

常做八件事 血管不添堵

每天喝够水 没事绷脚尖 保持血压稳

道路堵塞, 交通会瘫痪; 血管作为人体血液的运输通道, 一旦堵了, 也会瘫痪, 可能出现器官缺血, 引起各种不适, 甚至危及生命。生活中, 因血管堵塞导致猝死的事件频发。日常生活中, 我们应养成以下良好习惯, 避免给血管添堵。

喝够水。肌体缺水时, 血液黏稠度会升高, 血流阻力加大、流速变慢, 形成血栓的风险增加, 会间接诱发心脑血管疾病。早上 6~9 点是心脑血管疾病突发的高峰期。因此, 心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及补水, 建议喝 100 毫升左右的温白开水; 晚上睡前 1 小时也应补水, 老人最好在床边常备一杯水, 起夜或半夜口渴时可以喝一小口; 白天若是因为温度高、运动等原因出汗, 也应及时补水。

吃得佳。高油、高盐、高糖等重口味饮食, 会使血液变得黏稠, 加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡, 多吃果蔬, 少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”, 比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物, 有助于清理血管中的垃圾, 降低血液黏稠度, 避免血管腔狭窄, 预防血栓形成。

血压稳。血压突然升高或降低, 都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者想要稳定血压, 不能突然停药或擅自增减药量。

不熬夜。熬夜容易打乱生物钟, 使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素, 从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息, 每晚 11 点前睡觉。

少烟酒。烟酒是血管的克星, 研究发现, 吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升高 8 倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好。笑能释放压力, 保护血管内皮, 让血液循环更顺畅。心情放松时, 血压也会相对稳定。

多走路。运动能增强心肺功能, 达到促进全身血液循环的目的, 多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢, 增强心肺功能, 防止血脂在血管壁堆积, 避免血栓形成。建议每天快走 30 分钟, 以身体发热或微微出汗为度。

三动作。长时间伏案工作, 下肢血液循环会变差, 日常上班族可多做三个动作。

动作一: 踮脚。穿着平底鞋站好, 将脚跟抬起, 用脚尖支撑身体, 约 2 秒后落下脚跟, 站稳后继续将脚跟抬起, 反复进行。每天做 3 次, 每次 5 分钟。

动作二: 绷脚尖。平躺或坐于床上, 双腿平放, 双膝自然伸展, 缓缓勾起脚尖, 尽力使脚尖朝向自己, 至最大位置时保持 5~10 秒, 再慢慢放下, 休息片刻。慢慢绷起脚尖, 尽力使脚尖朝下, 至最大位置时保持 5~10 秒, 再慢慢放下, 休息片刻。两个动作反复进行, 在不引起疼痛的前提下不限次数。

动作三: 转手腕。两脚与肩同宽, 或坐或站, 上身正直, 两手先侧平举, 再慢慢手腕, 可以是掌形, 也可以是拳形, 双手手腕同时由内向外转 100 下, 再由外向内转 100 下, 动作要缓慢。

刘慧卿

英国的一项最新研究显示

常吃苹果 可控制胆固醇

俗话说: “每天一苹果, 医生远离我。”常吃苹果既能补充维生素和无机盐等营养物质, 又有促进消化、减轻便秘、维持体内酸碱平衡、降血压、稳定血糖、美容等作用。《美国临床营养学杂志》刊登英国雷丁大学的一项研究还发现, 常吃苹果能降低“坏”胆固醇, 有益于心血管健康。

研究纳入 40 名轻度高胆固醇血症受试者 (23 名女性, 17 名男性), 平均年龄为 51 岁, 平均体重指数为 25.3 (超重)。受试者在试验正式开始前, 接受了 2 周饮食调整期, 主要是停止食用益生菌、益生元以及任何含苹果成分的食物。

试验开始后, 他们被随机分为两组, 一组每天吃 2 个苹果 (去核净重 340 克), 一组进食糖分能量匹配的对照饮料, 为期 8 周。两组饮食的差别在于苹果中的多酚和膳食纤维含量更高。之后间隔 4 周 (避免前一种饮食的残留影响), 两组对调饮食方案。

