

经常动动 减少久坐

世界卫生组织在2020年11月发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中强调,每个人,不论年龄和能力,都可以进行身体活动,而且每种活动方式都有用。如果全球人口更积极地参加身体活动,每年可避免400万至500万人死亡。澳大利亚2008年的一份研究指出,25岁以后,每坐着不动看电视1小时,平均寿命减少21.8分钟。

久坐增加心血管患病风险:心脏病专家指出,久坐不动会导致民众动脉血管斑块沉积并增加民众患心血管疾病的风险。既往研究表明,久坐不动对心脏功能不利且增加患心脏疾病和死亡的风险。

每天多坐1小时,冠状动脉钙化的风险增加12%。

久坐增加糖尿病患病风险:一份关于丹麦成年人研究结果表明,久坐与糖尿病风险增加相关,这种影响主要见于肥胖或大部分时间不运动的人群。加拿大一项研究结果证实,保持坐姿2个小时至7个小时,足以让儿童血糖升高,好胆固醇降低,从而对他们的健康造成不利影响。

久坐降低男性精子数量:哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现,长时间坐着看电视的健康年轻男性,比经常从事体力活动的健康年轻男性精子数量要低。

久坐影响大脑功能:长时间坐着不活动会对年轻人的认知能力产生影响。

很多人认为,一次1个小时的运动可以抵消久坐8个小时的影响。而事实是,这就好比戴了脚去走路,不良姿势的形成是长期的,不能指望一次的锻炼就能恢复8小时不良姿势的身体。就是说:只靠运动是无法改变久坐的潜在不良影响和不可逆的慢性损伤的。

那么我们应该怎么办呢?从孩子到老年人,遵循下面几条建议,打破久坐的魔咒吧!

1. 能少坐则少坐。
2. 每坐30分钟(最多1小时),起来活动2分钟,做什么都行,就

是离开座椅。

3. 不论坐还是站,时刻注意保持正确的动作和姿势。

4. 每天用10-15分钟对身体进行基本维护,做各个关节的拉伸和活动。

就算碍于环境,不能真的站起来,也可以时不时变换一下坐姿。电脑办公族,可以使用能够调节高度的桌子,变换坐姿与站姿工作。在家休闲的老年人,可以一边看电视一边活动手脚。

总之,就是不要一个姿势坐着超过30分钟,经常活动一下身体,打断久坐的时长,对健康百利而无一害!

北京晚报

反复感染新冠会增加器官衰竭风险

据发表在10日《自然·医学》杂志上的一项最新研究,美国圣路易华盛顿大学医学院和圣路易斯退伍军人事务部的研究人员发现,反复感染新冠病毒会导致多个器官系统出现不良健康状况的风险显著增加。

再次或多次感染新冠病毒的结果包括住院,易患肺、心脏、血液、肌肉骨骼和胃肠道系统疾病,还会导致糖尿病、肾脏疾病和精神健康问题,甚至死亡。

自从新冠疫情流行以来,科学家们已经了解到,最初的感染可能会导致短期或长期的健康风险,影响人体几乎每个器官系统。他们还确定,尽管在第一次感染后获得了天然抗体,并接种了疫苗和加强针,但人们依然可能再次或第三次感染新冠病毒。

论文资深作者、医学博士、医学院临床流行病学专家齐亚德·阿尔-阿利说,我们的研究清楚地表明,第二次、第三次或第四次感染会在急性期,即感染后30天,以及之后的几个月增加健康风险,这意味着更长的新冠

病毒感染阶段。

此外,研究表明,这种风险似乎还随着每一次感染而增加。

在这项研究中,他们分析了美国最大的综合医疗保健系统——美国退伍军人事务部维护的数据库中约580万份匿名病历。患者代表了不同的年龄、种族和性别。

总体而言,与没有再次感染新冠病毒的人相比,再次感染者死亡的可能性是前者的两倍,住院的可能性是其3倍。

此外,与感染过一次病毒的患者相比,重复感染的患者出现肺部问题的可能性是前者的3.5倍,患心脏病的可能性是其3倍,患脑部疾病的可能性是其1.6倍。

“人们应该尽最大努力防止再次感染,例如,符合条件的接种新冠疫苗加强针。”阿尔-阿利说,“进入冬季,群众应提高警觉性,降低感染或再感染新冠病毒的风险。”

科技日报

果蔬存放小窍门 你做对了吗?

蔬菜和水果富含多种人体有益成分,如维生素C、膳食纤维、果胶等,是人体矿物质和维生素的重要来源。《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每天摄入蔬菜不少于300g,其中新鲜深色蔬菜应占1/2;水果200-350g。身处现代生活的我们,怎能一日无果蔬?

