

身体疲乏没精神 “秋乏”来袭如何应对?

出伏后,天气由热转凉,很多人容易出现疲乏、注意力不集中等情况,这就是人们常说的“秋乏”。如何缓解“秋乏”?不妨试试天津市第一中心医院中医科主任刘纳文给出的这些建议。

刘纳文在接受人民网记者采访时介绍,俗话说“夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、

倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

“‘秋乏’是一种自然现象。适当调整生活方式,顺四时养生,‘秋乏’可自然缓解。”刘纳文建议,规律起居,保证睡眠。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜。

“除了保证睡眠,多到户外走走,适度有氧运动也可消除‘秋乏’。”刘纳文表示,跑步、打拳、跳绳、登山等运动可以促进人体的神经、心血管和呼吸系统

健康,起到解“秋乏”的效果。老年人可做操、快走、缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。需要注意的是,不要太早晨练,因为出伏后的初秋时节,温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

刘纳文还建议,适当进补,增加营养。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食

物。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

刘纳文提示,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落。因此,秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

血液因子可让衰老大脑“逆转时光”

已经衰老的大脑能逆转时光变回年轻吗?其中的关键可能是一种血小板因子。据日前同时发表在《自然》《自然·衰老》和《自然·通讯》上的3篇论文,美国加州大学旧金山分校和澳大利亚昆士兰大学的3个研究团队将血小板第Ⅳ因子(PF4)确定为逆转衰老的共同信使——3种独立的对衰老的干预措施,包括寿命蛋白klotho注射、年轻血液输送和运动,焦点都聚集在这一血小板因子上。

PF4储存在血小板中,此次研究让科学家震惊:PF4其实是一种“认知增强剂”,在它的影响下,老年小鼠恢复了中年的敏锐度,年轻的老鼠则变得更聪明。在3项逆衰研究中,寿命蛋白klotho是由肾脏、大脑组织表达的天然蛋白质。此前研究已发现无论年少还是年老小鼠,klotho蛋白片段治疗都可改善其大脑功能。但科学家知道它的作用肯定是间接的,因为注射到体内的klotho分子从未到达大脑。现在,团队发现其中的联系正是PF4:在注射klotho后由血小板释放。

另一项研究来自异种共生领域,即通过血液循环将两只动物连接在一起的实验,其中年老动物会变得更年轻,大脑也更有学习能力。后续研究中,团队发

现年轻的血浆含有更多的PF4,仅将PF4注射到年老动物体内,其恢复作用也非常明显。团队选取了22个月大的老鼠,相当于70多岁的人,PF4使它们恢复到30多岁至40多岁时的功能。

在运动研究中,人们已知锻炼可保持头脑敏捷,但最新研究发现,其关键是运动后血小板会将PF4释放到血液中。这一团队在单独测试PF4的实验中同样发现它改善了老年动物的认知能力。

研究人员总结称,人们现在可以“瞄准”血小板的效用,抵消与年龄相关的知能力下降。

对抗衰老带来的大脑能力“滑坡”,吸引力十分巨大。此次的发现据说让科学家们“惊掉下巴”,简单来说,血液因子PF4的逆衰效果是使免疫系统看起来更年轻,它减少了所有活跃的促衰老免疫因子,让大脑炎症减少、可塑性增强,最终,认知能力也得到了提升。可能有人会说,运动难道不是简单且副作用最小的方式吗?但对很多有健康问题、行动不便或年事已高的人来说,锻炼几乎是不可行的,而从不同角度发现共同的逆衰关键,正是适用所有人的药物研发的着手点。

科技日报

不吃晚饭=减肥? 别傻了



很多朋友认为,不吃晚饭是最好的健康减肥方式,并且在坚持一段时间后也确实发现自己变瘦了,这种办法真的有用吗?其实不然。

不吃晚饭减掉的多数是水分,对人体还有这五种伤害

不吃晚饭的危害大,因为减掉的多数都是水分,不但容易反弹,而且还会影响我们的健康。

我在门诊中就遇到过这样的病例:为了减肥长期不吃晚饭,结果体重没有降多少,还落下了一饿就胃疼的毛病。

而且,人在饥肠辘辘时很可能抵制不住诱惑而暴饮暴食,反而会更胖。

不吃晚饭的危害有哪些呢?

