

过年没少吃吧? 快起来动一动!



过节这几天,大家走亲访友、穿梭在各种饭局聚会之间,想必是没少吃大嚼吧?吃得动,动得少,黑白颠倒睡眠少……都是我们过节长胖的原因。假期结束了,节也快过完了,是时候开启“甩肉”模式了。

今天,北京市疾控中心的主任医师曹若湘就针对不同人群开出了节后的“运动处方”。记住,只要你动得勤,肥肉就追不上来!

运动多样化 老少皆宜“快步走”

快利用空闲时间,选择适合自己的运动方式,动起来。

有氧运动 如快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高心肺耐力,也可以有效减少机体脂肪堆积,控制体重,防治高血压、高血糖和高血脂。

在这里,主任医师曹若湘向大家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度,走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快,如同匆匆忙忙赶公交车一样。它是最简单最优良的身体活动,而且提供多种保健益处。

日常生活中,建议每天快步行走6000步,就相当于瑜伽40分钟,太极拳60分钟,骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟,打网球、篮球和羽毛球30分钟,慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步行,全家人都会收获到意想不到的愉快和健康,提升耐力,舒缓压力,改善睡眠,增加健康信心。

抗阻运动 如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可以延缓运动能力下降,强壮骨骼关节和肌肉。

抗阻练习每周2~3次,预防和控制心血管病和2型糖尿病,改善姿势、移动能力和平衡力;预防摔倒,维持独立行为能力,提高生活质量。

柔韧性运动 如太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等,可增加关节活动度,预防肌肉损伤,消除肌肉疲劳,提高运动效果。

特别提醒:运动时间可累计,但每次持续时间应不少于10分钟;运动频率至多隔一天,最好天天运动。

三类重点人群 收下专属“处方”

儿童青少年 假期避免暴饮暴食和挑食,注意保持健康体重;增加户外活动,每天至少60分钟;可利用假期亲子陪伴的机会,多培养运动习惯和爱好,如自行车、慢跑、跳绳、仰卧起坐、柔术训练、游泳等。

孕妇 适当活动有益于维持体重增加在适宜范围,也有利于自然分娩,宝宝也会更健康。可以选择散步和其他运动强度较低的方式,避免发生危险。

老年人 老年人应时常监测体重变化,使体重保持在适宜的稳定水平。寻找适合老人自己身体情况的活动方式,通过有针对性的身体锻炼,注意安全,也可以有效、显著地降低跌倒的风险。比如:在保证安全的前提下,进行动态及静态的平衡练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等。常见的有太极拳和太极剑、瑜伽、舞蹈等。太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动。

注意,老人不要尝试过于激烈的运动如快跑等。此外,如果有冠心病、糖尿病、骨关节炎等,或者年龄超过80岁,应咨询营养师或医生相关注意事项。

运动有益 也要避免损伤

运动不仅仅是减肥的作用,更重要的是增强体质,改善健康状况。不过,在这里曹若湘主任特别提醒大家,在运动的时候也要注意安全,从自己的兴趣出发,寻找适合自己的运动,避免运动中可能发生的风险。以下几点大家注意:

每次运动前应先做些准备活动,运动开始应逐渐增加用力。

根据天气和身体情况调整当天的运动量。

运动后不要立即停止活动,应逐渐放松。

出汗多时适当补充水和盐。

步行、跑步应选择安全平整的道路,穿合适的鞋袜。

肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重,应隔天进行。

运动中如果出现持续加重的不适感觉,应停止运动,及时就医。

咳嗽发烧是流感中招? 真凶竟在水中!



冷空气来袭,泡温泉、室内水上乐园等娱乐项目备受青睐。不过,水中潜伏的一种病原体要格外警惕,人被感染后会呈现类似流感的症状,很容易延误治疗,它就是嗜肺军团菌。

泡温泉引发的严重肺炎

一个59岁的大叔,因为最近三天咳嗽、咳痰伴高热就诊,考虑到每年冬天都是流感以及细菌性肺炎的高发季节,因此自己只是服用了头孢类药物和中成药,但他的病情不但没有明显好转,还出现了腹泻、水样便和严重的喘憋,最后甚至出现了意识障碍。等到医院就诊时肺部CT已经出现大叶性肺炎,最终进行气管插管转入ICU进一步治疗。

