



入睡前要卸妆 多吃膳食纤维食物 阴天也要防晒 ……

打包送你各科医生的健康秘籍

力和速度都是赋予人类早期祖先与生俱来的能力,这样他们就可以耗尽猎物的体力,从而捕获它们。因此,我每天都锻炼身体,运动能刺激大脑的奖励中枢,这种解剖结构让人在锻炼时有一种快感。

皮肤科医生

入睡前要卸妆

入睡前要卸妆。皮肤科专家安娜·关安彻医生建议人们每晚睡觉前一定要洗脸,把堆积在脸上的一整天的化妆品、油脂和杂质去除是非常重要的。这些杂质会堵塞毛孔,刺激眼睛,导致皱纹。

急诊科医生

呼吸新鲜空气

呼吸新鲜空气。急诊科专家奇拉格·莎阿医生建议人们时常到户外散步,这种锻炼对身心健康有多种好处。阳光照射有助于身体合成天然的维生素D,它有助于保持骨骼和肌肉健康,并增强免疫功能。在自然界中多待些时间还能改善情绪。

内分泌科医生

多吃富含膳食纤维的食物

多吃富含膳食纤维的食物。密歇根大学医学院的内分泌学助理教授斯科特·索莱曼普尔是名I型糖尿病患者,他说:“我在午餐时吃富含膳食纤维的食物,增强饱腹感,以降低晚些时候吃零食的欲望。这样做还能避免餐后血糖水平骤然升降。”

吃整个的水果。乔尔·佐恩斯坦医生说:“橙子的含糖量远远少于橙汁,吃完整个的橙子还能获取大量的膳食纤维。当你吃整个水果而不是喝果汁时,糖的吸收速度要慢得多,这就有助于控制血糖水平。”

内科医生

表达感激之情

纽约大学的内科医生尼克·范·格罗宁根说:“最近的多项研究成果表明,表达感

激之情能对心脏健康产生显著的积极影响。例如,一项研究发现,被要求专注于深度感恩的志愿者的心率变异性增加,这是预测心脏病死亡风险下降的一个指标。另一项研究发现,在2个月内坚持记录感激之情的患者,其体内的炎症生物标志物含量降低,从而降低了他们患上心血管疾病的风险。因此,心存感恩不仅对心理健康有益,也对身体有好处。”

另外,内科医生和健康专家内索奇·伊博克韦建议人们始终保持积极向上的心态。不管遇到生活中的何种艰难险阻,都要有平和的心态,积极向上的人生观对克服困难起到了非常重要的作用。积极思考的力量如此之大,以至于它能改善心血管健康、延长寿命和显示出其他益处。这绝对是日常生活的一种好习惯。

神经内科医生

向自己发起挑战

纽约州立大学州南部医学中心的神经病学临床教授盖亚特里·迪威说:“如果手机坏了或是家里的管道有问题,我首先自己设法修理。如果能自己解决问题,这对增强大脑功能有好处。”

眼科医生

即使阴天也要严防紫外线

加州凯泽永久医疗集团的眼科医生文森特·豪萨建议人们选择能100%抵御长波紫外线和中波紫外线的太阳镜,这两种紫外线会对眼睛造成多种损伤。即使是在阴天,紫外线仍然能穿过云层,对眼睛造成伤害。

血管外科医生

经常站或坐要穿压缩袜

加州圣地亚哥拉由拉市的血管病专家妮莎·邦克认为,长期站着或坐着的人穿压缩袜能减轻血管肿胀(重力性水肿)。健康人穿压缩袜也有好处,以减少长时间不动的情况下(如坐飞机旅行,或在办公桌上工作时)腿部静脉发生深静脉血栓形成的

风险。“作为一名需要久坐的医生,我每天也穿压缩袜,而且坚持了多年。即使没有潜在的健康隐患,穿压缩袜也能减少腿部疲劳、不适和肿胀。”

传染科医生

接种流感疫苗

美国国家传染病基金会的医学部门主任威廉·沙夫纳说:“作为一名传染科医生,我亲眼看见了流感对人们造成的毁灭性影响。每年注射流感疫苗对于预防流感是安全和有效的,尤其是65岁及以上的人和那些患有慢性病的人。”

社区保健医生

每年做一次体检

纽约上东区康复与护理中心的医学部门主任诺达尔·贾纳斯说:“每年做一次全面体检的重要性再怎么强调也不为过。尽管我自己也是名医生,但我仍然每年坚持做体检,并做一次全面的血生化检查。小毛病我能自行诊断,但遇到棘手的问题,我还是要去看专科医生。”

口腔科医生

用刮舌器减少细菌残留

纽约大学牙科学院的临床助理教授维拉·唐希希望有更多的牙科病人使用刮舌器。据估计,50%-90%的口臭是由舌头背面的细菌残留物引起的。刷牙只能减少45%的细菌残留物,而刮舌器的效果能达到75%。