1.抵抗力下降:我们的器官需要充足的营养,机体才能正常运转。如果长期不吃晚饭,身体器官缺乏营养,抵抗力自然会下降。

2.肠胃受损:这是因为,饥饿时会分泌胃酸,胃内得不到有效食物的刺激和胃酸中和,则会造成胃酸对黏膜产生损伤。久而久之,就会出现急慢性胃炎和消化性溃疡及消化功能紊乱等一系列的胃部疾病。

3.影响大脑功能:人体在夜间自身的血糖偏低,如果不吃晚饭体内的血糖会更低,大脑得不到充足的营养自然会影响大脑的功能,记忆力和注意力都会大大降低。

4.易患胆结石:不吃晚饭时,我们处于空腹状态,体内胆汁中的胆固醇浓度增加,也容易导致胆结石。

5.容易低血糖:如果人体长时间没有能量供给,胰岛素分泌就可能出现异常,从而让血糖水平急剧下降,出现头晕眼花、体力不支、出汗、心悸和手抖。糖尿病人群甚至会诱发糖尿病并发症。

晚饭怎么吃更健康,记住“三个半拳头”饮食法

晚饭应该宁早不晚,吃到七分饱,清淡为主,食材种类多、能量少,饭后不做剧烈运动。

一句话总结就是:“健康晚饭=三个半拳头”。其中包括“两个拳头的蔬菜”“一个拳头的主食”“半个拳头的蛋白质”。

两个拳头的蔬菜:深绿色带叶蔬菜好处多,它不但能保护视力,对预防心脏病和脑梗也很有效果。

一个拳头的主食:小麦、玉米等谷物,以及土豆、红薯等含有大量的碳水化合物,能参与供能、为肌肉和大脑提供能量。

半个拳头的蛋白质:最好以蛋白质丰富的白肉为主,比如鱼肉、鸡肉等,不仅脂肪含量低,还容易消化。

注意少吃这五种食物,远离肠胃不适

晚饭要少吃辛辣食物、胀气食物、高钙食物、油腻食物、黏硬食物。

辛辣食物会引起便秘、消化不良;

胀气食物在消化过程中会产生大量气体,导致胀气影响睡眠;高钙食物消化分解后容易堆积在肾脏和尿道中,引发结石;油腻食物不但会让我们变胖,还容易产生三高、心脑血管疾病等问题;

黏硬食物不易消化,易导致慢性胃炎;过硬食物不易消化,易导致慢性胃炎。

因此,一日三餐,饮食规律,才是健康生活的必备法宝。我们平时应该控制好运动量和摄入量,这样减肥才能事半功倍,而不应该错误地寄希望于不吃晚饭。

北京青年报

如何正确地发泄情绪?

心理健康,降低患心血管疾病的风险。拥有强大的社会支持网络与更好的心理健康有关。

哈佛大学医学院精神病学助理教授米尔斯坦说,向拥有强大的社会支持网络中的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话,把情绪发泄出来会很帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系,这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所帮助,即使那个人提供了不同的观点。不过,向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到对

方的回应是无效的。它可能会让你觉得自己没有价值,或者不可爱。

如果听者放大了负面情绪,发泄也可能适得其反。另一个负面后果是,如果听者厌倦了倾听,如果你一次又一次地发泄,这个人可能不想出现,这会破坏社会关系。对于主要的压力源,与治疗师交谈可能会更有帮助。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全,另一种选择是把它写下来。