这个不简单的肺炎引起了医生的注意,再次追问病史发现,患者最近曾泡过温泉。最终真凶找到了,致病菌是一种不典型病原体——军团菌,患者确诊为嗜肺军团菌肺炎,经过一系列治疗后终于好转、出院。

这几类人群最易中招

军团菌在土壤和水源中广泛存在,是环境微生物的重要组成部分,其中嗜肺军团菌是人类最常见的致病军团菌。嗜肺军团菌多生活在水中,当水温温暖(最适宜温度为30℃~40℃)、水流湍急时生长繁殖活跃,有利于其传播。在人群中造成感染的情况大多与人工造水系统污染相关,如空调系统和冷却塔、温泉、恒温泳池等等。

通常情况下,当嗜肺军团菌在水源、土壤中繁殖旺盛达到一定程度后会形成气溶胶,人类多是通过吸入气溶胶导致呼吸道感染。军团菌感染多为散发病例,目前还没有切实的人传人现象。

年龄与军团菌感染密切相关,有研究显示75%的感染患者年龄大于50岁。其他易感人群包括:免疫功能受损(如艾滋病、血液肿瘤疾病、器官移植的患者等)、糖尿病、既往吸烟、慢性呼吸系统的疾病、心血管基础疾病等。此外,男性比女性更易感。

这种情况警惕军团菌感染

大多数情况下,易感人群在接触污染的水源或土壤后2~10天会逐渐出现症状。嗜肺军团菌肺炎在临床表现和影像学上与其他类型的肺炎并无太大差别,因此很难通过症状和辅助检查进行鉴别。

但是,除了呼吸道症状外,嗜肺军团菌感染后常会出现肺外症状,如胃肠道不适(恶心、呕吐和腹泻)、低钠血症、意识障碍及肝酶升高等。此外,军团菌对我们平时常用的头孢类以及青霉素类抗生素并不敏感。

因此,如果存在易感因素,在肺炎前有不洁水源接触史(如公共洗浴中心、温泉、游泳池等),出现肺部感染表现后常规应用抗生素效果不佳时,需要警惕军团菌感染。

军团菌肺炎的一线治疗抗生素为左氧氟沙星和阿奇霉素,疗程建议至少用5~7天,中重度肺炎需要7~10天。不建议大家自行将两种药物联合使用,以免增加毒副作用。注意,若已使用上述抗生素中任意一种后症状无明显好转,建议尽快就医。

新型神经调控策略 助力阿尔茨海默病治疗

2月18日,记者从中国科学院深圳先进技术研究院获悉,该院脑认知与脑疾病研究所研究员詹阳团队开发出一种新型神经调控策略,可靶向调控小胶质细胞,并实现阿尔茨海默病相关病理蛋白的清除。研究成果日前发表在《神经元》上。

“小胶质细胞是一种大脑免疫细胞,稳定调控该类型细胞具有不确定性。”詹阳介绍,在探究光遗传调控的机制研究中,研究团队利用光遗传手段激活小胶质细胞,发现小胶质细胞去极化可以促进脑实质中Aβ毒性蛋白的清除。通过在小鼠大脑的脑区中植入光纤,团队发现,光遗传激活小胶质细胞可以导致光照区域的细胞数量和形态发生明显变化。但在这一过程中,神经突触的清除也会增强,对其他有用的神经元造成损伤。

为解决这一问题,研究团队在激活阿尔茨海默病小鼠模型的小胶质细胞的同时,抑制了补体C1q这一免疫系统的重要补充分子。该策略可清除小鼠模型大脑中的Aβ毒性蛋白,且不会发生神经突触被吞噬的现象。

“研究发现,利用光遗传调控激活小胶质细胞,可以增强它们的吞噬功能,加快清除阿尔茨海默病中的Aβ毒性蛋白。研究还提供了一种神经保护新策略,有助于对阿尔茨海默病病理机制的理解和治疗策略的开发。”中国科学院院士、浙江大学教授段树民对该成果评价道。

