

每天活动半小时 死亡真能远离你

健身、散步、走路上班或是做家务,不管什么形式的活动,只要保证每天动起来的时间至少半小时,或是一周至少2.5小时,就可以帮助人们预防心脏病,远离死亡风险。

这是加拿大、中国等国研究人员近日在英国《柳叶刀》杂志上报告的一项最新研究成果。

这项国际研究的对象涉及全球17个国家的13万人,其年龄在35岁至70岁之间。调查结果显示,即使不去健身房运动,只是走路上班、饭后散步或是做家务,只要每天动起来的时间能达到半小时,或是一周坚持运动2.5小时,也能使患心脏病风险降低20%,死亡风险降低28%。如果人们每周快走的时间能达到750分钟以上,更可以将死亡风险降低36%。

领导这项研究的加拿大西蒙·弗雷泽大学的斯科特·利尔指出,去健身房锻炼当然很好,但走路上班、饭后散步、做家务等活动不受时间和地点限制,更为人们所接受和坚持。

此外,利尔介绍说,一些旨在防治心脏病的手段,例如食用更多的蔬菜和水果或服用某些药物,对世界上的贫困人口来说是难以获得的。但步行不用花钱,还能给健康带来显著好处。

世界卫生组织建议,18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。但利尔说,全球四分之一的人并没有达到这个水平。

据新华社



寒露过后 做好三防能强身

10月8日是二十四节气中的寒露,意味着天气逐渐由凉爽向寒冷过渡。正如俗语所说的那样:“寒露寒露,遍地冷露。”寒露过后,做好以下三防能强身。

1.防湿寒之气

寒露节气,湿寒之气愈加明显,养生重点应是做好防寒邪之气的事项。另外,秋季宜养阴,当气候逐渐变冷时,人体内的阳气逐渐收敛,阴精潜藏在体内,此时一定要注意注重养阴精。

很多疾病的产生都和人体内的湿寒之气有重要联系,人体内的湿气加重,便易诱发风湿性关节炎、心脑血管疾病、妇科疾病等一系列疾病。

此外,人们的脚部是寒气入体的重要部位,在寒露节气中,一定要做好脚部保暖,不要再光脚走在地板上或穿凉鞋拖鞋,还应根据气温及时增添衣服。

2.防干燥

寒露节气当令,其中“燥”便是最大的一个特点,而中医认为,燥易伤身,其中对肺、胃所造成的损害是最为严重的。并且,寒露节气中,人们身体中的汗液蒸发的速度会更快,肌肤也会因为缺水而变得干燥、脱皮。在寒露节气中一定要做好防燥、养阴的事项。

并且,寒露节气中,外界环境中的阳气不断减弱,人体内的阴气也

逐渐增长,早晚温差更是增大,人的呼吸道很容易受到寒冷之气的刺激而产生不良损伤,再加上天气愈加干燥,所以呼吸道黏膜的防御能力逐步降低,一些病菌物质都会趁虚而入,进而诱发呼吸道疾病。

3.防情绪浮躁

寒露节气,人们的情绪很容易受到外界感染而产生烦躁、压抑等症,因此,人们一定要注重情绪养生,保持良好乐观的情绪。

当郁闷难疏的时候,不妨约上朋友,出门运动或登山郊游,既增加了生活情趣,还能在运动过程中增强人体的呼吸及血液循环,对于强健身体发挥着极其重要的作用。



研究称辛辣食品或有助于减肥

美国亚利桑那州立大学最新研究成果显示,辣椒素类物质会增强人体新陈代谢,因此辛辣食品可能有助于减肥。

这项研究由来自中国的研究人员邓越等主导。近日,邓越接受记者采访时说,通过对比试验和测量,该研究首次将辣椒素类物质与人体新陈代谢量之间建立直接而可信的关联,而辛辣食品可能有助于减肥的原理“并不是这类食品会抑制人的食欲,而是能增加人体的消耗”。

研究人员对40名平均年龄为28岁的健康成年人进行了试验。这些参与者没有服用维生素或其他药物,并被要求在试验前4小时禁食,从试验开始前12小时起避免任何中等强度或以上的体力劳动和运动。每人测试两次,一次服用含2毫克辣椒素类物质的补充剂,另一次服用安慰剂。

参与者食用了根据他们静息能量消耗值定制的餐后,分别在1个小时、2个小时、3个小时后测量了身体代谢消耗量。结果表明,服用辣椒素后平均能量消耗值为每天130卡路里,而服用安慰剂后平均能量消耗值只有每天8卡路里。

但研究人员警告说,辣椒素并非减肥的“灵丹妙药”,要实现减肥目标,人们还需要制订“全面的健康管理计划”,包括健康食谱和适当运动。

据新华社

专家提醒:

淋巴瘤擅长“伪装” 联合会诊有助于避免误诊

淋巴瘤是一种擅于“伪装”的癌症,常表现为不痛不痒的淋巴结肿大,或发热、消瘦等易与其他疾病相混淆的症状。识破这些症状,才能早发现早治疗。

“淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,是我国常见的恶性肿瘤之一。”重庆市肿瘤医院血液肿瘤科主任项颖介绍,重庆淋巴瘤的发病率约为6.8/10万,即每年约有2000人患上淋巴瘤。有数据显示,淋巴瘤在两个年龄段的人群中高发:一是20~50岁的中青年;二是60岁以上的老年人。