但往往事实却是这样的:果蔬买少了不够吃,囤多了又面临腐败变质的风险,即便不发生腐败变质,久存的果蔬也会发生营养的折扣,如水分变少、不新鲜、抗氧化营养素破坏、霉菌滋生等营养损失和食品安全问题。那么,怎样保存蔬菜和水果呢?正确的打开方式如下:

1. 绿叶菜:表面水分晾干再储存

一般超市的绿叶菜,商家为了保鲜可能在绿叶菜表面喷洒一些水。注意此种情况下,应先放在阴凉、干燥、通风处把表面水分晾干,沾水蔬菜放冰箱容易冻坏,尤其是绿叶菜。叶菜类蔬菜保鲜的关键就是锁水,绝大部分叶菜为喜凉蔬菜,适合在0-4°C下存放,也即冰箱保鲜层的温度。

放入冰箱前,要先摘除已经腐败和发黄的叶子,再用厨房纸包好菜的根部,然后用保鲜膜或保鲜袋将菜包好,最后放入冷藏。但需要注意的是,不要贴近冰箱内壁存放,避免冻伤蔬菜。

2. 根茎类:一般不需要放冰箱

红薯、土豆、萝卜、莲藕、山药等根茎类蔬菜,一般不需要放冰箱,只要擦干表面水分后装入保鲜袋或者纸袋,再存放在阴凉干燥处即可,也可以给它们包裹上一层报



纸存放在阳台避光处,切勿阳光直射,导致土豆等泛青、长芽。

3. 调味食材:包裹厨房纸放冰箱保存

香菜、葱、姜、蒜等调味品可和蔬菜一样包裹厨房纸保存。水分少的如小葱、蒜末、小米辣,可以直接切碎冷冻,随用随取。

4. 菌菇类:伞柄朝上放密封袋保存

新鲜的菌菇类保质期较短,可用厨房纸巾吸掉表面多余水分后,将整个未洗过的菌菇放入密封袋中(注意伞柄朝上,不然可能会被压坏、塌掉),封闭好放入冰箱冷

藏。若是脱过水的干货菌菇,只需放在阴凉干燥通风处就能保存3-6个月之久。

5. 水果类:是否为耐放决定储藏方式

根据分类决定水果是否要放冰箱,热带水果,像芒果、香蕉等不应放冰箱,否则容易冻伤,室温储存即可。葡萄、草莓、蓝莓等水果,就需要放在冰箱单独冷藏且尽量在2-3天内吃完。

比较耐放的水果,如苹果、梨、橘子、橙子等水果,可不用放冰箱,置于阴凉通风处即可,但不应久存,容易风干,挥发水分,影

响口感。

另外,还要教给大家四个注意事项:

1. 蔬菜、水果最好现买现吃,切勿久放导致腐败变质。

2. 冰箱若出现蔬菜水果霉烂腐败,应尽快清理,切勿将新鲜蔬菜、水果与其共同存放,防止发生交叉污染,加速蔬菜水果腐败变质。

3. 切好的蔬菜、水果最好用保鲜膜打包后放置冰箱,最好现吃现切。

4. 蔬菜汁和果汁不能代替新鲜蔬菜、水果。

北京青年报

糖炒栗子,别过分图“鲜亮”

的美拉德反应也会让栗子的色泽更加鲜亮。”

香甜的糖炒栗子是不是添加了甜蜜素?网络传言,不法商家会用糖精钠或者甜蜜素取代食品级糖,可大大节约生产成本。记者了解到,江苏省南京市市场监管局近日进行的相关实验显示,加入甜味剂炒制后的栗子表皮甜腻,后味苦涩;加入糖稀炒制后的栗子有浓浓的焦糖香,甜度适中,味道香甜。此外,栗子香甜的关键在于原料的挑选,比如自然成熟的板栗含糖量相对比较高,水分少,吃起来也香甜软糯。

糖炒栗子真的会加石蜡吗?对照实验结果显示,低浓度糖稀炒制

的栗子光泽鲜亮,但石蜡炒制的栗子不仅鲜亮,还色泽均匀。高浓度糖稀炒制的栗子虽然在亮度上和石蜡炒制的不相上下,但是色泽不均匀,且表面黏糊糊的。糖炒栗子能否添加石蜡?根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)要求,食品级石蜡只能作为加工助剂使用。在食品生产过程中,使用时应具有工艺的必要性。石蜡的功能为脱模剂,使用的范围为糖果、焙烤食品。板栗炒制没有此类工艺的必要性,因此在栗子炒制过程中不允许添加。记者走访市场随机询问了一些商家,均表示“就是用糖炒的,不会加违法的

