

秋冬也别忘记防晒

进入秋冬季节,防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射,室内照明物也会产生日晒效应,因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

规避防晒 上午10点至下午2点,减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

遮挡防晒 可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜,但不宜影响视觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现,尽量选择有防晒指数的衣物。

防晒护肤品 包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。秋季在室内防晒性能至少为SPF15、PA+,室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量(5克或5毫升左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外,紫外线也导致毛发干枯粗糙,失去弹性和光泽,头发上也可喷防晒产品。



微波炉为何能滋生细菌

国外研究人员在微波炉中发现了多种耐极端环境的细菌,相关论文日前发表在国际学术期刊《微生物学前沿》上。

对此,有网友称,没想到经常处在高温环境中的微波炉竟是“细菌窝”。那么,为什么这些细菌可以在高温环境下生存?怎么对微波炉进行彻底清洁?

微波炉并非无菌净土

微波炉是一种通过制造微波来加热食物的电器。微波炉的加热原理是利用内部的磁控管将电能转换成微波。中国药科大学生命科学与技术学院教授窦洁在接受记者采访时介绍,作为高频电磁波,这些微波本身并不产生热量,但当微波穿透食物时,食物内的水分子等极性分子会吸收能量并快速振荡,与邻近分子产生摩擦,导致食物整体温度升高。

微波炉产生的微波在穿过食物时,也会穿透附着在上面的细菌。“细菌的细胞液对微波的吸收能力较强。”窦洁说,在微波的作用下,细菌

中的极性分子会产生大量热能,导致菌体在短时间内失去活性或裂解死亡。同时,高频电场还能改变细菌的膜电位和极性分子结构,导致其体内蛋白质和生理活性物质变异,使细菌丧失活性或死亡。

“从理论上来说,微波炉具有杀死食物中细菌的能力。但在现实生活中,由于加热温度和时间有限,微波炉不可能把所有细菌都杀灭,所以它并非完全无菌的净土。”窦洁说。

除此之外,不同细菌对热和辐射的耐受能力存在显著差异。“某些嗜热菌,不仅可以在高温环境中存活,还能够高温下繁殖。”窦洁介绍,还可以在干燥环境中形成耐受性强的孢子,展现出极强的环境适应性。

球菌属和葡萄球菌属等细菌,这些细菌通常出现在人类皮肤及接触的物体表面。除此之外,还有研究显示,微波炉内存在克雷伯氏菌属和假单胞菌属等食源性致病菌。

“微波炉中检测出的假单胞菌属、芽孢杆菌属等细菌都对高温有一定程度的耐受性。这是它们能够在微波炉中存活的重要原因。”窦洁进一步说,尤其是芽孢杆菌属,不仅能够在80摄氏度下存活,还可以在干燥环境中形成耐受性强的孢子,展现出极强的环境适应性。

要科学使用、定期清洁维护

“需要明确的是,虽然这些细菌能在高温中侥幸存活,但这并不意味着它们能够感染人体并引发疾病。”窦洁说,事实上,大部分耐极端环境的细菌只能在高温等极端环境下生存,人体环境相对温和,它们反而难以在其中存活,因此它们不会对人体健康构

什么是躯体症状障碍

躯体症状障碍到底是一种什么样的病?睡眠心理科医生介绍,躯体症状障碍患者通常存在一种或多种身体不适,通常会反复求医、过度检查却无法得到满意的疗效,又因为对自身健康过度担心,造成明显身心痛苦,严重影响个人及家庭的日常生活。

睡眠心理科医生解释,“躯体症状障碍”在不同的诊断标准中也称“躯体化障碍”“躯体形式障碍”,其实指的是同一疾病,以前更通俗的叫法就是“神经衰弱”。

躯体症状障碍引起复杂多变的身体不适症状,在消化系统可表现为腹痛腹胀、便秘腹泻、恶

心呕吐、反复打嗝等;在心血管系统可表现为心慌、心悸、胸闷、胸痛、血压不稳等;在呼吸系统可表现为咽喉异物感、烧灼感、梗阻感、气促等;全身多处疼痛,如头痛、肩颈部疼痛、腰背部疼痛、四肢麻木、肌肉跳痛僵硬等,以及自主神经功能紊乱症状,如口干口苦、忽冷忽热、潮热多汗、尿频等。

睡眠心理科医生表示,这些症状往往会给患者带来确切的痛苦感,以至于无法维持正常的生活、工作或学习,当到了一定的病程,一般认为起码要三个月以上,可诊断为躯体症状障碍。