虽然淋巴瘤致病原因尚不明确,但诸多研究表明,或与现代人遭受环境污染、频繁染发及过于紧张和劳累等有关。现代人心理压力过大,作息不规律、熬夜等,会造成人体免疫力下降,给病毒入侵提供可乘之机,诱发淋巴瘤。

项颖介绍,淋巴瘤擅长“伪装”,其首发症状多为不痛不痒的浅表淋巴结肿大,需注意的是,一些炎症也可以引起淋巴结肿大,但不同于淋巴瘤引起的淋巴结肿大。“一般而言,由炎症引起的淋巴结肿大相对柔软,按压有痛感,而淋巴瘤淋巴结肿大则表现为不痛不痒、表面光滑、质感坚韧。”项颖说,如果日常生活中碰到了这种不痛不痒的淋巴结肿大,别放松警惕,应尽早到医院就诊,排除淋巴瘤的可能。

除了淋巴结肿大外,“B症状”也是淋巴瘤的一个典型“伪装”特征。所谓“B症状”,就是指淋巴瘤患者出现的发热、消瘦、盗汗及皮肤瘙痒等全身性常见症状,但也很容易被误诊为其他疾病。

“淋巴瘤表现出的症状极具伪装性,再加上分型复杂,给淋巴瘤明确诊断增加了难度。”项颖说,淋巴瘤的诊断由血液肿瘤科、病理科、放疗科、外科、影像科等多学科的医生联合会诊,有助于明确诊断,避免误诊。李松

寒露推荐三种蔬果

石榴汁抗氧化 每天饮用100毫升石榴汁,连饮两周,可将氧化过程减缓40%,并可减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用,这种效果仍将持续一个月。石榴汁还是一种有效的抗氧化果汁,是排除心血管毒素的重要物质之一。石榴汁中	吃桑葚防便秘 桑葚味甘酸,性寒,具有补肝肾、润肠通便的作用,能有效预防便秘。桑葚有调节肌体免疫功能、促进造血细胞生长、降血脂、护肝等作用。习惯性便秘者可取	鲜桑葚适量,洗净榨汁,每次服用15毫升。 小白菜排毒素 小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育,加速人体新陈代谢和增强肌体造血功能,通畅肠胃,利大小便,加速排毒,并有益于骨骼健康。
--	---	--



内蒙古额济纳旗胡杨林金秋美景(10月13日摄)。
金秋时节,内蒙古自治区额济纳旗胡杨林在阳光下迸发出金色的魅力,梦幻迷人。

据新华社

生命智慧

请不要用“聪明”夸奖我

英国女演员艾玛·沃森特8岁时进入一所小学上学,从入学的第一次考试到毕业时的最后一次考试,艾玛每次成绩都非常优秀。毕业会考时,艾玛更是获得了8个A+和2个A的优异成绩。不仅如此,在毕业联欢会的戏剧演出中,艾玛扮演的领袖角色表现出色,赢得了在场观众热烈的掌声。

演出结束后,同学们聚在一起庆祝。大家对艾玛赞叹不已,琼斯老师也对艾玛赞不绝口,最后感叹了一句:“我敢说,艾玛绝对是全校最聪明的孩子。”琼斯老师此言一出,艾玛脸上的笑容一下子不见了,似乎很不开心。

琼斯老师见状疑惑地问:“怎么了孩子?我是在夸奖你呀!”艾玛低下头,犹豫了一会儿,小声说:“谢谢!不过,可不可以不要用‘聪明’夸奖我?”众人更加不解,要知道,每个人都渴望得到别人的夸奖,被夸“聪明”更是一件值得骄傲的事情呀!

迎着众人不解的目光,艾玛把大家带到了一个房间,房间里有1面大镜子。艾玛指着镜子说:“从开始参加学校排演的节目到现在,我已经更换了11面镜子。每次集体排演结束,我都会回到这里继续练习,有时太入神太投入,挥舞的双臂就会不小心打破镜子。”

大家发出惊叹声,艾玛笑笑继续说:“你们知道学校图书馆每天最后一个走的人是谁吗?没错,是我。这才是我成绩优异的最大原因,而不是所谓的‘聪明’。所以‘聪明’在我看来并不是夸奖,而是对我努力付出的一种否定。”艾玛的一番话让琼斯老师和同学们连连点头。

音乐家莫扎特曾说过,他每天花12个小时练琴,人们却用“天才”两个字掩盖了他所有的努力。确实,成功是由99%的汗水和1%的灵感组成的,一味放大“聪明”的作用,其实是对努力者的否定和不尊重,对他人可能也是一种误导。乔凯



带尖西红柿致癌?