试验期间, 受试者还要详细记录日常其他饮食。每周研究人员都对他们进行空腹抽血, 以检测其血脂、血糖、胰岛素等生化指标和血管功能、炎症相关的生物标记物。

结果显示, 20 周的试验期, 他们在苹果或对照食物以外, 日常饮食的碳水化合物、糖分、脂肪和蛋白质等组成基本没有变化, 食物干预也没有影响他们的体重、腰围、血脂。但在吃苹果期间, 受试者的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇 (“坏”胆固醇)、甘油三酯都有所降低, 微血管扩张反应更明显。研究者认为, 轻度高胆固醇血症的人多吃苹果有助于降低胆固醇, 改善血管功能。

肖晴

“返工后, 口罩、手套不够? 日本含氯‘消毒卡’, 抵御身边活病毒!” “三价银离子, 病毒天敌, 长久抑菌抗病毒!” “精油小分子穿透病毒包膜杀死病毒”……

这些防疫“神器”靠谱吗

随着各地复工复产有序推进, 一批号称可以抵御病毒、预防新冠肺炎的商品在网络和实体店热卖, 有的打着“高科技”旗号, 有的则是人们熟悉的“老面孔”。这些防疫“神器”靠谱吗? 《新华视点》记者进行了调查。

是“黑科技”还是忽悠人

最近, 一种声称佩戴在身上就可杀菌防病毒的“消毒卡”成了“网红”。记者在一家淘宝店看到, 一款来自日本的“消毒卡”月销量达到 3368 件。“刚拆封的时候没什么感觉, 稍微过一会儿就感觉吸入的空气明显清新了。在这段特殊的日子里, 我每次出门必带。”一位消费者这样评价。

记者了解到, 这种“消毒卡”又叫“杀菌卡”“防护卡”, 有多种牌子, 价格在 100 元左右, 大多是卡片状, 号称佩戴在胸前或装在口袋里, 可持续散发二氧化氯, 随时随地净化使用者周围半径 50 厘米内的空气, 隔离细菌、病毒、雾霾、烟味、花粉等, 一张卡片有效期 30 天。

这种“消毒卡”真的有用吗? 山西大学环境科学研究所所长董川说, 二氧化氯是一种氧化消毒成分, 可以杀菌消毒, 但前提是要达到一定浓度。在脖子上挂个消毒卡, 生成一点低浓度二氧化氯随风吹散, 作用非常有限。如果浓度达到能把病毒杀死的程度, 消毒卡则需要很大, 并且那时高浓度的二氧化氯对环境, 特别是对人体的上呼吸道、眼结膜等都是不利的。

一种名为“三价银离子消毒喷雾”的产品也受到追捧。这种产品声称, 三价银离子杀菌效率是酒精的 60000 倍, 同时具备长久抑菌和抗病毒作用。一喷即成膜, 和口罩搭配使用, 喷于口罩内外侧, 紧急情况下可直接喷口鼻。

“目前市面上还没有见到真正与三价银离子相关的产品。”科学松鼠会会员、清华大学化学博士孙亚飞告诉记者, 银离子确实有一定的抑菌、杀菌效果, 但病毒与细菌不同, 杀菌并不等同于能够杀灭病毒。目前, 尚

无权威机构证实银离子对抗新冠病毒的作用。

石墨烯口罩、随身空气净化器……众多“高科技”产品令人“大开眼界”。对此, 专家表示, 这些产品打着“高科技”的旗号, 有的是纯忽悠, 有的具有一定科学性, 但实际效果非常有限, 有的甚至会对人体产生不良影响。

“老面孔”卷土重来

真假“高科技”应接不暇之时, 一些“老面孔”也借着疫情卷土重来: 乳铁蛋白、益生菌、精油……这些打着“高科技”的旗号, 有的是纯忽悠, 有的具有一定科学性, 但实际效果非常有限, 有的甚至会对人体产生不良影响。

“抗冠状病毒”“战疫抗疫防病毒”“防范病毒除菌杀菌”……在淘宝网上搜索关键词“精油、病毒”, 会跳出众多打着“抗病毒”广告语的产品。其中一款名为“艾美丽莎罗文莎叶精油”的商品在图片和商品名称中都标示了“抗冠状病毒”的宣传语, 一瓶 5 毫升的精油售价 69 元, 已有 23 笔交易记录。

对精油抗病毒功效, 不少网友表示质疑。一位网友说, 身边一群人天天在家里熏精油, 口罩上抹精油, 说是精油小分子能穿透病毒包膜杀死病毒, 总觉得是在收“智商税”。

