

6个看似节省的好习惯,可能是致癌的“元凶”!

很多癌症不是短时间内发生的,而是与日常生活习惯息息相关。特别是一些本不该节省的“节省”,看似好习惯却可能是导致癌症的“元凶”。

习惯一:食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切除干净,好的地方还可以吃。

复旦大学附属中山医院医师表示,食物发霉是由霉菌生长繁殖引起的。霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不宜食用。

食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

健康建议:

尽量购买新鲜的食物,每次少买一点,吃完再买。

碰撞损伤一点的水果可以吃,但是已经霉变的水果扔掉更保险。

尽量少买已经切好、搭配好的半成品蔬菜和水果。

习惯二:怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人非常节约粮食,吃不了的饭菜,经常放在冰箱里面,第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就可能带来危害。

中山大学肿瘤防治中心胃外科主任周志伟表示,不健康的饮食习惯包括经常吃高盐、腌制食品,剩饭菜;剩饭菜等是胃癌的“推手”。

健康建议:

与其面对剩饭剩菜时心疼,不如提醒自己和家人做适量的饭菜,剩菜、剩饭,更应健康。

挑选新鲜和有益健康的食物。

世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放两小时以上,不要在冰箱里存放超过三天,剩饭菜加热次数不应超过一次。

习惯三:木筷子长期不更换

一双筷子使用几年是不少家庭常有的事,很多人认为,筷子没坏就没有必要换。



国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟表示,很多家庭使用的是竹筷或木筷,竹制品与木制品两种产品是霉菌最喜欢的生存环境,且只要环境不干燥、物质本身湿度含量达到一定程度,仅需一天时间即可生成。

发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素,这是一种致癌物,容易诱发肝癌。

健康建议:

经常用的竹筷子、木筷子每半年更换一次。

洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,避免发霉。筷子横着放,不利于排水,更容易发霉。

筷子最好专人专用,以免细菌在家人之间传播。

健康建议:

如何挑选合适的筷子?超市货架上的筷子五花八门,我们要怎么挑选才能找到合适的筷子呢?

首先,涂彩漆的筷子不要购买,因为涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性,而且,随着使用中的磨

损,筷子上的涂料一旦脱落,随食物进入人体,会严重危害人的健康。尤其是有家庭喜欢给孩子使用颜色亮丽的彩漆筷子,孩子对铅、苯等的承受力很低,一定要避免使用。

其次,不建议购买一次性筷子,一次性筷子大多用硫磺漂白,经常使用会影响人体健康,且不符合环保要求。

最后,建议购买木制筷子、不锈钢筷子和陶瓷筷子,在购买木制筷子时,建议购买原木、本色的筷子。不锈钢筷子要选择食品级材质的不锈钢筷子,如304不锈钢。陶瓷筷子最好选纯白色、无图案。

此外,厨房油烟也是引发肺癌的危险因素之一。

健康建议:开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。炒完菜,抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用,其实不然。有测试显示,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

健康建议:开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。炒完菜,抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

健康建议:

如果家中人口少,最好买小桶装的油。

大桶油一定要用油壶分装,油壶则选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。

最好不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方,这样更容易氧化。

习惯五:反复使用回锅油

油炸食物会用很多油,为了不浪费,有的家庭会使用剩下的油,继续炒菜用。

四川省成都市第三人民医院营养师余婉婷表示,炸过食物的油看着没有什么异样,殊不知,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹制时,致癌物会急剧增加。

健康建议:

剩油避免反复高温烹制,建议低温烹饪使用。有公共营养师表示,可用剩油来做面食,例如葱油饼、花卷、点心等,如果油中有固体杂质,先过滤一下。

剩油还可以做汤,尤其是蔬菜汤,可以在汤里放一点。

水焯蔬菜的时候,可以加几滴剩油,使蔬菜色泽鲜亮,增加蔬菜口感。

习惯六:不舍得开抽油烟机

有些人做菜习惯用大火爆炒,为了省电,又舍不得用抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新表示,厨房油烟对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强烈的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的吸入会导致慢阻肺。

此外,厨房油烟也是引发肺癌的危险因素之一。

健康建议:

开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。

炒完菜,抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

健康建议:开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。炒完菜,抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

克服“节后综合征”关键要调整状态

刚适应放假节奏的假期就结束了...



春节长假结束了,劳动者又回到熟悉的办公桌前。不过,一些人的生物钟还停留在“夜宵配春晚”的轻松惬意里,还没有走出假期营造出的心理舒适区,睡眠紊乱、手机沉迷、疲劳焦虑等症状纷至沓来,“节后综合征”如期“报到”。

每到长假收尾,医学专家们都会及时科普“节后综合征”有关知识,并给出应对之策。从医学角度看,“节后综合征”并非严格意义上的疾病,而是长假期间生活习惯的改变引发的暂时性不适。即便如此,这些不适症状却实实在在地影响着劳动者节后的状态,让不少人在重启工作模式时,多了几分不情愿。

