

生活常识

适当独处
有利于缓解压力

一项国际新研究显示,适当独处可有助缓解现代生活的压力,让一些人感觉更加自由。

这项由英国雷丁大学、荷兰蒂尔堡大学、英国杜伦大学合作的研究论文,日前发表在英国《自然》杂志的子刊《科学报告》上。该研究的最初目的是寻找是否存在一个“临界点”,即每天独处多长时间可能损害健康。但令研究人员惊讶的是没有发现这种临界点,该研究显示,如果人们主动选择独处,可以不感到孤独,并能缓解自身压力。

这项研究选取178名年龄在35岁及以上人士,要求他们在3周内坚持写日记,记录每天独处的时间、应对压力的方法、生活满意度、生活自主性和孤独程度。独处的要求是不与他人面对面接触,也不通过社交媒体或电子邮件等网络联系方式与他人交谈。

研究结果发现,一天中独处时间越长的人,认为自己受到压力的程度越低,生活自由度越高;然而独处时间过长的人,其孤独感更强,生活满意度也随之下降;但如果独处是主动选择而不是被迫,这些负面效应会减轻甚至消失。(据中国妇女报)

每天刷牙三次
预防心衰房颤

韩国梨花女子大学的一项新研究发现,经常刷牙可以有效降低房颤和心衰的风险。

研究人员从“韩国国民健康保险系统”中选取了16.1万名40~79岁的参试者,他们没有房颤或心力衰竭的病史。在10.5年的中位随访期内,有4911人(3.0%)患上了房颤,7971人(4.9%)患上了心力衰竭。数据分析结果显示,每天刷牙3次或以上的人患房颤的风险降低10%,患心力衰竭的风险降低12%。

研究人员表示,口腔卫生不良会造成细菌在血液中滋生,导致体内发炎,从而增加了房颤和心力衰竭的风险。常刷牙能减少牙龈下方生物膜中的细菌,从而防止它们向血液甚至转移。(据中国妇女报)

为啥炒菜
别总用一种油

家里炒菜,肯定少不了用油。花生油、菜籽油、玉米油、大豆油等,品类可谓十分丰富。食用油最好经常换着吃,别总是用一种油来炒菜或烹饪食品。那么,这是为什么呢?

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋接受记者采访时介绍说,之所以建议食用油要时常换着吃,是因为这样能摄取更多种类的不饱和脂肪酸,更健康。

阮光锋解释说,人们平时用的食用油可分为植物油和动物油。不同的食物油,最主要的区别就是所含的脂肪酸的组成有所不同。根据我国《中国居民膳食营养指南》(2022)的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量,而不饱和脂肪酸则应该适当多摄入一些。

一般来说,动物油的饱和脂肪酸含量较高,植物油的不饱和脂肪酸含量较高,所以建议优先选择植物油。不过,不饱和脂肪酸虽然对人体健康有许多好处,但容易发生脂质过氧化,从而产生自由基和活性氧,会对细胞和组织造成一些损害。此外,有些饱和脂肪酸,比如n-3不饱和脂肪酸,还可能抑制免疫功能。

因此,在考虑人体通过食用植物油这一途径所摄入的脂肪量时,必须同时考虑饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的比例。而常见的植物油,单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的含量相差较大,长期食用单一油脂,可能会影响营养平衡。所以,科学家建议人们食用烹调油时,优先选择植物油,同时时常换着吃,这样才能达到较完善的饮食结构。(据中国消费者报)

能量饮料或影响
年轻人睡眠

开放获取期刊《英国医学杂志Open》近日发表的一项大型研究显示,喝能量饮料与年轻人睡眠质量差和失眠有关。喝这类饮料频率越高,年轻人每晚睡眠的时间就越少。即使每月只有1—3次的偶尔饮用,也会增加睡眠障碍的风险。

研究人员采用了53266名18—35岁的挪威大学生健康与福祉研究(SHOT22模式)项目参与者的数据。

调查回复显示,能量饮料消费模式存在明显的性别差异。例如,女性比男性更少或不饮用能量饮料。在那些回答确实喝过这些饮料的人中,5.5%的女性说她们每周喝4—6次,略高于3%的女性表示每天喝这些饮料;男性的可比数字分别为8%和5%。

能量饮料消费与睡眠时间减少之间存在明显的剂量反应关联:报告每日消费的男性和女性,都比那些报告偶尔或不消费的男性和女性少睡半小时左右;消费的增加与睡眠效率较差相关,夜间醒来频率和入睡所需时间相应增加。

