



流言

✗

站立办公更健康

真相 不少上班族怕久坐伤身纷纷换上了可升降办公桌,认为一直站着办公就能保持健康。真相却是:站着不动和坐着不动一样伤身体。

站立每小时只比坐着多消耗约0.7千卡热量,这点差别对健康影响微乎其微。如果只是“站着发呆”(静态站立),危害和久坐类似,同样会使下肢静脉承受持续高压,导致血液回流不畅,可能引发下肢静脉曲张、腰背痛、关节损伤。

专家介绍,在坐着的时候,要注意抬头挺胸,保持一个好的坐姿。当条件允许时,建议久坐坐每隔20分钟至60分钟就起来活动3分钟至5分钟。大家可选择步行或在原位置重复从椅子站起做站坐转换,还可以做一些全身伸展活动。

此外,日常生活中要抓住可以动起来的机会。比如,乘公交车上班时提前一站下车步行,上楼时选择走楼梯,下班选择骑车回家,饭后听着音乐散步,周末约上三五好友进行户外活动。

流言

✗

“大睡特睡”能修复大脑

真相 有人认为熬夜后“狠狠补一觉”,连续睡上10个小时就能让疲惫的大脑得到充分修复。其实,超长睡眠并不等于高效修复,长期刻意“大睡特睡”,反而可能损伤大脑功能。

正常成年人睡眠需求为7小时至9小时,熬夜后偶尔一次睡10个小时可短暂代偿,但长期如此,弊远大于利。我们大脑的“总指挥部”——前额叶皮层最怕三件事:熬夜、压力、睡眠不足。

真正能修复前额叶皮层的,不是赖床时长,而是非快速眼动深度睡眠。这个过程就像给大脑做了一次“大扫除+深度养护”,分为三步:

清理代谢垃圾:深度睡眠时脑脊液循环流速提升了10倍至20倍,可以快速清除β淀粉样蛋白等脑内代谢废物,缓解脑雾。

修复神经损伤:深度睡眠能抑制皮质醇异常分泌,逆转神经细胞轻微萎缩。

重塑神经连接:睡眠时分泌的脑源性神经营养因子,可修复受损神经突触,强化前额叶调控能力。

而那些“连睡10个小时以上”的习惯,会带来多重副作用:打乱生物钟导致“睡醉”,让你醒来更迷糊;引发神经递质紊乱,情绪莫名低落;甚至放缓大脑供血供氧,陷入“睡得多、状态差”的恶性循环,最终出现持续性脑疲劳、情绪失控,反而加重了前额叶损伤。

专家强调,守住23点至凌晨3点的“黄金睡眠期”,胜过无效昏睡一整天。

流言

✗

防晒“越严实越安全”

真相 随着健康意识的增强,现代人的防晒可以说是“武装到牙齿”,秉持“涂得越厚、遮得越严,防晒效果越好”的理念,将防晒霜、帽子、口罩、墨镜等防晒装备全部用上,全方位遮盖皮肤。然而,这种做法对皮肤并不友好。

皮肤是需要正常散热代谢的,无法长期适应闷热环境。高温天气长时间“全副武装”防晒,面部会形成密闭闷热环境,汗液、油脂无法正常排出,淤积堵塞毛孔。排泄废物长期堆积附着在皮肤表面,持续刺激面部皮肤,破坏皮肤屏障功能,可以引发红斑、丘疹、瘙痒等皮肤炎症。

与此同时,不科学地使用防晒产品同样会加重皮肤负担。对于敏感肌肤,部分化学防晒剂还具有潜在刺激性,可能引发接触性皮炎。

此外,严格、全身性的防晒会显著减少皮肤合成维生素D

流言

✗

“晒眼”能延缓近视

真相 有些家长让孩子闭上眼睛,面对太阳晒眼皮,希望以此延缓近视进程。然而这种所谓多接触自然光的方法不仅对近视无效,还有可能存在健康隐患。

真正有效的近视防控手段,是保证足量的户外活动时时间,让眼睛在自然光线下实现“动态远眺”。科学研究表明,自然光控制近视的机制主要有两方面:一是自然光刺激视网膜分泌多巴胺等有益物质,从而抑制眼轴增长;二是在户外活动中,眼睛处于远眺状态,睫状肌得以放松,有助于缓解视疲劳。如果能够达到每天累计2小时或每周累计14小时的户外活动,可以有效降低近视的患病率以及减缓眼轴的增长。

冰箱不是保险箱 食物储存有讲究



夏季高温湿热,急性胃肠炎等食源性疾病高发。很多家庭将冰箱当作食物保鲜“保险箱”,殊不知低温仅能抑制微生物生长,无法杀灭细菌。储存不当易造成食物变质,对老人、儿童、孕妇及免疫

力薄弱人群存在健康隐患。夏季食物怎样妥善储存、安全食用?