中国独有的“春运大迁徙”,使得上亿外出务工人员短时间内,在不同的方言体系、饮食习惯和社交礼仪中来回切换,这种环境的变化带来了不小的心理压力,也成为了“节后综合征”的重要诱因。回到家乡,我们沉浸在熟悉的乡音和亲情的温暖中,回到工作地,又要迅速适应快节奏的工作和复杂的环境,如此反差之下,身心都需要一定的时间来缓冲。再加上假期里各种社交应酬、走亲访友,身体和精神都处于高度兴奋状态,节后的回归平静,可能让人感到某种失落或失意。

有人调侃说,我们不仅有“节后综合征”,还有“周一综合症”“周日下午焦虑症”,似乎只要一提到上班,就让人感到很大的压力。但换个角度想,假期虽然热闹,却同样伴随着诸多无形的压力,上班则意味着可以重新找回生活的掌控感,在工作中实现自我价值,找到属于自己的节奏。

对个人而言,积极主动调整状态是克服“节后综合征”的关键。在心理上,不妨尝试一些正面冥想,每天抽出几分钟时间,静下心来,排除杂念,专注于当下,这有助于减轻内心的焦虑和不安。

身体上,适度的体育锻炼必不可少,比如在户外晨跑、夜骑,或者在室内做瑜伽、健身操,都能促进血液循环,增强大脑功能,让精力更加充沛。饮食方面,节后应尽快调整膳食结构,减少油腻和高热量食物的摄入,多补充维生素和膳食纤维,以修复在假期里“受伤”的肠胃。

一些企业和单位敏锐洞察到了“节后综合征”的存在,逐渐摸索出了行之有效的应对策略。为缓解员工节后的疲惫与不适,不少企业在办公室布置上花起了心思,融入更多人性化的元素。一些公司精心策划形式多样的团建活动,比如户外拓展、手工制作、主题派对等,让员工在游戏和互动中缓解压力。另外,给予员工必要的自主空间,是提升员工工作积极性和工作效率的有效办法。比如,一定条件下实行远程办公和错峰考勤,可以成为一种“灵活管理”的选择。

为缓解和治愈“节后综合征”,我们不妨从简单的工作做起,逐步调整心态、生物钟和工作节奏,平稳地恢复到正常的工作状态和社会角色。“节后综合征”虽然会带来一些困扰,但也是我们在忙碌与放松之间转换的一种体现。只要我们积极应对,就能迅速克服“节后综合征”的影响,以饱满的热情和昂扬的斗志投入工作和生活,在奋斗中收获成长与快乐。

新研究说生成式人工智能可快速分析染色质三维结构

染色质是人体细胞内遗传物质的载体,染色质的结构差异会在一定程度上影响不同细胞的不同功能。美国一项新研究说,可利用生成式人工智能帮助分析染色质三维结构,比传统实验方法更加高效便捷。

据介绍,染色质是细胞核内由脱氧核糖核酸(DNA)和蛋白质等形成的复合物,具备复杂结构,使得展开后约2米长的DNA链条能够塞入直径仅为百分之一毫米的细胞核中。染色质的结构差异会导致被有效表达的基因不同,从而影响着细胞功能。

传统上通过实验来分析染色质结构的方法费时费力,需要约一周时间才能得到一个细胞的数据。美国麻省理工学院研究人员日前在美国《科学进展》杂志上发表论文说,利用生成式人工智能可快速、准确分析细胞中染色质结构,将这个时间缩短到若干分钟。

研究人员开发出名为Chromo-Gen的人工智能模型,它由一个深度学习模型和一个生成式人工智能模型组成。前者经过训练可“读取”基因组,分析DNA序列和染色质中的相关信息。后者则可根据相关信息给出染色质结构,此前已用超过1100万个染色质结构对其进行训练。当二者集成时,可针对不同细胞环境,分析确定相关的染色质结构。

研究人员表示,这有助于更好地探索染色质三维结构如何影响单个细胞的基因表达模式和功能,从而推动生物学等领域研究。

新研究发现含糖饮料增加糖尿病风险的关键机制

虽然喝含糖饮料可能增加患糖尿病的风险早已为人所知,但这背后的机制尚不完全清晰。美国科研人员日前发布的研究揭示了其中的关键环节——含糖饮料可能通过改变人体肠道微生物环境,进而影响身体代谢,最终增加患糖尿病的风险。

美国爱因斯坦医学院的科研人员指出,与固体食物中添加的糖相比,含糖饮料中的糖分更易被身体吸收,其代谢的影响也更强烈。

研究人员分析了美国16000多人的生活方式与健康数据。结果发现,每天喝两杯或更多含糖饮料的人,其肠道内9种细菌的数量发生了变化。其中有4种细菌原本能对血糖代谢有益的物质,但这种有益作用因为高含糖饮料的摄入可能被削弱。

研究还发现,大量饮用含糖饮料与56种血清代谢物水平变化有关,其中包括几种由肠道微生物群产生的代谢物及其衍生物。这些肠道微生物群代谢物与较差的代谢特征相关,比如空腹血糖和胰岛素水平较高,身体质量指数和腰臀比比较高,以及对身体有益的高密度脂蛋白胆固醇水平较低。值得注意的是,这些肠道微生物群代谢物水平较高的被调查者,在研究开始首次被采样后的10年内患糖尿病的可能性更高。

