



前沿

226种疾病与吸烟和体重相关

据英国《新科学家》周刊网站日前报道,吸烟状况和体重指数关系到226种疾病的发病情况。这些疾病包括心衰、疝气、睡眠呼吸暂停和指甲疾病。

英国牛津大学的安东尼·韦伯斯特利用英国生物医学数据库研究项目的50万名参与者的数据,估算出吸烟或体重指数对我们患各种疾病风险的影响程度。体重指数利用一个人的体重和身高来评估其体重是否有利健康。

据参考消息

巧克力何时吃有学问
上午11时最合适

据英国《每日电讯报》日前报道,英国最近一项研究发现,巧克力何时吃有学问。食品科学家表示,巧克力上午11时吃最合适,因为巧克力富含咖啡因和糖分,既能在上午时段补充能量,也适合当午餐前的开胃小吃。此外,针对调查中许多人咀嚼巧克力的吃法,专家建议,把巧克力多含在口中一段时间,让其在口中融化,能得到更好的体验。

汪品植/文 据《环球时报》

秋季挑白菜 看准这一点



秋冬季节,白菜是家家户户都常吃的一种蔬菜。买白菜有何讲究?

市面上的白菜有白叶和绿叶之分,它们没有哪个更好,只是特点不同,适合的烹饪方式不一样。一般来说,绿叶白菜耐储存,水分少,纤维含量多,适合做蒜蓉白菜、白菜豆腐汤等,还可以用来包饺子。白叶白菜则不耐储存,水分多,纤维少,适合做白菜炖粉条、辣白菜、醋溜白菜等,还可以用来涮火锅。

除此之外,挑一棵好的白菜,还要看以下几点:1.看白菜根部。新鲜的白菜,根部洁白、圆润整齐,没有腐烂变色。2.看大白菜帮。白菜帮如果颜色纯白,且没有任何杂质和黑点,说明白菜没有病害。3.看白菜是否紧实。如果大白菜整体比较紧实,说明白菜比较新鲜。4.掂重量。同等大小的白菜,越重的那个越好。因为新鲜的白菜水分充足,会相对更重一些。

据《今晚报》

提醒

别用蔬菜水给宝宝冲奶粉

“蔬菜水”是指蔬菜煮熟后所滤出的水。菠菜、油菜、生菜等叶类菜以及根茎类蔬菜中天然含有较多的硝酸盐。蔬菜煮熟后长时间放置,在硝酸盐还原菌的作用下,其中的硝酸盐被还原成亚硝酸盐,产生毒性。亚硝酸盐会让血红蛋白氧化,失去携氧能力,从而引起缺氧。曾经发生过家长用蔬菜水为婴儿冲奶粉,导致婴儿全身青紫、缺氧的事件。

除了蔬菜水,有的家长还会用米汤、矿泉水等给婴儿冲奶粉。其实,将自来水烧开后凉到适当的温度来冲奶粉即可。每种配方奶粉在使用说明上都有关于奶粉冲调的介绍,家长一定要按照使用说明来冲奶粉,不要相信一些所谓的“偏方”。

据《中国家庭报》

流感蓄势袭来
五大人群一定要小心

忽热忽冷、早晚温差大的天气让上班上学的人们猝不及防,呼吸道感染和心脑血管疾病“趁虚而入”,最近各大医院又迎来就诊高峰。在此换季时节,大家特别要警惕流感来袭。

“2022世界流感大会”日前在线上举行。与会专家共识,和新冠病毒感染一样,流感也是呼吸道传染病,人群普遍易感,这两个呼吸道传染病不能顾此失彼,应同防同治。这段时间,大家除了要注意保暖,做好个人卫生和防护,及时补充水分以外,以下五大人群更需积极采取措施,加强应对流感。

1.儿童。5岁以下儿童,特别是2岁以下婴幼儿,免疫功能尚未健全,呼吸系统还在生长发育阶段,遇上流感后,容易形成重症,成为流感传播的“核心”,患儿传染给与之接触的小朋友以及家长。

2.老年人。一旦得了流感,老年人更容易形成重症,引起心血管、呼吸道的并发症。老年流感患者的症状往往不典型,不一定会出现高热、全身乏力、畏寒等流感典型症状。在流感流行季节,老年人如有不适或者精神状态不佳,要想到流感的可能,特别是家里已经有发热、咳嗽等表现的人,要尽早带老年人去医院检查确诊。