北京工商大学食品与健康学院副院长、教授,中国科协“科普中国”专家王蓓介绍,微生物在5℃至60℃会快速繁殖,导致食材变质。冰箱冷藏可将食材降温至4℃以下,减缓细菌滋生速度,但无法完全抑止。单核细胞增生李斯特菌可在冷藏环境缓慢生长,常见于即食肉制品、凉拌菜等食材中,对免疫力弱的人威胁极大,因此冰箱储食需掌握三大要点。

一是分清食材,分类冷藏。 熟肉、鱼虾、蛋奶、豆制品、切开的果

蔬及剩饭剩菜,水分与营养充足,极易滋生细菌,需及时冷藏。同时,部分食材不适合冷藏,香蕉、芒果等热带水果低温易出现冷害,导致发黑变质、口感变差;土豆、洋葱、大蒜适合存放于阴凉干燥通风处,无需入柜。

二是分区存放,杜绝交叉污染。 冰箱储食隐患之一是生熟交叉污染,生肉、水产的汁液易携带致病菌,污染即食食材。冷藏室遵循“上熟下生”原则,上层存放熟食、即食食品,下层存放生肉、水产。冷冻室保持在零下18℃,同样按照“上熟下生”的原则摆放面团、冰淇淋、生鲜食材等。食材建议分装小份存放,避免反复冻融。冰箱切勿塞满,预留30%空间保障冷气循环,及时清理汤汁积水,防止霉菌滋生。

三是理性看待,安全食用隔夜菜。 隔夜菜能否食用,与是否过夜无关,主要取决于冷藏时效、密封状态、存放时长和复热效果。食用前需先检查食材状态,出现变色、发黏、发霉、异味等情况,需直接丢弃,切勿依靠加热杀菌。状态正常的剩菜,必须彻底加热后食用。夏季常温下,荤菜、剩余叶菜存放不宜超过2小时,气温超32℃时需缩短至1小时,尽快入柜保存。炖菜、熟肉冷藏可保存3至4天,肉汤、肉汁建议1至2天内吃完。

王蓓提醒,冰箱保鲜重在把控温度、时间与清洁。夏季无需冷藏所有食材,做到易腐食材及时冷藏,畏寒食材避光通风存放,生熟分区,剩菜规范保存复热,就能有效规避饮食风险,守护健康。

(据《人民日报》)

没有的事! 站着办公比久坐更健康?



都说上班族久坐伤身体,就连可升降工作台都成为工作、保健两不误的抢手货。那么,站着办公就一定很养生吗?答案可能让你“扎心了”——站着不动和坐着不动一样伤身体。

流言

✗

没有症状就不用复诊

真相 复诊是指患者在初次就医后,根据医生的建议,定期或不定期返回医疗机构接受进一步的评估、监测和治疗。这是维护个人健康的关键环节,有助于监测疾病进展、评估治疗效果、提供健康建议,并确保患者得到适当的医疗照顾。那么,在什么情况下患者需要复诊呢?

慢性病复诊:慢性病是指持续存在并通常需要长期治疗或管理的疾病,包括高血压、糖尿病、心脏病、慢性阻塞性肺疾病(COPD)等。这些慢性病患者通常需要定期复诊。

外科手术后复诊:接受外科手术的患者通常需要复诊,以确保手术部位正常愈合、没有感染或并发症。

检查结果不正常时复诊:当患者接受了血液学检查、影像学检查或其他检查后结果显示异常,医生通常会建议患者复诊以进一步评估问题。

症状复发或出现新症状时复诊:如果患者之前确诊并治疗了某种疾病,但后来症状复发或出现新的症状,这也需要复诊以评估情况并调整治疗方案。

怀疑药物不良反应时复诊:如果患者怀疑某种药物可能引发不适或不良反应,应与医生联系,讨论是否需要更改药物或剂量。复诊时医生可以评估药物的安全性和有效性,并根据患者的反应作出适当调整。

流言

✗

一个西瓜等于六碗米饭

真相 有人认为西瓜这么甜,含糖量肯定很高。甚至网络上出现吃一个西瓜等于吃六碗米饭的传言。

其实,水果吃起来甜不甜,不仅跟含糖多少相关,还与糖的种类、有机酸、风味物质共同作用的结果有关。水果里的糖,主要是果糖、葡萄糖、蔗糖三种,甜度不一样:果糖>蔗糖>葡萄糖。