研究人员表示,这项研究为利用肠道微生物群预防或管理糖尿病的潜在策略提供了新见解。下一步研究人员计划调查微生物群代谢物是否与其他慢性健康问题有关,比如心血管疾病等。相关研究成果日前发表在最新一期美国《细胞-代谢》杂志上。

立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

3日迎来立春节气,标志着春季到来。中医专家介绍,立春时节,阳气渐升而阴寒未尽,日夜温差较大,养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭,并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,根据中医学理论,立春时节,气候以风气为主令,人体也正处于由寒向暖的过渡阶段,免疫力相对较低,因此,人体易受到风邪和温热毒邪(如流感)等邪气影响,出现流行性传染病、心脑血管疾病等,老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为,春属木,与肝相应,饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说,立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物,帮助人体阳气升发,少食收敛阳气的酸味食物,饮食宜清淡,尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物;注意保暖,避免过早换穿薄衣,防止受寒引发感冒;保证睡眠充足,适当午休,避免熬夜,保持室内空气流通;可逐渐增加户外活动,选择散步、慢跑、打太极拳等运动,以促进气血运行,但最好日出后再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防应对这一时期常见的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说,常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感;敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能;每天早起以指甲从前发际到后发际梳头一百遍,有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

春节长假即将结束,如何结合立春节气特点预防和对“节后综合征”?陈艳说,除了掌握前述养生要点外,还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝,或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。



近期,流感频发引起广泛关注。流感病毒感染是自限性疾病,能够自我缓解、自行恢复,但仍然能致命。

事实上,流感病毒致命由来已久。1918年爆发的西班牙大流感期间,全球至少5000万人因感染死亡。在个别疫情中,感染死亡率非常高。如当时一艘英国邮轮上,75%船员感染,7%船员死亡。

随着流感疫苗的普遍接种和特效药物的研发使用,流感病毒对于人类的危害100多年来不断被削弱。中国疾控中心专家多次提醒公众尽早接种疫苗,这不仅能预防流感病毒,也能够大幅降低重症转变为重症的几率。

在春节前的国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾病预防控制中心病前病后预防控制所研究员王大燕提醒,目前北半球国家多数处于流感流行季,由于各个地区的地理环境因素、气候环境因素不同,公众如果去住其他国家或地区,出行时也要注意防范流感等急性呼吸道传染病。

据媒体近日报道,日本国立感染症研究所1月31日公布的数据显示,自2024年9月2日至2025年1月26日,日本国内累计流感病例推算已达到952.3万人。日本厚生劳动省1月9日表示,2024年最后一周(12月23日至29日),日本全国定点医疗机构报告的流感患者人数首次超过30万人,刷新

1999年采用现行统计方法以来的最高纪录。

那么,得了流感出现什么情况时应及时就医?中国疾病预防控制中心研究员王丽萍此前表示,流感一般1到2周可以自愈,但如果出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向,应及时就诊。孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础性疾病的患者,属于高危人群,感染流感病毒之后易引发重症,建议这类人群感染后尽快就医治疗。

专家表示,早期使用抗病毒药物可减少流感病毒的复制、传播,而且可有效缩短病程,减少流感感染持续时间,有效预防重症和并发症的发生。

1月20日,国家卫生健康委发布《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》中明确的流感病毒治疗原则指出,在流感流行季,有流感重症(危重症)高危因素的流感样病例,应尽早进行抗病毒治疗,发病48小时内进行抗病毒治疗获益最大。发病时间超过48小时有重症(危重症)高危因素的患者和重症/危重症患者,如流感病毒病原学阳性,仍应采取抗病毒治疗。重症/危重症患者根据病原学结果,可适当延长疗程。

由于变异快、免疫逃逸能力强,流感病毒一直是传染病防控领域的重点“监控对象”。中国疾控中心的监测

预防流感,哪些措施最有效?

结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物敏感,药物治疗有效。

在多个抗流感病毒药物中,奥司他韦和玛巴洛沙韦由于见效快、阻断病毒传播机制明确为人们所熟知。“两种药的作用靶点不同。奥司他韦是神经氨酸酶抑制剂,神经氨酸酶可抑制病毒重要的蛋白活性,起到阻断病毒的效果。”河北省邯郸市人民医院院长、主任药师李楠告诉科技日报记者,玛巴洛沙韦作为前体物质进入人体后,可合成一种能直接抑制病毒内部核蛋白的物质——巴洛沙韦,从而阻止病毒复制。

一项发表在《柳叶刀·感染病学》上的研究显示,相较于奥司他韦,玛巴洛沙韦能更快地阻止病毒排毒。“有的患者吃奥司他韦效果不明显,服用玛巴洛沙韦或将更好地缓解症状。”李楠说。

李楠提醒,也有患者可能同时感染多种病原体,想“药到病除”,最重要的是及时就医,明确病原体,然后对症下药。

王大燕表示,预防流感最有效、最经济的手段是接种流感疫苗,接种流感疫苗可以显著降低发病和发生