失眠在报告每日消费的男性和女性中也比报告偶尔或不消费的女性更常见,占比分别为:51%对33%(女性)和37%对22%(男性)。

总体而言,在研究的各个方面,较高的能量饮料消费量与睡眠问题的风险增加有关。(据科技日报)

天寒地冻
小心这些皮肤病惹上身

冬季寒冷,空气干燥,很容易引起皮肤不适。皮肤遭受较强的冷刺激,血管收缩,皮肤干燥,角质变厚易脱皮,极度的寒冷还可引起冻伤。因此在冬季,我们特别应该注重皮肤护理,不同人群需要根据自身特点进行科学护肤。今天,皮肤科医生就来为大家盘点那些最爱在冬季“搞事情”皮肤病。

1 足跟皲裂

足跟皲裂是指足跟皮肤干燥、增厚,增厚的皮肤上顺着皮肤纹理的方向出现深浅不一、长短不同的裂纹。当裂纹加深时,可出现不同程度的疼痛,裂口可有出血,甚至继发感染。年龄增长、温度降低等都可能增加足跟皲裂的程度。

足跟皲裂可由生理因素引起,也可由病理因素导致。随着年龄增长,皮肤增厚缺乏弹性,足部皮脂分泌过少,导致

皮肤干燥脆裂;真菌感染足部导致足跟过度角化;糖尿病等疾病导致全身干燥;遗传性或获得性掌跖角化病等,都可能引发足跟皲裂的问题。

针对皮肤干燥等引起的足跟皲裂,治疗关键是保护和恢复皮肤屏障功能,简单来说就是加强润肤。而由上述疾病(如足癣、糖尿病)导致的足跟皲裂,治疗关键在于治疗并控制原发病,以达到缓解皮肤症状的目的。

2 干性湿疹

干性湿疹又称为乏脂性湿疹,裂纹性湿疹,是由多种因素导致的临床常见皮肤病。其特征是皮肤干燥、皲裂伴有脱屑,小腿前侧最常见,常伴有瘙痒。干性湿疹常见于60岁以上老年人或鱼鳞病患者,多发生于寒冷、干燥(低湿度)的气候条件下,且男性患者稍多于女性。

本病与多种因素导致皮肤表面过度失水、油脂减少或排汗不良等有关,常见的因素有年龄增加(皮肤老化)、洗浴次数过多、过度使用肥皂和习惯

性搓澡等。

干性湿疹主要治疗措施包括使用润肤剂和选择合适的外用药物。同时需要去除病因和加重症状的因素。去除病因方面,如减少洗澡次数、洗澡时避免水温过热等。用药方面,可选择:

润肤剂 规律涂抹润肤剂,尤其洗浴之后,市售的正规的身体乳或医院自制的保湿乳均可选用。

糖皮质激素制剂 可外用糖皮质激素软膏以缓解瘙痒、消退皮疹。

抗组胺药物 若瘙痒严重,可口服抗组胺药物缓解症状。

3 其他冬季易发皮肤病

瘙痒症 有皮肤瘙痒症状而无原发性皮损的疾病;最常见的病因是皮肤干燥;以病因治疗为主,同时对症治疗;注意皮肤保湿,减少不良刺激。

银屑病 多种因素相互作用引起的慢性鳞屑性皮肤病;皮肤上出现红斑,其上覆盖有银白色鳞屑;有局部治疗、物理治疗和系统治疗等多种疗法;病程迁延不愈,容易反复发作。

鱼鳞病 主要表现为皮肤干燥、脱

屑和鱼鳞状的皮损;大多数是遗传所致;护理和外用药物治疗为主,严重时需口服药物;本病无法治愈。

带状疱疹 水痘-带状疱疹病毒感染累及神经和皮肤;发生在身体单侧的成簇水疱,疼痛明显;50岁以上的人群易发,该人群可接种疫苗预防;经及时治疗能治愈,部分会遗留神经痛。

冻疮 一种多发生在寒冷季节的常见皮肤病;主要表现为手脚发痒,皮肤红斑、肿胀等;药物治疗为主,物理治疗为辅;减少寒冷的暴露、加强保暖、保持干燥可预防。

敲黑板

冬季护肤重在“油包水”

冬季护肤需要把握“保湿、保暖、深层滋润”的大原则。冬季空气湿度低、气候干燥,保湿就显得十分重要。宜选择性质温和兼具保湿成分、油脂较多的油包水型护肤品,如霜剂。应防止冻伤,外出时宜戴帽子、口罩及手套。用温热水洗脸或蒸气喷雾,可促进血液循环,增强皮肤代谢。

你问我答

大冬天的还需要防晒吗?

