



换季养生,这些健康误区你中了几个?

处暑来临,暑热渐消,换季养生广受关注。

专家提示,季节交替时期是呼吸道疾病与骨骼肌肉系统疾病的高发期。一些健康误区要注意科学辨识,防止因混淆症状而造成误判,延误治疗。

误区一:流感就是普通感冒,扛一扛就过去了

中国疾控中心研究员王富珍表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,得了流感全身性症状相对较重,尤其是儿童、老年人、慢性病患者,发生重症或其他并发症的风险较高。

相关研究证据表明,每年流感流行可导致全球产生300万至500万例重症病例、29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。

专家强调,接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段,6月龄及以上人群,特别是“一老一小”、慢性病患者等重点人群以及学校、养老机构、福利院等重点场所人员,在流行季前应尽早接种流感疫苗。

记者从中国疾控中心了解到,今年国家对重点人群接种流感疫苗有免费和相关支持性政策。9月起,各地将陆续启动本流行季流感疫苗接种。

误区二:出现瘀青、流鼻血等就是得了白血病

有的人经常流鼻血、身上一碰就瘀青等,会担心自己得了白血病。

北京大学人民医院主任医师张晓辉说,一些人身上有轻度的瘀斑、牙龈轻度出血或鼻腔出血,如果偶尔发生,一般都是局部病变引起的。不是一看到有出血情况就是白血病,不必焦虑和恐慌。

“有些年轻人运动磕碰等可能会引起局部瘀斑,老年人在有些疾病状态下,需要长期口服抗凝药物、抗血小板药物等,也易引起瘀斑。”张晓辉说。

专家表示,白血病很少出现单一症状,通常伴随发热甚至高热、骨骼疼痛、严重贫血或感染。多个症状同时出现时就要怀疑是否得了白血病,但白血病发生率非常低,不要因为轻微异常就恐慌。

误区三:肩膀痛就是肩周炎,养养就好

季节交替之际,不少中老年人易出现肩膀痛,普遍存在“肩周炎,养养就好”的想法。

首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师姜春岩表示,肩周炎是一个笼统说法,肩膀痛不是仅靠养就能好。

常见的肩痛有两种。一是冻结肩,又称“五十肩”,多发于50岁左右人群,核心特点是粘连,活动受限。二是肩袖损伤,以疼痛、无力为主要表现,与老年人肌腱退行性改变以及相应的创伤和外力拉伤有关。

“绝大多数冻结肩和轻症非外力性肩袖损伤可通过保守治疗缓解。”姜春岩说,如果出现以下两种情况,需经专业评估后进行手术治疗。一是急性肩袖损伤,通常是因外伤或遭受较大外力后肩关节突然剧痛、抬胳膊无力,常见夜间疼痛,应尽快就医评估。二是罕见的顽固性冻结肩,如果冻结肩产生疼痛导致功能受限,经过保守治疗仍然迁延不愈超过6个月,可通过微创的关节镜下手术治疗。

为啥蚊子总叮你?「招蚊」跟血型相关?

夏末秋初,正是蚊子活跃时节。蚊子叮咬后的瘙痒难忍,让人苦恼不已。明明身边人不少,为啥蚊子总盯着自己咬?于是,不少人怀疑自己是不是“招蚊子”血型。

总被蚊子盯上,难道真是血型“惹的祸”?到底是什么在“招蚊子”?记者就此采访了多位权威专家。

O型血“招蚊子”没有科学依据

受访专家表示,网传O型血的人更“招蚊子”一说并无令人信服的科学依据,不能作为普遍规律。

“目前没有充分证据表明,蚊子能够在叮咬前直接‘辨别’人的血型。”中国科学院动物研究所研究员郑爱华说,人的血型主要由红细胞表面的抗原决定,而蚊子在尚未吸血时,不能直接接触到这些信息,而且也没有研究发现蚊子吸血后能识别别人的血型。

南方医科大学热带医学研究所所长陈晓光说,蚊子主要靠嗅觉识别挥发在空气中的气味分子,而人的红细胞抗原仅存在于血液中,不会通过呼吸、皮肤、汗液散发,因此蚊子不可能识别存在于人体血液中的血型信息。

为什么“O型血的招蚊子”的说法流传甚广?郑爱华说,“血型招蚊子”的说法之所以广泛传播,一个重要原因是它听起来简单、容易理解,也容易让人通过片面的数据强化刻板印象,把复杂现象归结为简单原因,造成了公众先入为主的认知,强化了这种误解。

“招蚊”要素:二氧化碳、体味和体温等

既然人的血型并非“招蚊子”的原因,那蚊子靠什么精准定位目标?陈晓光说,现在已经确认的“招蚊子”因素主要包括:呼出的二氧化碳、分泌的汗液、体温、体味、穿着衣物等。

中山大学中山医学院病原生物学与生物安全学系副教授张东京说,新陈代谢快、出汗多、体表挥发性物质丰富、体形偏大、饮酒后人群更易被叮咬;孕妇、运动后人群吸引力更高。这都跟人体气味、二氧化碳排放量、体表温度、着装颜色等有关。

郑爱华介绍,蚊子通过触角上的二氧化碳受体、温度受体和嗅觉受体来锁定宿主。其中,二氧化碳可以理解成蚊子寻找宿主的“远距离导航信号”。雌蚊能够感知空气中极其微弱的二氧化碳浓度变化。当人体呼吸释放二氧化碳时,会形成一个不断扩散的气体羽流,蚊子可以沿着这一信号飞向宿主所在区域。

单一信号并不能“招蚊”。郑爱华说,二氧化碳、气味和体温三个信号里至少要探测到两个才能吸引蚊子。运动之后或者本身的代谢水平比较高的人,通常呼吸更快、呼出的二氧化碳更多,同时还伴随体温升高和出汗增多导致的皮肤气味变化。

