

健康养生

责任编辑:郭爽

微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>

邮箱:

9773859@qq.com

热线电话:22897276



增加碳水化合物摄入量可降低抑郁患病风险

西安交通大学第二附属医院生物诊断治疗国家地方联合工程研究中心李宗芳教授团队发现并揭示了碳水化合物对抑郁症的影响。该研究团队近日在《自然·人类行为》在线发表了题为《双向双样本孟德尔随机化分析确定了相对碳水化合物摄入和抑郁症之间的因果关系》的论文。

该团队利用40余万人的遗传信息,探究饮食中碳水化合物的摄入对抑郁症的影响,发现增加日常饮食中碳水化合物的摄入能够降低抑郁症的发病风险。碳水化合物的热量占比增加与抑郁症风险降低存在一定的关系。鉴于日常饮食对肥胖的影响,研究进一步发现,增加饮食中碳水化合物的摄入能够降低身体质量指数(BMI),而降低身体质量指数进一步减少抑郁症的发病风险。

抑郁症是最常见的精神障碍。据李宗芳教授介绍,碳水化合物的摄入与抑郁症的关系长期存在较大争议,而阐明抑郁症的致病因素对于降低抑郁症风险至关重要。

这一成果揭示了碳水化合物摄入量与抑郁症之间的因果关系,证明增加饮食中碳水化合物的相对摄入量会降低抑郁症的患病风险,为利用饮食干预预防抑郁症提供了理论依据。摘编自科技日报

盛夏从来都是心脑血管意外高发的时期,有很多坏习惯会让心脏饱受负荷,快来检查自己都有哪些危险的“伤心”习惯。

口渴后快速灌水

夏季温度高出汗多,容易口干舌燥,很多人端起杯子十几秒就喝下一瓶水,虽然一时解渴了,可你的心脏却承受不住了,适当补水能降低血液黏稠度。但如果喝水喝太快,水分会快速进入血液,造成血容量增加,很容易加重心脏的负担。

护心建议:夏天喝水不能一次摄入过多,要少量多次,每次喝50—100毫升;以白开水为主,出汗多时适量补充电解质,如盐分、钾,避免选择碳酸饮料及其他含糖量高的饮料等;晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水,以降低血液黏稠度,预防血栓形成,减少心脑血管疾病

夏天,人们减肥的欲望越来越强烈。但总有人一到夏天就会发胖,这到底是为什么呢?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红给出以下8条建议:

1.别太贪吃水果,每天最多吃1斤。不要用西瓜等水果替代正餐,特别是消化吸收能力较差的人,更不适合吃过多水果。

突发的可能。

为降温冲冷水澡

夏天炎热,人体温度高、出汗多,工作或户外活动回家后便用凉水洗脸、冲澡,这个习惯十分危险,因为这种突然的冷刺激,不仅会造成外周血管收缩、血压升高,再加上长时间待在密闭缺氧环境中,可让大脑和心脏处于缺血状态,有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂、形成血栓,造成急性心肌梗死。

护心建议:工作或户外活动回家后,应先擦干身体的汗,休息10—15分钟后,再用温水洗澡;洗澡时间控制在20分钟内;饥饿和饱餐状态下不能洗澡。

过度依赖空调

闷热天气,多数人都会长时间

待在空调房中。一旦出门到高温的环境中,温度的骤然变化很容易导致血管急剧收缩或扩张,引起血液循环障碍,容易发生心脑血管意外。

护心建议:先缓几分钟再进出空调房;在家空调温度要慢慢调低,设定在26—27度左右,温度不要过低,与室外温差不要超过8度。如果去商场、地铁内等冷气很足的室内时,要提前备好一件薄外套,以防受凉。

火锅烤串吃太多

夏季闷热潮湿,通常人们的活动量不大,吃火锅涮肉过多会摄入过多热量,可能会导致动脉硬化等情况,患有高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群应更加注意适量摄入高蛋白食物。

护心建议:夏季可以选择绿豆百合汤等消暑的汤品,饮食上宜低

盐低脂;多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主,还要经常吃些瘦肉、鱼类,保证蛋白质摄入;要特别注意饮食卫生,少吃大排档、冷饮,以免发生腹泻。

心焦气躁睡不好

高温炎热的天气人们常会焦躁烦躁,若是伴随着不佳情绪入睡,睡眠质量便会大幅度降低,交感神经长时间处于兴奋状态,心脑得不到充足的休息,心肌细胞过度劳累、耗氧量增加,便容易诱发心肌梗死。

护心建议:晚餐吃到七分饱,过度饱食影响睡眠;睡前听点轻音乐,舒缓的音乐有助减缓紧张情绪,使人放松,有助于入睡;选一个合适枕头,枕头不合适不仅颈椎不舒服,也容易出现打呼噜的情况。

摘自上海交通大学医学院附属瑞金医院微信公众号

8条建议让你拥有夏日好身材

2.适当吃点咸味菜肴。出汗要损失钠盐,总是不吃咸味食物,会使肌肉疲乏无力,体力活动消耗的热量减少,反而更容易发胖。

3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或用豆制品替代。充足蛋白质和B族维生素是减肥

时所必需条件。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌,一天能省下十几克或二十几克的油,少摄入一两百千卡热量。