詹阳介绍,下一步,团队将围绕利用光刺激小胶质细胞,深入研究小胶质细胞吞噬能力增加的机制。同时,他们还将开发多种神经调控策略,并尝试用于其他神经退行性疾病的诊疗。

用超声动力疗法 治疗幽门螺旋杆菌感染

记者2月18日从中国科学技术大学获悉,该校化学与材料科学学院阳丽华课题组开发了一种纳米颗粒介导的超声动力疗法,有望替代抗生素疗法成为幽门螺旋杆菌感染的新治疗方案。相关研究成果日前发表在国际学术期刊《自然·通讯》上。

我国成年人幽门螺旋杆菌的感染率高达40%—50%。目前,临床治疗幽门螺旋杆菌感染的三联疗法等标准疗法,主要依赖口服抗生素以清除胃部的幽门螺旋杆菌。但是对口服抗生素的依赖,导致临床标准疗法面临两个重要挑战。首先是幽门螺旋杆菌的抗生素耐药性,导致临床治疗的失败率和复发率逐年升高;其次是口服抗生素会使患者生理健康息息相关的重要肠道菌群发生失衡。此外,三联疗法等临床标准疗法忽略了空泡细胞毒素A这一幽门螺旋杆菌感染中至关重要的毒力因子。

此项研究中,介导超声动力疗法的纳米颗粒由已被批准用于临床的成分组成,且在疗法中具有双重功效:即使在没有超声的情况下,它也能有效中和空泡细胞毒素A这一由幽门螺旋杆菌分泌的关键毒力因子;当与符合超声医疗设备使用标准暴露剂量的超声相结合时,它能通过产生活性氧来杀灭幽门螺旋杆菌,为解决抗菌药物耐药性问题提供可能。

研究人员介绍,在治疗感染幽门螺旋杆菌的小鼠模型时,超声动力疗法在减少胃部感染方面与标准三联疗法效果相当,且除了上调乳酸杆菌这种有益菌的小鼠肠道水平外,该疗法不会对肠道菌群产生显著的负面影响。在治疗实施后48小时内,未发现该疗法对小鼠肾功能或整体健康产生不良影响,这与标准三联疗法的安全性特征一致。

专家提示警惕中晚期早产儿神经发育风险

近日,记者从中山大学获悉,该校公共卫生学院(深圳)副教授陈若青团队,与瑞典卡罗林斯卡医学院的学者合作开展的一项研究显示,中晚期早产儿神经发育的长期健康风险不容忽视,家长需留心重视,医疗与公共卫生体系也应加强随访。相关研究论文日前发表于《英国医学杂志》。

陈若青介绍,全世界每年约有1300万早产儿出生,占新生儿总数的10%以上。出生胎龄32~36周的中晚期早产儿占所有早产儿的80%左右,虽然他们相对于不足32周出生的超早产儿和极早产儿,出生情况较好,但往往被认为健康风险较低,大多没有得到系统的随访和充分的重视。

团队研究发现,中期早产儿(出生胎龄32~33周)和晚期早产儿(出生胎龄34~36周)发生神经发育障碍的比例高达11%和18%,在成长过程中出现运动、认知、视力和听力神经发育障碍等的比例高于足月儿,且出生胎龄越小,发病风险越高。

这一研究提示,早产儿随访中应关注中晚期早产儿的神经发育状况,如发现异常应及时转诊进行干预治疗。基于该研究结论,陈若青认为,临床上要尽可能避免非医学原因的提前分娩,必要时应通过分娩延迟降低提前分娩对胎儿健康的不利影响。



人参VS西洋参 滋补节礼该怎么吃?



自古以来人参都被视为名贵药材,它同时还有着延年益寿、如意健康的寓意。因此,人参、西洋参也顺理成章地成为过年孝敬长辈、亲朋互赠的滋补节礼。不过,这两种明星补品虽都有补气的作用,但它们在药性和功效上还是有很大区别的,且不是所有人都适用。今天,药师就来帮大家分析一下,节日期间收到的高端滋补品该如何吃。

体质不同 补气别选错参

人参为五加科植物人参的根,主要产地在我国的吉林省和朝鲜北部,根据人参的不同加工炮制工艺,有白参和红参之分。

西洋参又称花旗参,为五加科植物西洋参的根,主产于北美洲的美国、加拿大,我国在上世纪70年代开始引种西洋参。

两种药材来源于同科同属,亲缘关系相近的两种植物,在化学成分上及药理作用性质颇多类似。但两种药物在药性和功效上具有很大的区别。

人参性微温,味甘而微苦,为补气要药。具有大补元气、强心固脱、补脾益肺、安神生津的功效;西洋参性凉,味甘,具有补肺阴、清火、养胃生津的功效。两药味甘,甘能益气生津,这是它们的相