放射科医生

每年做筛查

放射科专家妮娜·沃森说:“由于医学界目前还没有治愈乳腺癌的方法,因此我每年做一次乳房X光检查。从40岁开始,每年做一次乳房X光检查,能挽救大部分女性的生命。”

(摘自《北京青年报》)

六类人易受新冠病毒攻击

对于患上新冠肺炎后病情走向康复、加重还是死亡,目前仍需更多的数据分析,但从世界各地的早期研究中可以看出高危群体的一些端倪。

老年人是新冠肺炎危重症高发群体。近日,中国疾病预防控制中心新型冠状病毒肺炎应急响应机制流行病学组发表了一项研究,在分析了国内7.2万个病例的流行病学特征后发现:大多数新冠肺炎死亡病例为60岁及以上患者,且患有基础疾病;80岁以上的老年群体病死率最高,为14.8%。多国数据显示,患新冠肺炎的老年人,发生重症、危重症及死亡的风险明显高于其他人,有慢性基础疾病的老年患者更是凶多吉少。

心血管病让新冠肺炎患者更危险。《美国心脏病学会杂志》3月17日刊载的一项研究显示,有心血管病史的新冠肺炎患者病情往往更严重,死亡风险更高。《美国医学会杂志》子刊上的一篇报告显示,死于新冠病毒的患者中,有3/4至少患一种慢性病。其中,高血压最常见(占50%),其次是糖尿病(占25%)和缺血性心脏病(占18.5%)。此外,慢阻肺和癌症患者也是高危群体。

肥胖者更容易出现并发症。据英国路透社4月8日报道,法国政府疫情科学顾问委员会负责人让-弗朗索瓦·德尔弗雷西教授表示,超重、肥胖的人应当尤为小心新冠病毒。4月5日意大利卫生部支持的一项研究显示,相对于正常体重者,肥胖者清除新冠病毒需要更长时间,因此隔离、治疗期可能比正常体重者长。新冠病毒在肥胖人群中大量流行,还可能给病毒毒株增强带来机会,延长病毒在整个人群中的传播时间。

吸烟者重症概率更大。钟南山院士团队对1099例新冠肺炎患者进行了回顾性分析:在137例吸烟患者中,重症的有29人,占比21.2%;在927例非吸烟患者中,重症的有134人,占比14.5%。《柳叶刀-呼吸病学》3月11日刊发的《新冠肺炎患者的性别差异和吸烟倾向》研究显示,男性吸烟者更易发展为严重肺炎,死亡率更高。

男性更有可能死于新冠肺炎。英国《泰晤士报》4月7日刊载的一篇新冠肺炎与性别关系的跟踪调查显示,14个欧洲国家的情况表明,男性的新冠肺炎死亡率高于女性;法国男性病例占47%,但男性死亡病例占58%;德国男性病例占52%,男性死亡病例占65%;意大利男性病例占55%,但男性死亡病例占比高达69%,是男女死亡比例差别最大的欧洲国家。

免疫力过强的年轻人反而难抵御新冠肺炎。尽管危重症和死亡患者大多是老年人,但年轻人并不一定会幸免于新冠肺炎。有部分没有基础疾病但免疫力过强的年轻人,在患上新冠肺炎之后会迅速变为危重症甚至死亡。

越来越多证据显示,无论年龄、性别、人种,感染前的健康程度对新冠肺炎病情起关键作用,基础差会为新冠肺炎雪上加霜。

在任何时候通过健康的生活方式来改善体质、恢复身体各项机能,都对预防新冠肺炎有帮助。建议以上人群保证规律、充分的休息,坚持适度运动,多吃新鲜蔬菜水果,适当补充优质蛋白,同时要注意监控血压、血糖等身体状况,把原有的基础疾病控制好。

水欣

这种蛋白能帮肝脏“减肥”

人的肝脏中,有一种“脂肪搬运工”——极低密度脂蛋白。它能够把肝脏中的脂肪“运走”并分泌到血液中去,减少脂肪在肝脏中的积累,从而降低脂肪肝的发生概率。近日,南京医科大学基础医学院李仲教授课题组的一项研究发现,肝脏细胞中存在一种承担脂肪分泌“加速器”功能的蛋白——PNPLA7,它可以促进肝脏极低密度脂蛋白的分泌,减少脂肪在肝脏的积累。

如今,营养过剩引起的非酒精性脂肪肝已经成为一种全球流行性疾病。如何有效预防和治疗该类疾病,已成为全球面临的挑战。

李仲教授课题组在人群研究中发现,PNPLA7蛋白的表达水平和血脂水平呈正相关关系。他们以肝脏细胞中缺失“加速器”蛋白的小鼠为研究对象,给它们喂食高脂饲料,小鼠会出现严重的脂肪肝,但是血脂水平明显降低的特征。