最近,一则关于西红柿致癌的文章在网上传得沸沸扬扬。文章声称:“很多菜摊上的西红柿不够圆滑,而是像桃子一样带个尖,这种西红柿是激素使用过量造成,长期食用此种西红柿会中毒甚至致癌。”

三大原因引起西红柿带尖

美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士、美国堪萨斯州立大学博士后刘少伟解释:“西红柿带尖是由多种原因造成的。一是品种问题。西红柿的品种非常多,有些品种外形是扁圆形,就不容易出现尖头;而有些品种外形是高圆型,这种在生长过程中有可能出现畸形,长成尖头。没有研究证明其食用就会对人体健康不利。二是环境因素。年初温度过低,一般温度在低于15摄氏度时,果实发育不好,所以西红柿会出现形态上的改变。三是激素原因。为了提高产量,西红柿的培育过程中需要用到激素,即现在大多采取的人工干预的方式。一种是生长激素,用来点花,防止落花果;另一种是为了着色好、卖相好而使用的催熟剂。但适量食用催熟的西红柿不会对人体造成伤害。”

如何挑选西红柿

大家可以尽量选择自然成熟的西红柿,自然成熟的西红柿有红绿相间的果蒂,果实整体比较圆滑,成熟度适中,摸上去比较柔软,而且西红柿籽呈土黄色,果肉为红色,水分充足。而使用催熟剂的西红柿个头要比一般的西红柿大,有的顶端会出现像桃子一样的尖顶,也就是所谓的带尖头的西红柿。

从外观上来看,催熟的西红柿颜色要么非常鲜艳,看上去十分饱满,要么会有红一块白一块的情况。另外,催熟后的西红柿吃起来口感稍差,而且,催熟的西红柿可以在常温下放置很长一段时间也不会腐烂。

由此可见,尖头西红柿可能在口感和营养方面与自然成熟的西红柿相比有所欠缺,但并不是像谣言说的那样可怕,更不会使人中毒或致癌。

刘湘

土豆 黄心白心啥区别

土豆作为一种储存方便、做法多样的蔬菜,是百姓餐桌上的常备菜品。细心的人发现,现在的市场上,有黄心和白心两种颜色的土豆品种。土豆心为什么会有颜色上的差异?就这一问题,记者采访了国家蔬菜工程技术研究中心的研究员何洪巨。

何洪巨解释,土豆心会有黄白两种颜色,是因为这两个品种的土豆中胡萝卜素含量不同。黄心土豆相对白心土豆来说,含有的胡萝卜素更多,颜色更深。还有一些品种的土豆,因为胡萝卜素含量极高,土豆心甚至会发红。但这些土豆都是可以放心食用的。

何洪巨补充,除了含有大量的胡萝卜素以外,土豆还含有很高的蛋白质,以及人体所需的各种维生素和微量元素,是一种营养非常全面的农作物。很多人担心土豆的淀粉含量太高,经常吃会发胖。但在欧洲,土豆在餐桌上是作为主食被食用的。此外,土豆中维生素C的含量是苹果的7倍。经常食用,有益健康。

挑土豆小技巧

到菜市场如何挑选好的土豆?
首先,看表皮。看表皮是否光滑,表皮光滑,说明土豆很新鲜。

其次,看芽根。土豆经过储存,表面会长出一些嫩芽,这是正常现象,但最好挑选芽根较浅的土豆。芽根浅,说明储存环境好,储存时间短。

最后,闻味道。新鲜的土豆有清香味和泥土味。如果有发霉的味儿,说明储存环境过于潮湿,或者储存时间很长,土豆已经不新鲜了。

董栋

多数先心病可通过 心脏介入治疗治愈

重庆渝北区刚满月的小宝宝楠楠,在社区医院做儿保时,被发现心脏有杂音。随后转诊到重庆医科大学附属儿童医院,被确诊患有先天性心脏病,心脏彩超检查显示,楠楠的动脉导管未闭、房间隔缺损。

每年9月的最后一个星期是世界心脏病日,近几年针对先天性心脏病患者的治疗尤其受到关注。重庆医科大学附属儿童医院心血管内科教授吕铁伟介绍,先天性心脏病是危害婴幼儿健康与生命的残酷杀手。有数据显示,每1000个新生儿中有7~8个宝宝患有先天性心脏病。

“很多家长并不知道,多数患有先天性心脏病的孩子是可以不用开刀的心脏介入治疗实现治愈的。”吕铁伟教授说,心脏介入治疗是一种新型诊断与治疗心血管疾病技术,在影像学方法的引导下,通过穿刺体表血管,送入特定的介入材料,采用精细的心导管操作技术,对心脏病进行诊断和治疗,是目前较为先进的心脏病治疗方法。

吕铁伟介绍,包括室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭等先天性心脏病,采用介入治疗,具有创伤小、无须开胸、无须体外循环、不遗留瘢痕、住院时间短、成功率高、术后并发症少等优点。

“虽然心脏介入治疗优点不少,但也并非可以治疗所有类型的先天性心脏病,其适用范围还与检查结果显示的缺损位置 and 大小有关。”吕铁伟提醒,如果有孩子在医生听诊时发现有心跳杂音,应到正规的专科医院进一步检查,早发现、早诊断、早治疗。

据新华社