提到防晒,很多人都觉得这是夏天才需要做的护肤工作。冬季气温低、日照时间短,人们喜欢暖洋洋的阳光照在身上的感觉,而且由于冬季的日照并不强烈,很多人便觉得冬季不必进行防晒。

首先我们要明确防晒防的是什么。一般来说,我们日常做的防晒工作,主要防的是紫外线,皮肤过量暴露在外会导致晒伤、眼睛伤害(如白内障)、皮肤老化(如皱纹增多)以及皮肤癌等。

事实上,人们感觉冬季的阳光强度低是光线不直射地面的缘故,并不是紫外线不强。不过相对于夏季来说,冬季的UVB确实会稍弱一些,就可以选择防晒指数(SPF)相对较低、滋润度较好的防晒霜,以适应冬季较为干燥的气候特点。这样,既可避免皮肤缺水老化,同时减轻化妆品对皮肤的负担。

另外,不管是晴天还是阴天,紫外线辐射都存在,因此防晒几乎是每天必备的工作。(据北京青年报)

提高免疫力
冬季养生
这么做

冬季养生,首先要起居有时,冬令气候寒冷,天地阳气潜藏,应之人体,冬季是人体养精蓄锐的最佳时机。《黄帝内经》有云,冬三月,此为必藏,宜早睡晚起。冬天昼短夜长,夜晚阴寒之气较重,此时不宜熬夜,耗损阳气,应早睡。虽然我们可能无法做到像古人一样早睡而晚起,但是应该在早起外出时避免阴寒之气袭于体内,此时应多穿衣服,注意保暖,尤其头部、足部一定要避免风寒,头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,是应该重点做好保暖的部位,尤其是有心脑血管基础病的人群。俗话说“寒从脚下生”,天气寒冷,鞋子单薄,不宜保暖,足部脂肪少,较低的温度易引起血管收缩,心血管疾病人群更应注意。建议老人晨练时间不宜过早,应等阳光徐徐升起,气温逐渐升高,阳气缓缓上升再出门运动。

冬季的锻炼必不可少,增加运动就可以增加热量的产生,调节机体的新陈代谢,而增强大脑皮层的兴奋和体温调节。中医讲“动则生阳”,运动可以促进人体气血运行,激发体内阳气,从内补阳。

冬季锻炼注意防寒保暖,在运动前要做好充分的准备活动,使我们拘紧的筋骨关节得以充分地伸展。待身体的温度徐徐暖起来,再脱去厚重的衣服,运动幅度要循序渐进,逐渐增加强度,避免大汗淋漓,耗伤阳气,以身体微微出汗为宜,锻炼的方式可以选择相对缓和的慢跑、快走、太极拳、八段锦。

有呼吸道疾病的患者,户外运动应避免冷空气的刺激,选择中午前后日照充足,气温较高的时候。冷空气过强时户外运动可佩戴口罩和围巾,避免冷空气刺激呼吸道,诱发疾病。

俗话说“今年冬令进补,明年三春打虎”,适当、适宜、适时的补养为来年的生机勃勃打下基础。

冬至一阳生,天地阳气开始兴作渐强,恰当地选择药食同源的食物进行补养,顺应天地阴阳转化,培元固本,强壮身体,民间也称起“补冬”。

推荐给大家两款好吃的冬日饮品,都是选用药性平和,口味甘甜的中药饮片,可以酌情应用。

第一道饮品:冬日暖阳
家中准备一个养生壶,放一些桂圆、大枣、枸杞、山药、红糖,可以起到健脾暖胃,益气养血,温肾助阳的作用。尤其对于畏寒,手足冷,腰膝酸冷,乏力困倦,痛经的人群适宜。血糖高的朋友可以不放或少放红糖。大枣先烤一下,温补之性更强,再加水煮,枣香味更浓郁。

第二道饮品:清润甘露饮
冬季室内干燥,在温补基础上也可以间或搭配这款滋补润肺汤,可用百合、银耳、麦冬、生山楂、鸭梨、冰糖煮水,滋阴润肺,养胃生津。口燥咽干,咳嗽少痰,手足心



热的人群更为适宜。两款饮品可搭配饮用。

再为您推荐一款健脾补肾养生粥,冬季寒冷,上班族难免顶着寒风早出晚归,饮食不规律,脾胃最易受损,脾肾相互滋养,将莲子、芡实、山药、大枣、枸杞、桑葚和糯米搭配,既味道香甜,又顾护了脾肾先后天之本。

冬季是感冒的高发时期。此时风寒易犯肺卫,也常有疫疔之邪犯肺。我们要注意增强自身的体质,中医所讲正气内存,邪不可干。通过饮食调补,适当运动,起居有时,增强自身体质,提高抵抗外邪的能力。(据中国青年网)