“有一些精油确实有杀菌抑菌的作用, 但没有任何证据表明其对病毒有效。”孙亚飞告诉记者。

益生菌也成为不少人追捧的“防疫灵药”。记者在太原一家药店看到, 一位戴口罩的顾客正在咨询益生菌产品。这位顾客表示, 益生菌可提高免疫力, 吃了也没有副作用, 赶上疫情期, 多备一些, 全家人都吃上。

对此, 中国营养学会常务理事、山西医科大学公共卫生学院副院长邱服斌表示, 人体胃肠道也是免疫器官, 如果胃肠道菌群失调, 会引起免疫力下降, 服用益生菌可以起到一定的作用。但如果人体没问题, 也没有服用的必要, 益生菌并不是什么防疫神药。

此外, 乳铁蛋白提高免疫力也是一大防疫热门。邱服斌表示, 乳铁蛋白是母乳的核心免疫蛋白, 确实能提高宝宝免疫力, 但这和额外补充的乳铁蛋白不是一回事。后者进入人体后会水解成蛋白和铁, 可对人体起到补铁的作用, 对于缺铁人群有好处。对于成人来说, 不要把乳铁蛋白作用神化。

浙江省市场监管局近日公布了新冠肺炎疫情防控违法广告典型案例。其中提到, 浙江省嘉兴市海宁市长安镇舒贝母婴用品商店在其微信朋友圈中销售“澳奇达乳铁蛋白粉”, 宣传“乳铁蛋白、益生菌、VC 可以有效抑制 SARS 冠状病毒感染”等内容, 涉嫌违反广告法相关规定, 被海宁市市场监督管理局立案调查。

破“神器”需双管齐下

专家表示, 一些商家搭上预防新冠肺炎的顺风车, 夸大产品功效, 诱导消费者购买使用, 在一定程度上会对消费者的身体健康产生威胁。

对此, 各地市场监管部门对疫情防控期间广告发布加强了监管。太原市市场监督管理局副局长赵伟表示: 疫情期间违法广告危害更甚, 一方面要加大广告监测监管力度, 对医疗单位、药店、户外广告、网页广告等重点区域加派人员、加密频次, 专项监测; 另一方面, 对违法广告的处罚, 应在法律法规范围内就高不就低, 顶格处罚, 形成震慑。

记者了解到, 一些产品明显违背专业知识、生活常识, 但往往有人“病急乱投医”, 有的只求心理安慰, 还有的信以为真。

对此, 长期致力于科普工作的孙亚飞表示, 现在科普有时不及谣言跑得快, 公众的科学素养还有待提高, 科普还有很长的路要走。对此, 相关部门可加强与科普人的联动, 一方面加大权威信息发布力度, 提高公众辨别力; 另一方面, 可发挥各自优势, 合作建立快速有效的监管机制。

据新华社



踏青

3月15日, 一名小朋友在南京东郊体育公园练习儿童网球。当日, 南京风和日丽, 市民们来到东郊体育公园, 踏青春游。

新华社发

耳鸣耳聋 常喝海蜇马蹄茶

临床上, 耳鸣耳聋常同时出现。耳鸣以中年人为主, 任何年龄都有发病概率; 耳聋则是指以不同程度的听力减退为主要表现的一类疾病。中医认为, 耳鸣耳聋证型分为虚实, 虚者可见肾精虚损、脾胃虚弱; 实证多是风热上扰、痰浊上壅、肝胆湿热等导致的。

推荐一款缓解耳鸣耳聋的茶: 取海蜇头、生马蹄各 60 克, 海蜇头漂洗去咸味, 再与马蹄同煮取汁, 代茶频饮。海蜇头清热解暑, 消痰散气; 马蹄又称“荸荠”, 味甘性寒, 具有清热化痰之效。由于肝胆湿热火盛, 或脾失健运, 湿热痰浊内盛, 引起耳窍中湿热聚集, 导致耳鸣耳聋。海蜇头

配伍马蹄, 二者均可清热解暑, 解决湿热火盛之症, 又可化痰行气, 促进脾胃运化。除了缓解耳鸣耳聋, 还能治疗胸膈痰多等常伴症状。

此方主治肝胆湿热型耳鸣耳聋, 症状常见两耳蝉鸣持续不断、听音不清、有闭塞感、胸膈痰多等。

代金剛

疾控专家解读

家庭卫生间清洁消毒要点

国家卫健委发布的最新版新冠肺炎诊疗方案中明确, 由于在粪便及尿中可分离到新型冠状病毒, 应注意粪便及尿对环境污染造成气溶胶或接触传播。那么, 如何避免粪尿污染造成病毒传播? 中国疾控中心研究员冯录召说, 普通家庭做好卫生间一般清洁即可。