患者群体主要有三类

“躯体化障碍患者群体比较广泛。”睡眠心理科医生介绍,目前来医院就诊的患者群体大致分为三大类:一是青少年学生,多见腹痛、心慌、头痛等症状;二是40至60岁的中年人,是一个社会压力比较大的群体,症状比较复杂多样,痛苦感会更明显一些;三是老年人,因为年老体弱,往往缺乏陪伴,通常比较少主动求医,多因其他疾病就诊而被识别,再去进行干预治疗。

睡眠心理科医生介绍,对躯

保湿是王道

品外,润肤剂的选择也十分重要。进入秋季,建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外,夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况,可以选用美白祛斑类的产品,如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

跳过两个护肤的坑

外出时,随时喷保湿喷雾,对吗?面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在30秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

据京报网

雪莲果能长时间存放吗



雪莲果虽然长得很像红薯,但其实并没有红薯皮实。雪莲果水分含量大,很容易失水和裂果。此外,雪莲果中还有丰富的酚类物质(经测定,雪莲果中酚酸含量在203毫克/100克),具有抗氧化效果,但从土中采挖雪莲果时,如果不小心将果实碰裂或切断,酚类物质与空气接触就会形成褐色素,从而导致切面氧化变黑。在这种情况下,如果雪莲果储存较久,就容易腐烂变质。

一般来说,雪莲果可以常温保存3到4天;放在通风阴凉处,大约可以保存一周。如果将雪莲果放入冰箱冷藏,则可以保存1至3个月不等。研究发现,0℃至4℃的温度有助于减少雪莲果水分流失和保存营养成分,因此建议买回雪莲果后直接放冰箱贮存。

营养专家解释说,因为室温下保存的雪莲果总糖、低聚果糖含量、蛋白质含量都会迅速降低,水分也会逐渐流失,导致硬度降低、果实萎蔫、品质变差。不过冰箱也不是保险箱,由于雪莲果水分含量高,长时间放置还是容易坏,而且雪莲果放太久后低聚果糖也会开始部分分解,最好还是即买即吃,不

要久放。

食用雪莲果应该随吃随削皮,以确保新鲜卫生。如果一时吃不完,为防止去皮的雪莲果氧化变色,可以将其放到干净的清水中浸泡,使其与空气隔绝。

雪莲果还可以用来做菜煲汤,风味独特,但低聚果糖在长时间加热的情况下可能会分解,尤其是在酸性条件下更易分解,因此如果想获得更多低聚果糖,建议生吃;也可以将雪莲果做成水果沙拉或用榨汁机打成果汁、奶昔等,口感都不错。

据《武汉晚报》

吃完柚子别扔皮

吃完柚子肉后,人们通常都把柚子皮扔了,不知道柚子皮也有大用处。

柚皮与肉搭配,做成柚香粉蒸肉、柚皮排骨、柚香腩肉煲、柚皮蒸排骨等,柚香味和肉香味互相渗透,不仅别有风味,还能起到化解油腻、帮助消化的作用。柚皮含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化活性,可以降低血液黏稠度,

减少血栓的形成,对心脑血管疾病有较好的预防作用。

此外,柚皮还是天然的除臭剂。比如把柚皮分块放到冰箱里,可以清除食物混杂的异味;将晒干的柚皮放入鞋内,可以除臭杀菌;厨房和卫生间的下水道异味也能用煮过柚皮的水冲洗浸泡来去除,简单又实用。

马冠生(据《家庭医生报》)

身体寒气重肚子会叫

饿得肚子咕噜叫,是因为胃中空虚、胃壁摩擦发出的声音,中医称之为“胃鸣”。排除这种情况,如果肚子经常咕噜叫,且位置位于下腹部,叫做“肠鸣”(同时伴有腹胀)。

中医认为,腹胀肠鸣的产生病因多为“寒”和“气”。寒气重,水气多,气从水中过,就会引发响声,常出现体倦乏力、小腹下坠、肠鸣腹胀腹泻。

据《劳动午报》

开背能养脏腑护脊柱

我们的背部有两条非常重要的经络——督脉、足太阳膀胱经。督脉沿着背部正中线走行,是人体的元气通道、阳脉之海,统摄一身之阳,与各脏腑功能和精神意志关系密切。足太阳膀胱经则分布在背部两侧,其“线路”上有各脏腑的俞穴(人体脏腑经络之气输注于体表的部位)。背部经络畅通与否,直接关系到人体的健康状况。

调节脏腑功能 足太阳膀胱经上的俞穴,如肺俞、胃俞、脾俞、肝俞、胆俞、心俞、肾俞等,各自沟通联络着“自家脏腑”。刺激足太阳膀胱经及相关俞穴,可以调节脏腑功能,促进气血运行,达到治疗疾病和养生保健的目的。