研究发现,表达性写作对健康有很多好处,表达性写作就是每天写下自己的感受。它已被证明有助于从创伤经

历中愈合,并有助于降低血压,增强免疫系统,改善睡眠,减轻抑郁和疼痛。

无论是写在纸上还是当面释放情绪,研究人员建议要找到方法,既关注积极的一面,也关注消极的一面。例如,在发泄过程结束时,把注意力集中在自己感激的事情上,这有助于恢复积极的情绪,正念练习也是如此。

研究人员指出,可以制定一个放松计划,比如深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力,释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略,向一个有幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

北京青年报

送你防蚊子叮咬的几个妙方

或朝着鼻子喷这种杀虫剂时才有可能出现不适症状。

穿编织紧密的浅色衣服
蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近,因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。在它们眼里,深色的衣服更显眼,而浅色衣服就没有那么大吸引力。

另外,蚊子无法刺透编织紧密的衣服。虽然棉布和亚麻布不能有效防止蚊子的叮咬,但许多合成纤维(尤其是高科技运动服)往往编织得足够紧密,能有效阻止蚊子喙的刺入。市场上具有防晒功能的长袖衣裤也织造得足够紧密,从而起到防止蚊子叮咬的作用。

减慢心率
二氧化碳是蚊子寻找和识别食物来源的主要物质。当你的心率升高时,身体就会生成更多的二氧化碳。运动、饮酒、吃辛辣食物等任何提高代谢率的事情都会增加二氧化碳的生成量,从而增加被蚊子叮咬的可能性。

除此之外,超重或怀孕时二氧化碳的排出量也会增加。如果你在户外,又知道自己的心率要飙升,就要穿好有防护功能的衣服,或涂抹驱蚊剂来驱赶蚊子。

及时清除积水
蚊子有很多不同的类型,在城市地区的蚊子基本都滋生于水中。蚊子产卵在水里,幼虫生长在水里,只有成虫才从水里飞出来。所以,如果没有水,蚊子就无法繁殖。

量,就能更有效地避免叮咬。

种可以驱蚊的植物
种植驱蚊植物虽然不是唯一的防蚊策略,但某些植物的确能起到驱蚊作用。这类植物包括香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等。假如种植的足够多,就能起到一定的驱蚊作用。虽然驱蚊植物有助于减少蚊子的数量,但期望不要太高——即使是大量种植,这类植物的效力也不足以让蚊子完全不接近人。

驱蚊植物制品如香茅蜡烛和精油,虽然是天然的驱虫剂,但只有当它们的气味或烟雾弥漫到人与蚊子之间的空间时才起作用。因此,在地面种植这些菊科植物的防蚊效果并不明显。

喷洒杀虫剂
如果你的住所周围蚊子比较密集,还可以请专业人员上门在庭院中喷洒杀虫剂。这样做能大大降低蚊子的数量,减少蚊子的密度。

至于捕蚊器,其功能有一定局限性,它是用特殊的光、热或气味来吸引蚊子。只有在特定条件下,捕蚊器才可能捕获到更多蚊子。即使非常有效的捕蚊器也无法做到一网打尽,因为蚊子善于区分捕蚊器和正在呼吸的活物。

北京青年报

“过劳肥”大脑机制揭示

当人感到“压力山大”时,一份高卡路里的零食似乎是一种慰藉,但这样的“搭配”并不利于健康。据发表在最新一期《神经元》杂志上的论文,澳大利亚悉尼尼加文医学研究所科学家揭示了导致这种“过劳肥”的大脑机制。

虽然一些人压力时没什么胃口,但大多数人会比平时吃得更多,且会选择高热量、高糖和高脂肪的食物。为了解是什么驱使了这些饮食习惯,研究小组在小鼠模型中调查了大脑不同区域在不同饮食下对慢性压力的反应。研究发现,在短期高脂肪饮食的小鼠体内,有一个被称为外侧缰核的区域非常活跃,它通常会抑制大脑获得奖励信号的反应,从而避免动物暴饮暴食。然而,当小鼠受到长期的压力时,大脑的这一部分保持沉默,因此允许奖励信号保持活跃,鼓励为快乐而进食,不再对饱

