的生活节奏陡然加快。重返岗后,许多人发现自己出现晚上入睡难、晨间早起乏等一系列睡眠问题及障碍,面临着作息规律的重新调整定标,而这对于心血管疾病人群更是雪上加霜。如何更深入地了解睡眠,对于心血管患者的健康管理意义重大。

睡眠剥夺,心血管最受伤

人生三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠时除了大脑休息,心血管、消化、免疫等身体各系统都得以休息和修复。睡眠剥夺会关闭700多个健康促进基因,这些基因与代谢、炎症、免疫、压力以及细胞损伤的恢复有密切关系。一旦睡眠不足,免疫细胞间的沟通就会变得迟钝,使免疫反应变得迟缓。同时,熬夜、失眠等睡眠问题会打乱生物钟,导致交感神经兴奋,机体分泌过多的肾上腺素/去甲肾上腺素,促进炎症反应,导致高血压、冠心病、心力衰竭及心律失常等心血管疾病的发生与发展;对已有心血管疾病的患者,睡眠问题更会令病情反复发作、恶化,加重心脏的负担,甚至出现心脏扩大、呼吸困难等心功能不全表现。

“睡得香”是隐形的“睡眠杀手”

打鼾常常被认为是“睡得香”,殊不知有部分打鼾的人在睡眠中反复出现呼吸停止、觉醒,引起全身缺氧,并难以进入深睡眠状态,从而得不到有效充足的睡眠。这种睡眠呼吸暂停对健康的危害及其所带来的医疗负担还远没有被人们认识。

睡眠呼吸暂停与多种心血管疾病相关,包括高血压、冠心病、心肌梗死、心律失常、心力衰竭、肺动脉



高压等,特别是有以下临床情况更应高度警惕患者阻塞性睡眠呼吸暂停的存在:(1)难治性高血压或血压夜间没有降低;(2)夜间心绞痛;(3)夜间顽固性严重、复杂、难以纠正的心律失常,以缓慢心律失常或快慢交替性心律失常为主;(4)顽固性充血性心力衰竭;(5)胰岛素抵抗、难以控

制的糖尿病等。因此,阻塞性睡眠呼吸暂停被称为隐形的“睡眠杀手”。

阻塞性睡眠呼吸暂停是各种心血管疾病可纠正的危险因素。无创呼吸机是目前治疗阻塞性睡眠呼吸暂停的首选方法,经有效治疗后,上述临床情况有望得到明显缓解。因此,正确认识并治疗睡眠呼吸暂停

对心血管疾病的一级、二级预防至关重要。

总之,良好睡眠,才能实现健康中国。民众,特别是心血管疾病患者应了解睡眠常识,养成良好的睡眠卫生习惯,同时在医生的指导下进行个体化的认知行为纠正和治疗。

科普中国

“好吃懒做”容易得病

相对少且过精。而长期摄入这类高油盐、高蛋白、高热量食物,易引起高血脂、高血压、糖尿病等慢性病疾病。

与之相反:越常在家吃饭的人得糖尿病几率则越低。这是哈佛大学研究员追踪了26年的调查结果。一周在家吃晚餐5到7次的人,比一周只在家吃2次晚餐的,罹患糖尿病的几率降低15%。

和“好吃”相比,懒懒的生活状态更可怕。世界卫生组织发布在《柳叶刀·全球卫生》杂志上一项研究估计,2016年全球超过1/4的成年人缺乏锻炼,尤其是高收入国家的人群,罹患心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等风险更高。

美国独立战争时期重要领导人

本杰明·富兰克林,不仅是政治家、物理学家,同时也是出版商、记者、作家、发明家。他曾说过,“懒惰,像生锈一样,比操劳更能消耗身体;经常用的钥匙总是亮闪闪的。”美国佛蒙特大学用20年时间研究了17000多位男性患者后发现,经常运动者比不运动者患肺癌的几率低68%,患直肠癌的几率低38%。世界顶级期刊《Cell》证实,运动能直接杀死癌细胞,缩小肿瘤。

其实身体的懒惰大多来自内心的想法。心理学认为,当人在心中制定一些理想时,也跟着引发出一股抗拒的心理,这份抗拒之心是一种与生俱来的本能,即每个人天生都是懒的。对抗“好吃懒做”不是件容易的事,但成功的人往往更懂

得自律。

我国晋代将军祖逖坚持闻鸡起舞,每天听见鸡叫就起床练剑,寒来暑往从不间断,成为能文能武的全才;日本作家村上春树从33岁开始每天凌晨4点起床,写作4小时,跑步10公里;葡萄牙球星C罗从不吃甜食,从不喝酒,低糖低脂,连最爱的葡萄牙烤鱼都能放弃,将体脂率严格控制在7%,三十多岁的身体依然拥有不输二十岁的体能。

“盛年不再来,一日难再晨,及时当勉励,岁月不待人。”在田园悠然自得的陶渊明如此规劝世人。穿越千年,生活上的便捷更让我们明白,什么叫“懒惰一时,损失一生”。好吃懒做的人,终将与健康