西瓜就是典型的例子,吃起来甘甜的西瓜是因为其中果糖的占比较高。山楂、百香果、柠檬,吃起来酸溜溜,很多人觉得它们含糖少,但真相是它们的含糖量远超很多甜水果,之所以吃不出甜,是因为这些水果里有大量的苹果酸、柠檬酸,酸味物质掩盖了甜味。有些水果的香气、涩味,也会影响我们对甜的感知,比如草莓,香气浓,吃着觉得甜,但其实含糖量并不高;蓝莓有微涩感,甜味不突出,含糖量却很高。

根据甜度与含糖量的关系,可以将水果分为以下三类:

- 吃着不甜但含糖量高,代表水果:火龙果、山楂、人参果、百香果;
- 吃着甜但含糖量不高,代表水果:西瓜、草莓;
- 吃着甜含糖量也高,代表水果:菠萝、石榴、柿子、鲜枣、荔枝、榴莲、菠萝蜜、甘蔗、香蕉。

流言

✗

“驱蚊植物”可防蚊虫叮咬

真相 薄荷、驱蚊草、迷迭香、香茅草、万寿菊、熏衣草……如今,除了各种化学驱蚊产品,市面上琳琅满目的驱蚊植物成为人们居家环保防蚊、美化环境的新宠。不过,这些植物的挥发物虽然有一定驱蚊潜力,但植物自然释放的浓度远低于实验室的高浓度提取物。特别在揉搓、碾碎叶片后才能显著释放,效果局限性明显。因此,种植物就能防蚊的说法缺乏科学依据。

驱蚊植物散发的驱蚊物质,有效范围极其有限,微风一吹便稀释殆尽。

适宜的温度和充足的雨水给蚊子提供了优渥的生存环境,不少人都感受到蚊子越来越多了。日常生活环境中的蚊子,多数都来自居家环境中的各类室内外积水。

因此,居家防蚊,清除积水是最基本的防治措施。

居民重点对以下各类积水,采取清、疏、封等手段进行有效处理。室内:空调接水盘、饮水机底座、花盆托盘、浴室地漏、洗手池角落;阳台楼道:闲置水桶、脸盆、玻璃瓶、包装袋、废旧杂物;房前屋后:绿化带低洼、盆景积水、假山缝隙、闲置水缸;管井沟渠:雨水井、车库截水沟、消防水池等各类可能积水的管道沟渠。

与此同时,物理防蚊也很重要。建议大家定期检查、修补纱窗、纱门破损缝隙,不给蚊子入户机会。如果家中有老人、婴幼儿等体质较弱及呼吸道疾病患者的家庭,应优先使用蚊帐,室内可搭配电蚊拍,杀灭少量入室成蚊。

(据《北京青年报》)

三伏天手冻脚冻? 中医教你辨证饮汤

根据中医疗论,三伏天是一年阳气最盛的时期,人体阳气外浮于体表,体内相对虚寒。如果在这个时候出现四肢末端冰冷的症状,则属于“真寒假热”或“阳不外达”的病理状态。根据中医辨证,该类人群常见病因病机主要有三种:寒凝经脉、气血不足和气机郁滞。广州医科大学附属中医医院脉管炎科张锦生主任中医师在兼顾岭南三伏天祛湿需求的基础上,针对这三种情况推荐了三道汤方,供有需要的市民朋友参考。

寒凝经脉类:一些人在三伏天长时间待在空调房里且贪凉饮冷,容易导致寒气凝滞于经络,出现手足冰冷,经常伴有畏寒怕冷、神情疲惫、大便溏薄等表现。

推荐汤方:肉桂温阳祛湿汤

做法:肉桂3克(最后3分钟至5分钟下锅,避免久煮挥发)、生姜5克、大枣5枚(掰开)、白术10克、茯苓15克、薏苡仁20克、猪瘦肉200克,生姜3片,盐适量。以上材料合煲40分钟至60分钟即可。