腹感调节信号作出反应。

研究表明,吃高脂肪食物的有压力小鼠比没有吃这些食物的小鼠体重增加了一倍。体重增加的核心是NPY分子,这是大脑在应对压力时自然产生的。NPY是来自激活高脂肪饮食的受压小鼠的侧脑细胞,当阻止NPY时,小鼠摄人的高脂肪食物较少,体重增加也较少。研究人员接下来进行了“三氯蔗糖偏好测试”,即让小鼠选择喝水还是喝添加甜味剂的水。结果发现,吃高脂肪食物且压力大的小鼠消耗的三氯蔗糖是只吃高脂肪食物的小鼠的3倍,这表明压力不仅会在进食时激发更多的奖励,也会驱使小鼠对甜味可口食物的渴望。

这项研究表明,压力是饮食习惯的关键调节器,可能会超过大脑平衡能量需求的自然能力。

科技日报

“0糖”“0蔗糖”“代糖”,有啥区别?

醉心甜蜜的感觉,又不想承受“糖”的负担,一些号称无糖、低糖的饮品开始成为不少年轻人的心头好。然而,面对包装上诸如“0糖”“0蔗糖”“代糖”等花样繁多的“健康宣示”,不少人还是傻傻分不清。那么,这些糖到底有啥区别呢?

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时介绍说,据科信中心此前开展的一项“中国消费者甜味剂认知调查”显示,超八成消费者选购无糖食品和饮料时通过“不含蔗糖”“0蔗糖”等标识来判断产品是否无糖,从而存在被误导的可能。

阮光锋解释说,标识“0蔗糖”,只代表产品不含蔗糖,但不一定代表无糖,甚至不一定是低糖。如果配料表中有果葡糖浆、结晶果糖、蜂蜜、浓缩果汁、果酱等配料,那就说明它仍然是有糖的。

而“0糖”食品或饮料,根据我国食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》规定,“0糖”是指每100克或100毫升固体或液体食品中的含糖量不高于0.5克。大家在选购食品时,一定要注意查看营养标签,注意区分。

所谓“代糖”,其实就是甜味剂,即赋予食品以甜味的物质,属于食品添加剂,主要有天然甜味剂和人工合成甜味剂两大类。

天然甜味剂包括天然物的衍生物和非糖天然甜味剂,前者有三氯蔗糖、阿斯巴甜(甜味素)、纽甜等,味道都接近于蔗糖,后者则主要有罗汉果甜苷(罗汉果

提取物)、甘草类甜味剂(甘草提取物)和甜菊糖苷等,风味各异。

人工合成甜味剂,是采用化学合成、改性等技术得到的有不同特性的甜味剂,甜度远高于蔗糖,常用有糖精或糖精钠、甜蜜素等。

甜味剂须按照规定的范围和限量使用。《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)明确规定了甜味剂的使用范围和用量,也明确规定了哪些食品不允许使用甜味剂。只要是按照标准合理使用,都是安全的。

目前,饮料行业广泛应用的代糖大致有营养性代糖与非营养性代糖两种,前者以无糖饮料中常见的赤藓糖醇为代表,后者则以甜菊糖、罗汉果甜苷、阿斯巴甜、安赛蜜等为代表。

科信食品与健康信息交流中心的前述调查发现,消费者对糖和代糖(甜味剂)的认知较为模糊,存在大量混淆。比如大约70%的消费者认为糖精是糖,大约60%的消费者认为三氯蔗糖、甜菊糖是糖,但其实它们都是代糖,即甜味剂。同时,近30%的消费者认为结晶果糖不是糖,但实际上它是货真价实的糖。

阮光锋建议,消费者选购食物或饮品时应养成查看营养成分表的习惯。营养成分表会标注每100毫升产品中碳水化合物的含量及能量情况。部分食品或饮料的营养成分表会单独标注“糖”的含量,这有助于消费者判断所购买产品是否真正为“0糖”。

中国消费者报