5.少喝甜饮料。不想喝白水,可以喝不加糖的豆汤、米汤,喝大麦

茶、淡乌龙茶、淡柠檬水等。

6.用牛奶、豆浆、酸奶等含蛋白质饮品替代冷饮。如果很想喝凉的,可以冰镇后饮用。

7.坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,每天要有20分钟日光下的活动。

8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。 摘编自人民网

屏幕脏了还在用酒精擦?小心弄坏你的手机

如今,各种含有酒精成分的消毒剂和清洁剂变成了居家常备之物,而手机被我们天天拿在手上,很容易沾染各种病原体,用它们来擦液晶屏岂不是最合适不过?道理是没错,但如果擦法不对,却很可能损害你的手机或其他电子设备。

为什么酒精对液晶屏有着很强的侵蚀作用呢?液晶屏由多层材料构成,其核心是两片偏光片中间夹着一层液晶分子的三明治结构,都

是非常易溶于酒精的物质,一旦遭到酒精侵蚀,立马就会溶解,屏幕也会变得斑驳不堪。

但即便如此,用含有酒精成分的清洁剂擦拭屏幕也是有隐患的做法,原因主要有两点。

第一,玻璃盖板的表面实际上还会涂有一层特殊的有机薄膜,例如疏油膜,它可以起到减少油脂吸附,缓解指纹脏屏幕的效果。这些涂层大多是各种有机化合物,对酒

精的抵抗能力非常弱,假如再加上外力擦拭,涂层就更容易脱落,导致屏幕变色。

第二,虽然液晶屏的最上层,也就是其表面没有那么娇气,但它的侧面仍然是非常脆弱的。大部分因为酒精而损坏的液晶屏实际上是因为酒精渗入到了屏幕侧面的缝隙中,等于避开了玻璃面板,直接钻进了下层结构。酒精表面张力较弱,毛细效应强,一旦出现可以钻的缝隙,就

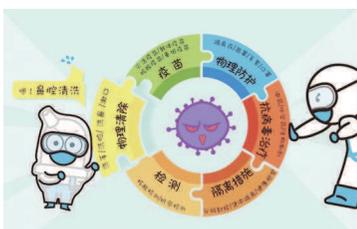
会迅速侵入其中。

总结一下就是,如果只是为了清洁,那么不用酒精最安全,如果有消毒需求,那么应当谨慎,部分手机产品会标称可用酒精消毒,建议阅读说明书后再消毒。此外用酒精消毒手机时,也建议先将酒精沾到软布上,再用软布轻轻擦拭,不要直接向屏幕喷洒或倾倒酒精,以免酒精到处流动,增加侵蚀屏幕元件损坏手机的风险。 新华网

专家称:鼻腔冲洗或可降低呼吸道病毒传播风险

鼻腔作为人体重要的组成部分,是呼吸道的第一道屏障,也是呼吸道和肺部的“过滤器”,所以科学有效地保护鼻腔,可防止病菌入侵人体。今年呼吸道疾病的防治中,对于鼻腔功能和护理的关注度也越来越高。鼻腔护理是否能够成为未来气道疾病防护的重要手段呢?

近日,上海儿童医学中心呼吸科主任、国家儿童医学中心呼吸专科联盟共同主任、中华医学会儿科分会呼吸学组呼吸免疫协作组组长殷勇教授表示,现在医院也进入到每年战高温的阶段,门诊已经有较大程度的恢复,外科择期手术的患者明显增加。由于正值放假,聚集减



少,加上个人卫生防护加强,内科患者增加不多。尤其是感染性疾病的患者数量低于往年,但婴幼儿、过敏性疾病患者、有基础病患者就医频次依然居高不下。

同时,殷勇教授就当前时期普通市民如何做好自身防护等相关问题时提到,普通市民除了戴口罩、

勤洗手等基础防护措施外,还应加强鼻腔的物理防护措施,及时用生理盐水对鼻腔进行清洗。其实,早在今年疫情封控期间,鼻腔盐水冲洗用于疫情防护就有了临床实践经验。在上海方舱隔离治疗期间,对100多名患儿尝试了鼻腔盐水冲洗,取得了一定的疗效,临床效果显

示:鼻腔清洗或可加速缓解上呼吸道病毒感染后的咳嗽和鼻部症状,并可加快转阴。所以鼻腔冲洗可降低呼吸道传播的风险,在日常防护尤其在高危人群中使用,在一定程度上有防控意义和价值。

多年来,殷勇教授专注于儿童呼吸道疾病的临床研究和诊疗。在

此次疫情期间,殷勇教授作为上海方舱医疗队专家组成员一直关注着上呼吸道感染的传播和诊疗领域,以前沿技术、专业知识为人们的身体健康提供有力支撑,希望能够给大家在预防上呼吸道病毒感染方面提供一些良好建议。

正值夏季,南方多地进入了流感流行高峰期。殷勇教授提醒广大市民,在日常防护措施上,要牢记“防疫三件套”(戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生)和“防护五还要”(口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开),其中规范佩戴合格的口罩仍是最有效的防控措施之一。而鼻腔作为病毒繁殖、复制的重要场所,科学护理好鼻腔非常重要。