专家说,所谓“代谢旺盛的人更招蚊子”,就是因为这些人可能释放了更明显的二氧化碳、热量和汗液中的气味信号。此外,深色衣服可以帮助蚊子隐藏自己、不被发现,许多时候穿深色衣服的人比穿浅色的更容易招蚊子。

三招助你科学防蚊

清楚了蚊子的真实“偏好”,防蚊就有了明确方向。专家建议从以下三个方面入手。

一是减少自身招蚊信号。郑爱华说,运动出汗后应及时洗澡,降低体表乳酸和菌群气味,日常尽量穿浅色长袖长裤。

二是做好分层防护。清理家居积水是最根本的措施,蚊子的卵、幼虫和蛹全部离不开水,定期清除花盆托盘、水桶等容器的积水,就能从源头阻断蚊子繁衍。同时,居家可使用纱门、纱窗和蚊帐来防蚊。

三是避开蚊子活跃高峰。清晨、傍晚是蚊子的活动高峰期,尽量减少在树荫、草丛、水边等蚊虫容易聚集的地方长时间停留。外出到蚊虫密集区域可使用含避蚊胺等有效成分的驱蚊产品。

服用他汀能吃柚子吗?

网传“吃他汀忌柚子”只说对了一半,天津市第一中心医院药剂科药师郭媛媛表示,只有西柚(葡萄柚)、西柚汁会和药物冲突。西柚会阻碍肝脏代谢药物,让药物堆积在体内,增加伤肝、伤肌肉的风险。辛伐他汀、洛伐他汀、阿托伐他汀容易受西柚影响,服药期间不要吃西柚、不喝西柚汁。而瑞舒伐他汀、普伐他汀、匹伐他汀,少量吃普通柚子完全没问题。稳妥起见,吃这几种他汀期间尽量少喝大量西柚汁。

另外,合用胺碘酮、某些沙星/喹类抗菌药、贝特类降脂药等也可能增加风险,加药前要主动告诉医生或药师自己正在服用他汀类药物的情况。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

适合养脾胃的“懒人运动”有哪些?

生命在于运动,适当动一动,比吃补药更能养脾胃。中医讲“脾主四肢”,脾胃的气血会输布到四肢,反过来,四肢活动也能“带动”脾胃的运化。总觉得消化差、没胃口,或许不是吃得不够好,而是动得太少了,怎么动能把脾胃“盘活”?

久坐不动会拖垮脾胃

1. 气血“堵”在脾胃里

久坐不动,脾胃的“气机”会变缓,食物积在胃里,消化不了就成了“负担”。

2. 水湿排不出去

脾胃要靠“动”来运化水湿,总不动,湿邪会裹住脾胃,变成“痰湿”,舌苔厚、肚子大都是“痰湿”信号。

3. 脾胃动力不足

长期不活动,脾胃的“肌肉”会变“懒”,哪怕吃很少,也会胃胀、不消化。

适合养脾胃的“懒人运动”

脾胃就像身体的“加油站”,运动是

给它“加油”的钥匙——不用追求运动量,每天动10分钟,比吃再多补药都实在。如果已有胃痛、反酸、长期腹泻,别光靠运动硬扛,来脾胃病科辨证调理,结合中医的针灸、汤药,能更快帮脾胃“找回状态”。

1. “饭后走百步”——散步是养脾胃的“黄金运动”

饭后别立刻躺,慢走10分钟(别快走、别弯腰),能让脾胃的气血“动起来”,尤其适合吃完就胃胀的人。但注意别刚吃完饭就走,先坐5分钟再动。

2. “揉肚子”——躺着就能做的“脾胃操”

睡前顺时针揉肚子(绕肚脐画圈),每次揉5分钟,既能促进肠胃蠕动,又能帮脾胃“排湿”,坚持一周,大便黏马桶的情况会改善。

3. “踮脚尖”——随时随地给脾胃

黑咖啡真能减脂吗?

有说法称“喝黑咖啡能减脂”,原因是咖啡里的咖啡因可以刺激肾上腺素分泌,“唤醒”脂肪分解,提高新陈代谢,增加热量消耗,让人躺着都能瘦,真是这样吗?

咖啡中的咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,它在人体内代谢出的产物能阻断中枢神经细胞接受疲惫的信号,进而保持兴奋状态,持续使身体分泌肾上腺素,通过兴奋骨骼肌和中枢神经系统中腺苷受体的方式来提高基础代谢,并且可能

增加一点产热。因此,理论上,黑咖啡对减脂似乎有用。不过,理论跟现实的差距很大。一项小样本研究发现,即使把单次咖啡因摄入量增加到400毫克(相当于3至5杯咖啡),在3小时内,人体热量的消耗只增加了40千卡,相当于一个正常人全天总热量摄入(2000千卡)的2%,这点热量对减肥来说简直杯水车薪。还有一种说法认为,咖啡因可以在人体内产生一种棕色脂肪。这种脂肪不

仅不会增肥,反而会燃烧人体内其他脂肪。但这个结论目前只停留在小鼠的细胞实验阶段,还没有在人体得到验证。如果要使人类的细胞也获得这种益处,一天至少需要喝100杯咖啡。

值得注意的是,黑咖啡味道很苦,很多人为了“解苦”会搭配过量的糖或小蛋糕,这些额外摄入的热量可能远超黑咖啡带来的热量消耗。

总之,黑咖啡是一种健康的饮品,用它替代甜饮料,对于减少热量摄入和控制体重有积极作用。但减脂没有“捷径”,黑咖啡只是“可选项”,科学饮食加规律运动才是健康减脂的正确方式。