冯录召近日在相关新闻发布会上表示, 目前新型冠状病毒的传播途径仍以近距离呼吸道飞沫传播和接触传播为主, 如果家中没有新冠肺炎确诊患者、无症状感染者或密切接触者, 不需要对卫生间进行特殊消毒。

他说, 如果家里有密切接触者, 建议密切接触者最好单独使用卫生间。如果没有可供单独使用的卫生间, 可每天用含氯消毒剂清洁厕所, 并且用消毒液擦拭马桶的按钮、垫圈、内部及厕所门把手等比较容易接触到的部位。

冯录召提醒, 84 消毒液的原液不能直接使用, 需要进行稀释之后再使用。84 消毒液的常见浓度是 2%~10%, 具体配比要按照说明书进行操作。以 5% 的 84 消毒液为例, 每升消毒液含有有效氯是 50 克, 说明书要求 100 倍稀释, 也就是 1 份消毒液加入 99 份的水才能使用。“还要注意消毒剂的作用时间, 说明书写 20 分钟的作用时间, 指的是擦拭 20 分钟后才能达到有效的效果, 然后再用清水擦拭物体表面。”

据新华社

日本研究证实

铜藻有助于抑制肥胖

日本科研团队日前通过动物实验证实, 作为健康食品受到关注的铜藻确实有助于抑制肥胖和防止血糖值快速上升。

铜藻是褐藻纲马尾藻属的一种大型海藻。日本一些地方的居民习惯食用铜藻, 认为铜藻中的膳食纤维有助于预防生活习惯病。

据日本媒体报道, 日本福井县立大学等机构研究人员组成团队, 在 2019 年春天开展了一项动物实验, 以验证铜藻是否有此功效。

研究人员将采集来的铜藻用清水清洗后磨成粉末, 加入高脂肪饲料中喂食实验鼠, 并观察实验鼠的体重和体脂变化。他们发现, 只食用高脂肪饲料的对照组实验鼠体重和内脏脂肪均有显著增加, 而饲料中添加铜藻的实验鼠体重、内脏脂肪、肝脏重量等几乎未发生变化, 体内血糖值的上升势头也得到了抑制。

研究人员认为, 铜藻中的海藻酸和岩藻多糖具有抑制肠道吸收脂肪和糖分的作用。他们计划今后据此开发一些有益于健康的功能性食品。

据新华社

甲型血友病基因疗法 被证明长期有效

英国一项研究发现, 一项治疗甲型血友病的基因疗法被证明长期有效, 有望结束甲型血友病患者需终身定期注射凝血因子的常规治疗方式, 从而改善患者的生活质量。

英国伦敦大学玛丽皇后学院等机构的研究人员开发的这项新疗法, 是一种以腺相关病毒为载体的基因疗法, 一次性注射便可“修补”人体细胞内相关基因缺陷, 并达到合成凝血因子的目的。研究团队 2017 年曾发表论文指出, 13 名甲型血友病患者在接受单次缺失基因注射治疗 1 年后, 其中 11 名患者的凝血因子水平达到或接近正常水平。

血友病是一种遗传性出血性疾病, 发病原因是患者的血液中先天缺乏某种因子, 根据缺乏因子的不同分为甲、乙、丙三种类型, 其中甲型血友病约占所有血友病病例的 80%。由于血液无法凝结, 即使是最轻微的损伤, 患者也有可能出现过度出血危及生命。血友病目前尚无有效的治愈方法, 患者需定期注射所缺乏的凝血因子, 但这意味着终身用药且费用昂贵。

研究团队近期在美国新一期《新英格兰医学杂志》上发表最新数据显示, 上述所有参与试验的患者在接受治疗 3 年后出血率大幅下降, 无一人在此期间需要常规注入凝血因子来预防出血, 这表明该基因疗法单次注射实现了长期疗效。

研究人员表示, 2017 年的论文显示基因疗法可以显著提高甲型血友病患者的凝血因子水平, 而新数据对帮助科学界和医学界理解这项开创性技术至关重要。这项最新研究证实了该疗法的安全性和长期有效性。

据新华社