研究人员证实,PNPLA7蛋白缺失后,小鼠肝脏极低密度脂蛋白的分泌受到显著抑制,导致肝脏脂质堆积,并降低血脂水平。

更有意义的是,在肝脏细胞中过表达“加速器”蛋白后,能够明显促进极低密度脂蛋白的分泌,减轻肝细胞脂肪积累。

“我们的研究首次发现PNPLA7蛋白可促进肝脏极低密度脂蛋白的分泌,它在肝脏脂肪分泌过程中扮演着类似“加速器”的角色。虽然在日常状态下默默无闻,但是当机体处于脂肪肝或者饥饿状态时,它就被高表达,促进极低密度脂蛋白分泌,将脂质从肝脏中运输出去,维持肝脏脂质代谢平衡。”李仲说,该项研究为防治脂肪肝、高脂血症及相关代谢疾病提供了新的靶点和依据。

金凤

养“心”良方

男喝红茶 女喝红糖

中医里有一种说法,叫作“五色养五脏”,红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾,所以,如果想要日常维护心脏健康,就可以多吃一些红色的东西,例如红肉、动物内脏、血豆腐等富含血红素铁的食品。

铁是人体内血红蛋白、肌红蛋白的组成成分,如果缺铁就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题,加重心脏负担,不利于心脏健康。

除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品,还有什么东西可以做到日常保养心脏呢?那就是红色的饮品。男喝红茶,女喝红糖,每日一杯,保护心脏。

红茶性温,可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿,并且能强壮心脏。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基,有抗氧化作用,降低心肌梗死的发病率。根据英国的一项研究显示,每天喝一杯红茶,可以帮助男性减压,从而有利于心脏健康。

但是,经期的女性不宜喝红茶。因为经期会消耗体内的铁质,而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收,所以会造成体内缺血。那么,女性饮用什么来保护心脏呢?答案就是:红糖。

老话说得好,女不可百日无糖,这里的糖说的就是红糖。红糖性温,有养血补血的作用。南北朝陶弘景的《名医别录》已有记载:红糖能润肺气、助五脏、生津、解毒、助脾胃、缓肝气;李时珍的《本草纲目》也记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”,红糖是女性日常饮用的不二之选。

每千克红糖含有900毫克钙,100毫克铁,还有多种微量元素,可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说,多喝一些红糖水是有好处的。但是也不要贪多,一天一杯刚刚好。

李慧博



4月27日,常青街道西社区邀请医护人员(右一)为辖区企业职工讲解急救知识。

当日,安徽省合肥市包河区常青街道开展健康讲座、职业病防护宣传等系列活动,增强劳动者的自我防护意识,提高其自我防护能力,迎接“五一”国际劳动节。

新华社发

春季养生:早敲胆经 晚揉肝经

春季是人体阳气生发的季节,根据“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,此时应顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然变化,使阳气得以生发宣达。中医认为,春属木,与肝相应,而肝胆互为表里,故春季养生应以调理肝胆为主。早敲胆经,晚揉肝经是最便捷的调养方法,敲打推揉的方向,遵循“顺经为补,逆经为泻”的原则。通常肝气实,胆气虚的情况比较常见,故应以泻肝经、补胆经为主。

《黄帝内经》云,“凡十一脏取决于胆也”;李东垣在《脾胃论》中曰,“胆者,少阳春升之气,春气生则万物安”。当胆气虚时可出现虚烦不眠、口苦、常叹气、易惊恐、多疑虑、神疲乏力等症状,

晨起敲胆经,可以增强其机能,刺激胆囊分泌及排泄胆汁,以便食物能更好地转化为气血,生发阳气。胆经起于瞳子髎穴,由头走足,向下循行至足四指外侧的足窍阴穴,分布在我们头、身体两侧,为人体气机升降出入的枢纽,在脏腑活动中具有举足轻重的作用。敲打胆经以大腿外侧从胯开始,手握空拳,上臂发力,沿着裤子外缝线的位置由上到下敲打,主要敲打环跳穴(髋关节附近)、风市穴(双臂自然下垂,中指指尖与大腿相交处)、中渎穴(风市穴直下2寸处)、膝阳关(膝外侧处)4个穴位,大腿两侧都要敲,每侧5-10分钟。

春天木旺,易引起肝火旺盛,出现急躁

易怒、头晕目赤、口苦口臭、失眠多梦等症状。晚上为肝脏排毒的黄金时间,此时推肝经一定程度上能疏肝理气,改善睡眠。足厥阴肝经起于足大趾外侧趾甲角旁的大敦穴,自下而上循经,到乳下的期门穴。按揉肝经时,双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手相叠按在大腿的根部,从阴廉穴(股前侧)开始稍用力向下经过足五里穴、阴包穴、曲泉穴,推到膝关穴(膝盖内侧附近)结束,按揉3-5分钟,再换右腿。

敲击按揉肝经虽然好处很多,但应注意饭后不要马上做;女性经期少敲或不敲,孕妇禁敲。另外,晚上11点以后不要敲击按揉,以免兴奋,导致失眠。

郭昕