健康时报网

这7种食物最伤大脑

大脑堪称最重要的人体器官,其功能也与我们日常吃的食物有关。吃错食物会伤脑。美国“有机食物网”载文,盘点出最伤大脑的七种食物。

反式脂肪。大量摄入反式脂肪会导致认知能力、脑容量和记忆力下降。研究发现,大量食用含反式脂肪的人造黄油、烘焙食品、薯条和饼干、冷冻和罐装食品的人,罹患老年痴呆症的风险明显更高。

含糖饮料。经常饮用汽水、运动饮料及部分果汁等含糖饮料,容易导致2型糖尿病、高血压、高胆固醇及老年痴呆等慢性疾病。研究发现,摄入过量高浓度甜味剂果糖会降低学习能力、记忆力、大脑整体功能,还可能导致脑内炎症。

精制碳水化合物。精制碳水化合物会更快地分解成糖,增加记忆障碍、体内炎症以及老痴的风险。研究发现,吃太多精制碳水化合物食物的人,在智力测试中得分更低。与食用更多全谷物、水果和蔬菜的老年人相比,吃更多精制碳水化合物的老年人患精神障碍和老痴的风险高出两

倍。加工包装食品。加工包装食品,如速食品、罐头、各种零食,去除了食物的重要营养成分,代之以糖、脂肪和盐。经常食用容易增加脑组织损伤和脑容量减少的风险,还可能破坏血脑屏障(保护大脑免受有害物质伤害的保护膜)。

酒精饮料。研究发现,长期饮酒会导致大脑萎缩,破坏大脑神经递质。酗酒者也更容易缺乏维生素B1,增加器质性遗忘综合征的发病几率。该病会导致脑损伤、记忆丧失混乱、不稳定和间歇性视力丧失。

汞含量高的鱼。重金属汞最有害神经健康。蓝鳍金枪鱼、旗鱼、鲑鱼、鲨鱼、石斑鱼和罗非鱼等寿命更长且捕食性强,吃下其他鱼类后,汞会残留于体内。

含阿斯巴甜的无糖食品。研究发现,仅仅8天的高阿斯巴甜饮食,就会导致参试者心理测试中得分明显降低,而且更容易动怒和沮丧。另一项研究显示,大量饮用无糖饮料(含人工甜味剂)的人,患痴呆或中风的风险明显增加。

人民健康网

每日洗手6至10次 可降低病毒感染风险

英媒称,一项研究表明,每天洗手6到10次可使感染冠状病毒的风险降低三分之一。

据英国《每日电讯报》网站5月19日报道,伦敦大学学院的研究人员在3个冬季对1633名成年人进行了跟踪研究。参与者报告了他们的日常洗手习惯,科学家则通过鼻腔采样拭子,确定这些人感染冠状病毒引发感冒的情况。

研究发现,与洗手次数较少的人

相比,每天适度洗手6至10次,可将患病风险降低36%。

而洗手频率超过10次并不会将风险降得更低,专家说,这些研究结果表明,洗手可预防包括新型冠状病毒在内的病毒。

这项发表在英国《韦科科姆开放研究》杂志上的研究说:“这是第一个实证,证明定期洗手可以降低季节性冠状病毒的个人风险。”

新华社

这项技术,能够根治早期的肿瘤!

肿瘤疾病是威胁人类生命的常见疾病,其对身体造成的痛苦和对生命的时刻威胁会严重影响到我们的健康。目前,针对肿瘤的临床治疗中已经开始运用消融治疗,这种方法能够根治早期的肿瘤。那么,消融治疗有哪些类别?它的原理是什么样的?我们来听听专家怎么说。

消融技术分为热消融和冷消融两种,从物理原理上看,热消融又可分为射频消融和微波消融。其中,射频消融的原理是应用频率小于30兆赫兹的电磁波,使得射频电极针周围形成高频交变电磁场,电极针周围的离子受到交变电流的激发而发生碰撞、摩擦形成热量,当热量超过肿瘤组织的耐受程度时肿瘤细胞会发生凝固性坏死,肿瘤周围的小血管因为受热损伤而闭塞,从而阻断肿瘤血供。

微波消融的原理和射频消融相似,主要的区别在于它们的频率不一样,微波消融采用的是大于900兆赫兹的电磁波。电磁波的频率越大,电离子之间的摩擦压力就越大,产生的热量就越快,热效率就越高。但是,并不是说微波消融就一定比射频消融好。因为微波消融虽然热效率高,作

用范围大,起效快,但是相对来说风险也更高。而射频消融相对比较温和,安全性也更高。

除了热消融,还有一个与之相对的冷消融,即冷冻消融。这种技术利用气体高速使电极针通过一个狭窄间隙,之后形成显著的温度降低。肿瘤细胞的细胞膜会在超低温下受损,细胞内的超微结构肿胀或者消失,细胞核肿胀或者溶解,最终导致细胞变性、坏死。