3.慢性病患者。本身有慢性基础疾病的患者,再感染流感,“伤害翻倍”。基础疾病恶化往往患者预后不良,慢性病主要包括哮喘、慢阻肺、冠心病、高血压、糖尿病、肝肾功能不佳等。

4.肥胖人群。肥胖是流感预后不良的重要危险因素之一,特别是成年人得了流感以后,肥胖人群总体来说预后不佳。

5.孕妇。流感对孕妇和胎儿都会造成不利影响,甚至引起流产等意外发生。

今年秋冬季出现流感流行的风险不能忽视。近三年来,预防新冠病毒感染的公共卫生措施同时减少了人们感染流感的风险,但也积累了更多的易感人群,因此要加强防范新冠病毒与流感病毒合并感染的风险。主要包括以下三方面:

接种流感疫苗仍然是预防流感的最有效手段之一,在冬春流感季到来之前,有条件的人要及早进行流感疫苗接种,特别是老年人、儿童、有基础疾病的人、医务工作者、孕妇以及经常在人群聚集场所逗留且体质比较脆弱者等。

保持良好的个人卫生习惯,做好个人防护,包括勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集。

一旦出现发热、干咳、乏力等流感样症状,要及时就医。确诊为流感或者有重症流感表现的患者,在医生指导下使用抗流感病毒药物,创新的帽状结构依赖性核酸内切酶抑制剂已获批上市。创新药属于RNA聚合酶抑制剂,作用机制与已有的抗病毒疗法不同,流感症状出现后48小时内口服一次,既能有效减轻症状并缩短患病时间,又能显著缩短患者的排毒时间,降低流感病毒的传播风险,给流感的治疗带来更多选择。

乔阔/文 据《新民晚报》

常识

补充叶酸过犹不及

根据中国居民膳食营养素参考摄入量的推荐,一般成人的叶酸推荐摄入量为每天0.4毫克,可耐受最高摄入量为每天1毫克。高危人群、特殊人群及以防控临床疾病为目标的患者,补充叶酸应遵医嘱。长期大剂量(大于每天1毫克)补充叶酸有可能产生健康风险,如增加某些癌症风险、加重神经系统退行性病变等。

据《老年日报》

养生

对症吃银耳



清除内热:银耳雪梨羹 把银耳和雪梨一起炖可以清肺热。不过雪梨有点寒,这种搭配适合内热比较重的人,建议带着梨皮一起炖。

口干便秘:银耳百合羹 有些人的热是虚热,秋季来了感觉口鼻干燥,这个时候用银耳炖百合比较好,特别适合大便秘结、咽喉经常痛的人。

脾虚便溏:银耳莲子羹 脾虚便溏的人,不管大便是否畅通,便出来总是有点不成形。这种人适合吃银耳莲子羹。莲子配上银耳不仅增加了健脾的功效,也增强了养心的作用,特点是补心气。

气血两虚:银耳大枣羹 很多人喜欢银耳配大枣,这个不是特别推荐的一种搭配。因为银耳本身很润,而大枣湿热,两个加在一起,长期吃容易生湿气,特别是有湿疹的人不要这样吃。但是有少部分人气虚血也虚,整个人枯黄干瘦,是可以这样搭配的。

血虚体寒:银耳桂圆羹 在补血食物中,相比大枣来说,桂圆更加适合搭配银耳。桂圆补血的效果极好。

养脾胃:银耳大米粥 吃腻了甜味的银耳羹,不妨换个口味。脾胃较弱的朋友,喝这个粥养胃效果不错。

据《医药养生保健报》

祛病

气到胃疼,粥茶缓解



生活中不如意十有八九,遇到“气到胃疼”的情况,该如何缓解?江西中医药大学附属医院主任中医师何凌推荐一药粥二花茶三穴位。

1.山药小米粥。山药健脾小米益胃。具体做法是,山药洗净,去皮切块,小米加水,浸泡半小时,武火煮沸,山药加入,文火再熬半小时即可,可适当加入枸杞、小葱、姜丝调味。

2.花茶。茶饮也是易行有效的。推荐二花茶理气护胃,做法很简单,以合欢花与三七花1:1配,开水冲泡。

3.穴位按摩。天枢穴、足三里、中脘穴都是缓解胃疼的主要穴位,取仰卧位姿势,用手掌顺时针和逆时针交替按摩腹部,按摩力度可以由轻到重,以产生热感为佳,然后用拇指指腹按揉中脘、天枢、足三里,每个穴位按揉1分钟,以上操作可以重复。

据《生命时报》