功效:肉桂与干姜协同温中散寒;白术、茯苓、薏苡仁健脾祛湿;大枣调和药性。

气血不足类:这类人群平时面色缺乏光泽,容易出现头晕心悸、气短乏力等气血亏虚的表现。夏季里出汗过多伤津耗气,加上气血不足不能濡养四肢,就会导致手足冰冷。

推荐汤方:芪归养血祛湿汤

做法:黄芪15克、当归6克、桂圆肉15克、枸杞10克、山药15克、白扁豆15克、排骨250克,生姜2片,盐适量。以上材料合煲40分钟至60分钟即可。

功效:气血双补兼健脾祛湿。

气机郁滞类:这类人群多因压力、情志因素,或者长期伏案工作导致气机郁结,虽然四肢冰冷,但胸腹或头面部可能仍觉燥热,兼伴有胸闷、肋胀、烦躁等表现。

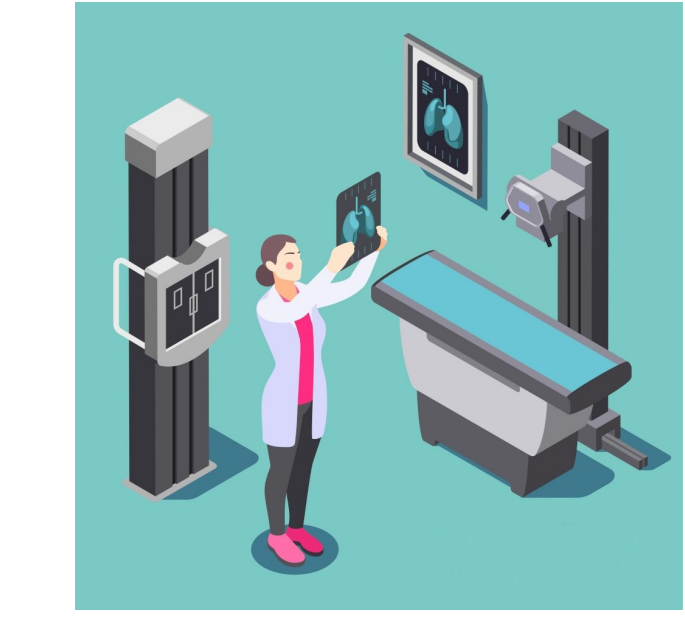
推荐汤方:佛手舒郁祛湿汤

做法:佛手10克、郁金10克、陈皮10克、鸡内金10个、木香3克(最后3分钟至5分钟下锅,避免久煮挥发)、冬瓜500克(带皮切块)、猪瘦肉200克,生姜2片,盐适量。以上材料合煲约50分钟即可。

功效:此汤疏解气机、祛湿清热,口感清鲜微甜,适合夏季气郁兼湿热者。

温馨提醒:上述汤方仅供参考,中医讲究辨证,建议在中医师指导下使用。(据《广州日报》)

X光、CT、磁共振成像 该怎么选?



去医院看病,医生常会开出检查:X光、CT、磁共振成像(MRI)。这些检查有什么区别?又该如何选择?

X光是利用X线的穿透性,将人体压扁并拍成二维平面照,形成黑白对比影像,但会有组织前后重叠。X光检查过程极短,几秒就能完成,适合急腹症、外伤及骨折初筛等。费用相对较低,常规体检和简单疾病的初步排查就选它。对于肺炎、气胸及肠梗阻等也有重要价值。

CT是利用X线绕人体选择进行多角度扫描,将人体切片,逐层看,并且可建出横断图像,实现立体成像,从而避免组织重叠。CT扫描速度快,可以短时间内完成较大范围的扫描,适用于急性脑出血、肺栓塞等疾病的快速诊断。通过后处理技术,可以从多角度观察病变的形态、位置及与周围组织的关系,给临床医生提供更有用的信息。而且对钙化及骨质结构显示更佳,骨骼的细微情况、骨折的具体情况、脊椎椎间孔都能显示清楚。缺点就是存在辐射、对软组织的分辨能力不如核磁共振。

MRI是利用强大磁场和无线电波,激发体内氢质子产生信号,通过重建成像无X线。MRI对软组织的分辨能力是这三种检查中最强的,可以清晰区分肌肉、肌腱、韧带等组织;在神经系统、肌肉、骨骼及腹腔腔疾病的诊断中有独特优势。通过不同参数和序列成像提供丰富的诊断信息。对病变进行更准确的定性诊断,而且没有辐射危害。

不同病症,应该怎么选?

如果出现急性骨折、脱臼;肺部基础筛查(咳嗽、胸闷初步排查肺炎);四肢关节、脊柱初步检查;牙齿、骨骼异物排查,就选X线平片。

如果需要看细微骨折、骨肿瘤;肺部精准筛查(肺癌筛查、肺结节、肺炎细节);头部外伤、脑出血、脑梗急性期;腹部脏器(肝、胰、肾)、血管病变;急诊快速排查(速度比核磁快很多),这些情况就要发挥CT的威力。

如果出现肌肉、韧带、半月板、神经损伤;膝关节/肩关节损伤、腰椎间盘突出;脑部、脊髓病变(脑梗后期、肿瘤、炎症);乳腺、前列腺、盆腔软组织检查,就需要做MRI。

CT、X光有辐射,孕妇(尤其早期)严禁做,备孕期、儿童尽量避免,必要时需医生评估。做MRI时绝对不能带金属:体内有心脏起搏器、钢板、钢钉、金属假牙(部分)、胰岛素泵的患者不能做,检查前需摘除所有金属物品。MRI时间长、噪声大,不适合幽闭恐惧症、无法平躺的患者。

(据《大河健康报》)