东西”。记者购买糖炒栗子后,发现多数栗子有黏糊的手感,基本符合上述实验中用糖炒栗子后的状态描述。

不过市场监管部门和消协组织也提醒广大消费者,栗子应用麦芽糖和植物油炒制,颜色正常且“不过度”。如果外表过于鲜亮,且放置一段时间后颜色依旧不褪,需警惕是否加入了石蜡。正常的栗子摸起来较粘手,不是特别光滑。购买栗子应选择正规商超,并保存相应购物凭证,规避食品安全风险。此外,栗子虽然好吃,但其热量较高,不宜过量食用。

今晚报

心跳剧烈、胸闷气短……“惊恐发作”为何有心脏病类似症状?

心跳剧烈、胸闷气短时常发作,怀疑是心脏问题到心血管科就医,却始终查不出患了何种心脏疾病。直到转诊至心身医学科,才确诊为“惊恐发作”。这是种什么疾病?为什么会患有心脏病发作类似症状呢?我们请北京中医药大学东方医院的医师魏蔚来说说。

什么是惊恐发作

30多岁的小敏最近单位家里两头跑,忙得不可开交,压力非常大,一天晚上临睡前突然感到心跳剧烈、胸闷气短,好像心脏病发作了一样,她连忙拨打急救电话求助,到了医院却没有查出心脏有什么问题。此后,小敏多次出现过同样的症状,但还是查不出心脏疾病,她怀疑自己得了“疑难杂症”,常常担心如其来的疾病发作,导致情绪焦虑和入睡困难。直到心血管科医生建议她接受精神心理方面的评估,结果确定为重度焦虑,转至心身医学科就诊。

心身医学科医生对小敏进行

了系统的评估,认为这种突发心慌胸闷的症状极有可能是惊恐发作,于是对其进行了心理疏导和药物干预。经过3个月的治疗,小敏的症状发作频率大幅减少,情绪也开始好转。

惊恐发作也称急性焦虑发作,是以反复出现的心悸、出汗、震颤等自主神经症状,伴有强烈的濒死感或失控感,害怕发生不幸后果的一系列以惊恐为特征的状态。惊恐发作属于焦虑症的范畴,往往没有明显的诱因,可以发生在任何时间、任何地点,包括入睡后。

从临床经验来看,惊恐发作通常发生在一个人有压力的时候,压力可以是身体上的,如精疲力竭,也可以是情感上的,如生活遭到巨变。当一个人无法控制焦虑、紧张或恐惧时,就可能发生惊恐发作。也就是说,惊恐发作可能有遗传因素,也可能是人因过于敏感对压力或焦虑做出的负面反应。

与心脏病症状类似需及时就诊

惊恐发作本身并不危险,虽然症状非常突然,但一般在几分钟内就会自行缓解。其实可以把它理解为一种突然发作的强烈焦虑情绪,而所出现的一系列症状是交感和副交感神经系统激活和调节的表现。心率加快是为了增加肌肉的供氧量,为战斗或逃跑等行动做准备,由于呼吸频率随之增加,才导致了呼吸困难和胸闷感。当氧气流向心脏和肌肉时,头部的供血量会相应减少,从而出现头晕的症状。

人体的自主神经会进行自我调节,所有的惊恐发作都会在一段时间内逐渐停止。然而,化学信号肾上腺素和去甲肾上腺素的残余效应需要更长的时间来消退,所以很可能在惊恐发作的症状消失之后,患者仍会感到一些焦虑情绪。由于人体在一种“假想”的状态下进行了一次激烈的应激反应,惊恐发作之后,通常还会感到疲倦和劳累。

北京日报

人脑类器官有了“跨物种整合”模型 有助探索未知疾病

英国《自然》发表的一项神经科学研究发现,人类干细胞来源的类脑组织能与新生大鼠的大脑整合,还会影响其行为。研究结果或能提高人们构建人类神经精神疾病实际模型的能力。

人类干细胞培养的大脑类器官是一种很有潜力的平台,可以模拟人类发育和疾病。然而,体外生长的类器官缺少在真实有机体中存在的各种连接,这会限制类器官的成熟,让它们无法与其他控制行为的神经网络整合,因而会影响类器官模拟具有遗传复杂性和行为特征的神经精神疾病的能力。之前的研究试图将人脑类器官植入成年大鼠的大脑,但这些细胞在植入后无法完全成熟。

美国斯坦福大学研究团队此次将人脑类器官植入新生大鼠大脑的体感皮层中,体感皮层是负责从全身接收和处理感觉信息的脑区,包括触觉。他们发现,该类器官能发育成熟,部分能与