支撑保护脊柱 脊柱作为人体的“顶梁柱”,支撑着整个躯干。背部经络尤其是督脉和足太阳膀胱经,为脊柱提供了坚实依靠。这些经络的畅通与强健,有助于维持脊柱的稳定性和正常形态。此外,背部经络通过调节气血运行,增强脊柱及其周围组织的抗损伤能力,承担着保护脊柱免受外界伤害的重任。因此,临床经常通过针灸背部穴位,治疗肌肉紧张、痉挛和疼痛等问题。

不难看出,在背部两条经络上下功夫,不仅能保养五脏六腑,还可提高身体抗病能力,推荐以下“开背”方法:

夹脊扩胸 夹脊穴乃名医华佗所创,在腰背部两侧,每侧17个穴位。打通夹



脊穴,就相当于疏通了足太阳膀胱经的要塞,能散身体瘀堵。可将双手放在背后,十指相扣,然后用力抬起手臂至自己的极限位,同时仰头,展肩扩胸,停留5秒后回归原位。如果无法做到背后十指相扣,可以用养生锤捶打夹脊穴。

撞背 此法与公园里常见的“撞树健身功”类似,可以找一面墙,用后背匀速撞击墙面,能提振阳气,畅通背部经络,加速气血运行。

滚龙脊 人体的脊背也叫“龙脊”,练习“滚龙脊”时,可在地上铺瑜伽垫,双腿弯曲坐好,双手抱住双膝,慢慢向后滚动。特别提醒,重心需落在尾骨和坐骨之间,不要完全翻过去。通过地面的作用力,给脊柱“按摩”,能让其得以舒展和矫正。

借天阳 太阳是天然的阳气源,古人将晒太阳称为“天灸”——用天赐的热量背部施灸,认为能大量补充阳气,疏通背部乃至全身的经络。上午9至11点晒太阳最为适宜,出门走走或趴在阳台晒背皆可,每次20分钟左右,就能轻松“以阳补阳”。 据《生命时报》

查不出来的“怪病”——躯体症状障碍

有一类患者,经常因为各种身体不适症状饱受困扰,甚至因此焦虑、抑郁、失眠,长期在医院不同的科室中转诊就医,痛苦不堪,却检查不出什么问题来。

躯体症状障碍(简称SSD)其实并不罕见。“在综合性医院里,约1/4的病人存在这种常被忽视的精神心理障碍。”睡眠心理科医生告诉记者,这种心身疾病正在得到越来越多的关注。

50多岁的男性患者陈先生(化名),因为颈椎及肩周疼痛导致手臂活动受限,久治不愈,后来波及睡眠,情绪也很低落。陈先生四处求医,做了许多检验检查,报告均为无异常,治疗效果也不明显,后来到该院睡眠心理科就诊。

通过匹兹堡睡眠状态评估和成人情绪症状评估,陈先生被诊断为“躯体症状障碍”。后来他接受了一系列的中西医结合治疗,包括失眠针灸、中医推拿和中药治疗,并在指导下进行中医养生操、八段锦等锻炼,经过大概20多天的治疗之后,陈先生在睡眠和情绪方面的症状已经明显好转,再通过一段时间的康复治疗,他的颈椎肩周疼痛以及手臂活动受限症状也基本消失了,困扰许久的话题总算得到了解决。



国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,我国心血管疾病发病率持续上升,推算心血管疾病现患人数超3亿,心血管疾病正困扰着不少人。

服降压药后慎食这五物

在这些患病人群中,需要长期服用降压药的人并不少。但是您知道哪些食物不宜与降压药同用吗,心内科医生提醒,以下食物不宜与降压药同用:

咖啡 含有大量咖啡因,会降低降压药物的效果,影响血压的控制,所以平时吃完降压药物之后不要喝咖啡。

肥肉 长期大量摄入红烧肉等高脂食物,容易导致血脂代谢异常,从而诱发高血脂,这会增加血液黏稠

度,迫使血压升高才能将血液送到远端。过多的脂肪还易沉积在血管壁下,引发动脉粥样硬化,也会进一步升高血压,影响降压药的效果。因此,建议大家日常饮食中控制好高脂肪食物的摄入,最好保持清淡,少油、少盐、少糖为宜。

火锅 是一种辛辣、刺激性食物,具有一定刺激性,可能会降低抗高血压药的治疗效果。

西柚 大多数药物都需要通过肝

脏的肝药酶进行代谢,而西柚中的呋喃香豆素会明显影响肝药酶的功能,延长药物降解时间,减少药物排泄;同时,西柚的柚皮素又会加快肠道对药物的吸收。

牛奶 牛奶易在药物表面形成覆盖膜,明显影响部分药物的释放与吸收;牛奶中的钙、镁等离子还可与某些药物发生反应,形成非水溶性物质,降低药效。所以,建议服药和喝牛奶间隔1小时以上。 据《泉州晚报》