所发挥的作用外,所含有的特征性成分假人参皂苷F11对心功能具有正性肌力作用,表现为心脏的保护作用。同时,西洋参还有一定的降压作用,尤其以舒张压更为明显。

降糖降脂 人参和西洋参二者均可参与糖代谢和调整脂质代谢。西洋参降血脂的作用强于人参,而人参降血糖的作用明显高于西洋参。

人参皂苷还能增强消化、吸收功能,提高胃蛋白酶活性,保护胃肠细胞,改善脾虚症状。这些都证明了人参具有补脾益肺、大补元气的作用。

增强机体免疫功能 人参和西洋参中还含有多糖成分。人参多糖对机体的免疫功能、造血功能以及在抗肿瘤、抗肝损伤及降血糖等方面均有较为肯定的药理学作用。西洋参多糖也具有增强免疫功能、抗肿瘤及抗氧化等作用。

其他功能 人参对中枢神经具有双向调节作用,人参皂苷既能兴奋中枢神经,可以抗疲劳,也有镇静作用,对紧张状态,但其兴奋作用较强。人参还具有改善认知功能障碍的作用,提高短时间学习记忆能力,减轻脑缺血再灌注损伤,保护脑神经细胞不被损害。

而西洋参的中枢兴奋作用较弱,主要是抑制作用,镇静作用较为突出。

再好的补品 服用也有禁忌

人参 人参补气、补血、祛湿、补阳,功效良多,但不是人人能服用的保健品。高血压患者慎用,健康人群及青少年不宜进补,青少年进补易引起性早熟及雌激素样作用。

此外,切记不可大量服用,否则可诱发中枢神经系统兴奋,出现类似皮质类固醇中毒症状,过量人参皂苷能抑制肝细胞增殖,引起肝细胞损伤,对肝细胞可能存在直接的毒副作用。

需要注意的是,实证、热证、湿热内盛而正气不虚者忌服。阴虚干咳、吐血者须慎用。

西洋参 人参这么“生猛”,相对“好脾气”的西洋参就能随便用吗?当然不成。尽管西洋参药性较平和,但服用不

当也能引起不良反应。

不宜用西洋参的人包括:阳气不足、感受表邪,湿寒未尽者;中阳衰微、胃有寒湿或体质虚寒者,表现为面色苍白、面浮肢肿、畏寒怕冷、心跳缓慢、食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹胀、大便溏薄、舌苔白腻;男子阳痿、早泄、滑精、遗精者;女子痛经、闭经、白带稀薄如水、性欲淡漠者;小儿发育迟缓、消化不良者;感冒咳嗽或急性感染有热证者。

多知道点

一参五“吃”服用方法看过来

切片含服或研末吞服 参切成薄片,每日两次,每次取2片放入口中含服,至淡而无味时咀嚼咽下。或将参研成细末,每日服1次,每次2~3克,用温水吞服。

泡茶饮用 把参切成薄片,每次3~6克,置于茶杯或保温杯中,用开水浸泡代茶饮。一般可连泡数次,待味变淡后嚼食之。

煎服 将参单味水煎,每日3~10克,文火久煎,分次服或与其他煎好的药汁兑服。

药膳 可以用参与鸡、鸭、鹅、山药、百合等放入砂锅中文火炖透,参、肉、汤一并食用。

敲黑板

进补期间别吃这些食物

服用人参或西洋参期间,不宜食用黑豆、茶叶、咖啡、萝卜、葡萄等含有鞣酸物质的食物,因为鞣酸能与人参或西洋参的有效成分结合,使其吸收下降。

不论是人参还是西洋参都不宜久服,应该在自己感觉乏力时适量服用,切记不可长年服用。目前市场上种类繁多的人参、西洋参保健品,在选择时要充分注意到不同产品的适用人群及注意事项,选取合适的保健品才能够充分发挥其对人体的保健功效。