冷冻消融与热消融相比具有一些优势。首先,热消融是使整个细胞蛋白完全变性坏死,而冷冻消融是把组织细胞完全崩解掉,而不是使它的蛋白质变形。因此,冷冻消融能巩固保留肿瘤细胞的免疫原性,损毁后的肿瘤细胞表面抗原可以刺激人体免疫系统,从而激活肿瘤免疫。此外,当进行冷冻消融治疗时,冷冻球的范围比较大,可以涵盖四、五公分,病人接受治疗的时候不会感觉到特别疼痛,病人的耐受比较好。所以,冷冻消融目前更多的是用于肿瘤中晚期的减瘤手术,同时结合免疫治疗,效果会更好一点。

科普中国

六种错误锻炼加速衰老



积极锻炼,对健康非常有益。但不正确的方式反而加速人体老化,尤其以下几种要尽量避免。

错误1:锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

错误2:身体姿势差。不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,你需在专业教练指导下健身,他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误3:只做有氧运动。虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不

锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让你看起来年轻。

错误4:忽视盆底肌。当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你每天至少做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

错误5:忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误6:从不减压。练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可以尝试冥想减轻压力和焦虑。

生命时报

碳酸饮料喝多了影响视力? 是真的

宅在家中出不去,又上了几个月的网课,家长们对孩子的视力保护更上心了。于是,各种养眼偏方、护眼神器统统安排上。不过,日常生活中我们对防控近视或许还存在些误区。今天,就请北京市健康教育所的专家给你带来正解。同时,国家卫生健康委近日发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》(以下简称“指引”),告诉你哪些才是防控近视的秘诀。

吃胡萝卜并不能预防近视

吃胡萝卜可以预防近视吗?答案是“不能”。胡萝卜最大的营养特点是含有丰富的胡萝卜素,其中β-胡萝卜素约占85%,α-胡萝卜素在15%以下。在体内发挥着多种有益健康的作用:抗氧化、免疫调节、抑制癌细胞的增殖。胡萝卜对视力有一定的好处是没问题的。因为胡萝卜中的β-胡萝卜素在人体内能够转化为维生素A,但这并不能预防近视。

碳酸饮料会加重近视吗?答案“扎心”了。专家表示,常饮碳酸饮料

不但可以造成身体素质的下降,还可造成近视度数的加深。如果经常饮用碳酸饮料,使体内钙减少,导致巩膜中钙的含量下降,使眼球壁失去正常的弹性,眼球很容易被拉长,使近视度数过快增加。

营养均衡能防止近视度数加深吗?答案是“能”。研究发现,多数近视者体内还缺乏之锌、铬等微量元素。另外,多吃糖会使体内的生长因子“蛋白质3”的含量减少,而这种因子是抑制眼球增长的有效物质。青少年应多食用动物脆骨、豆类、虾皮、鸡蛋、花生、大枣等含钙量高的食物,少饮碳酸饮料,特别是可乐饮料。这样能保证每天钙的摄入量,在强壮身体的同时,也减缓了近视的加深。

户外运动 竟是“养眼”秘方

当你花大把的钱给孩子买防蓝光眼镜、近视矫正仪的时候可能没有想到,最简单、有效的“养眼”方式就在你身边。“指引”中提到,适当的户外运动不仅可以改善孩子们的健康

状况,对于儿童青少年近视的防控也起着非常关键的作用。充分接触阳光的日间活动不仅能够预防近视发生,对于已经发生近视的孩子还能起到控制近视发展的作用。

疫情还没彻底消停,如何增加自然光条件下户外活动呢?“指引”给大家提供一些小技巧。比如,疫情期间学校体育课和30分钟大课间应在户外进行,错时、错峰,增加学生体育活动的距离;每天保证2小时以上的户外活动时间,倡导近视儿童青少年每天户外活动3小时以上;复学后提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动后再完成家庭作业等方式,增加户外阳光接触时间。

电子产品 优先选择大屏幕

市面上能够供孩子上网课的电子产品很多,手机、平板小巧便携,电视、台式电脑屏幕较大,选择哪个对眼睛伤害最小呢?新近发布的“指引”中给出了答案:尽可能选择大屏幕电子产品,优先次序为投影仪、电

视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。

同时注意用眼距离,使用投影仪时,观看距离应在3米以上;使用电视时,观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用电脑时,观看距离应在50厘米(约一臂长)以上。

电子产品摆放位置应避开窗户和灯光的直射,屏幕侧对窗户,防止屏幕反光刺激眼睛。应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品。电子产品摆放时,应保证其屏幕上端与眼水平视线齐平,且调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

针对孩子们线上学习期间,“指引”也有明确要求,规定应限制线上学习的电子产品使用时间。线上学习时间,小学生每天不超过2.5小时,每次不超过20分钟;中学生每天不超过4小时,每次不超过30分钟;减少线上学习外的视屏时间,除教育部门安排的线上教育时间外,其他用途的视屏时间每天累计不超过1小时。

北京青年报