神经环路整合,并在大鼠大脑中具有功能性。这种整合让研究人员能在人脑细胞的活动与动物行为之间建立关联,证明植入的神经元可以调节大鼠的神经元活动,并能诱导追求奖赏的行为。

此外,在研究人员转动大鼠胡须时,该类器官中的一组神经元出现了活动迹象,说明植入的神经元能对感觉刺激产生反应。他们还发现,在植入来源于3名严重莫西综合征(一种与心脏问题有关的罕见遗传病)患者的细胞时,特定的神经元缺陷会被凸显出来,说明这种植入技术能揭示之前未知的疾病特征。

研究团队表示,该技术或能作为一种很强大的资源,补充对人脑发育和疾病的实验室研究。进一步研究有望让人们利用患者来源的细胞,揭开本来无从了解

的疾病特征。

科技日报

“爬行养生”成流行 专家建议:要注意正确方法

“爬行养生”成流行,靠谱吗?

专家建议:理论上可缓解脊柱压力,要注意正确的“爬行”方法。

爬行,是大部分动物的行动方式。可记者注意到,人类也开始爬起来了!近日,话题“现在流行爬行养生”以近千万的阅读量冲上了小红书APP搜索榜第一名。

“现在流行爬行养生”冲上热搜第一

人类到底是怎么爬的呢?小红书网友“鸢木樨子”就分享出了自己的爬行片段。她介绍,自己一般都是跪着,爬的时候是勾脚后摩擦,膝盖是腾空的所以膝盖不会痛,同时背和腿用力。

为何要爬行?在网友“子蔡”看来,仿生爬行是比平板支撑更硬核的核心训练。在10月28日子蔡上传的视频中记者注意到,她分别展示了猫爬、毛毛虫、鸭步、袋鼠跳、猩猩爬、鳄鱼爬、驴踢共七种仿生爬行方式。

实际上记者发现,“爬行养生”也不完全是个新鲜事儿。据报道,不久前患有腰椎疾病的西安市民查女士经常腰痛不已,坚持做了医生建议的腰部伸展运动无济于事。于是查女士在家里自己琢磨了一套动物爬行方法来进行锻炼。经过了三个月的爬行以后,查女士感觉自己的腰部真的没有那么痛了,还发展了一支数十人的“爬行队伍”。

“种草了,现在下床爬一圈”“好像在玩很新的东西”……“爬行养生”广受关注,但在调侃的同时也有不少网友不禁产生疑问,这个锻炼方法真的有用吗?对于“爬行养生”,专业医生又怎么看呢?

医生说:理论上可缓解脊柱压力,实际尝试还需谨慎

南京市第一医院运动关节科副主任医师蒋逸秋介绍,从原始人到现代人,很大

的一个发展就是从爬行变成了直立行走。“爬行的时候,前面的上半身和后面的下半身它们作用是差不多的。但改为直立行走也就发生了本质性的变化。”蒋逸秋解释,直立行走时人的下肢主要承担的作用是负重,而上肢则主要负责劳作、生活起居。

在专家看来,直立行走与在地上爬行,最大的区别就是脊柱的压力增加了。所以爬行的动物是很少会有脊柱方面的疾病或者退变,而直立行走的动物由于受到上身重量的压力,确实就会诱发脊柱的退变、椎间盘的突出、骨椎的形成、腰椎的滑脱、椎管的狭窄,这些疾病也因此随之而来。“所以说现在用这种爬行的锻炼方式去改变一下,从理论上讲是有一定的缓解的。但从骨科专业角度来讲,是否有作用还没有非常强有力的证据去证明它一定是有效的,因为没有太多临床病例可供观察。”

蒋逸秋提醒,尝试“爬行养生”一定要注意正确的方式方法。“比如爬行的时候一定要把脚、手掌、膝盖这些部位皮肤组织保护好。小心爬的时候碰到一些小石子,碎玻璃碴子等异物把皮肤划破了。”

与此同时,蒋逸秋建议,即使爬行也要考虑到人整个身体的协调。“因为人直立行走这么多年了,你的膝关节不一定能够立马去适应爬行这个动作。即使要训练,也要注意循序渐进。”专家提醒,腰椎不好的人群在非急性疼痛期时还可以做一些“拱桥”“小燕飞”等动作来锻炼腰背部肌肉。同时游泳、引体向上这些对椎间盘压力较小的运动都是不错的选择。而跳跃性很强的运动如打篮球、打羽毛球,以及快跑则会加剧椎间盘持续受力,对患者来说不仅起不到锻炼效果还可能加重。 扬子晚报