



前沿

因使用耳机和耳塞不当 全球10亿青少年面临听力受损

一项最新的科学研究显示,全球有超过10亿的青少年因为使用耳机和耳塞不当,或暴露于酒吧等音量过高的环境中,从而面临听力受损的风险。这项结论来自于美国南卡罗来纳大学的研究小组,他们发现,有18%~29%的年轻人经常将自己暴露在耳机的过大音量中。研究人员表示,不安全的听力做法在世界范围内很普遍,这会对人们的听力系统造成损伤,且不断加重。研究人员就此呼吁各国采取紧急措施,预防听力受损风险。 据《环球时报》

近半世纪以来, 男性生育能力呈断崖式下跌

以色列希伯来大学研究称,近半个世纪以来,男性的生育能力呈现断崖式下跌,而且还在不断加速。据英国《卫报》15日报道,研究表明,在1973年至2018年间,全球男性的平均精子浓度从每毫升1.01亿个减少至4900万个,降幅达51.6%。自2000年以来,男性精子浓度平均每年减少2.64%。专家表示,抽烟、喝酒和肥胖等也可能导致男性生育能力下降。 据《环球时报》

美味

玉颜川芎鱼头汤



材料:川芎5克,白芷5克,天麻5克,豆腐100克,鱼头1个,红枣3颗,生姜3片,枸杞适量。
做法:1.鱼头洗净、过水;放入锅中油煎至稍有金黄;
2.川芎、白芷、天麻、红枣、生姜一同入锅,加清水适量,大火煮沸后转至小火煮10分钟;
3.加入鱼头,煮10~15分钟至汤变白,加入豆腐煮10~15分钟,最后加入枸杞、香菜,调味即可;
4.不喜欢浓重药材味的,川芎、白芷、天麻、红枣、生姜可与鱼头一起下锅,后面的步骤不变。
功效:活血行气,祛风通络,除湿止痛。 据《羊城晚报》

新说

水果、蔬菜等抗炎类饮食 可以降低患老年痴呆症风险

一项新的研究发现,水果、蔬菜、豆类、茶和咖啡等抗炎类饮食可以降低患老年痴呆症的风险。据《希腊城市时报》13日报道,这些食物中含有对抗体内炎症的成分,这些炎症反应会加速人体老化,进而增加罹患老年痴呆症的风险。

研究人员用3年时间跟踪研究希腊1059名平均年龄73岁的调查对象。结果发现,抗炎饮食摄入量最多的群体一周大约吃20份水果、19份蔬菜、4份豆类和11杯咖啡或茶,摄入抗炎饮食最少的组患病概率比最多的组高3倍。研究人员称:“人们能够通过改变饮食习惯,保护大脑。”据报道,全球约有5500万人患有老年痴呆症。 据《环球时报》



秋冬保健有“要方”

立冬往往被认为是冬季的开始。此时,按我国传统说法,天地之间阳气由收变敛,由降变藏。秋冬时养生应顺应自然界闭藏规律,保健的要点如下:

起床要缓。冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩,导致血压升高。因此,中老年人在每日起床时,要以“缓”为要,牢记这3个“半分钟”:醒来后在床上躺半分钟;然后慢慢起来坐半分钟;再将两条腿下垂在床沿边等半分钟,然后再站起来走动。

吃点“白食”。立冬后,北方家庭多开始供暖,南方多使用空调,环境愈加干燥,许多人皮肤变得干燥、皴裂、脱皮,出现瘙痒。对此,除了要及时涂抹油性的润肤霜外,最根本的还是要从内“润”。中医认为“肺主皮毛”,解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。常吃白色食物,如白木耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等,能健脾润肺、养血润肤、缓解干燥。

加一杯水。冬季天气寒冷、干燥,再加上室内温度不低、蒸发量大,若不能及时补充水分,很容易造成血液黏稠度升高,进而诱发脑卒中等意外。建议晨起和夜间都喝杯温水,小口小口喝下。睡前喝200毫升水,有助于降低血黏度;起床后喝200毫升水,能稀释血液。

多晒太阳。我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代著名养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖,能使遍体和畅,此法尤其适用于老年群体的健康保健。 据《人民日报》

食物搭配好 养生有功效



爱吃不一定会吃,有些食物搭配好了,不仅能为人体提供必需的能量,还具有保健养生的功效。厨师姜宗伟提示,市民在日常饮食中要多注意食材之间的合理搭配。

钙+维生素D:如果人们身体里缺少维生素D,补钙的效果会大打折扣,就算天天喝牛奶,被吸收的钙质也有限。维生素D可以促进人体对钙的吸收,所以补钙的同时别忘了多吃一些含维生素D的食物,例如鸡蛋、蘑菇、麦片等。

谷物+豆类:谷物食物和豆类食物的蛋白质都很丰富,但由于谷物缺乏赖氨酸,豆类缺乏硫氨基酸,单吃谷物或者豆类的话,蛋白质的利用率都不高。如果将两种食物混着吃,则蛋白质的利用率会加倍增长。因此,日常吃米饭、面食、馒头时,建议搭配一点杂豆,如绿豆、红豆、黑豆等。

酸碱平衡:酸性食物与碱性食物搭配食用,有助于保持人体酸碱平衡,使之经常处于微碱性状态,有利于代谢。常见的酸性食物有鱼、肉、海鲜、燕麦等;中性食物包括油、食盐和咖啡;碱性食物有蔬菜、水果、大豆和菌类等。

胆固醇+膳食纤维:很多人担心在家制作的肉类菜品可能胆固醇高,其实改善的方法十分简单,就是在制作的菜品中加入一些富含膳食纤维的蔬菜,可以有效地帮助降低胆固醇。 据《今晚报》

释疑

出汗≠“排毒”



“多出汗可以排毒,感冒就好了”“出汗排毒,皮肤也会变好”……出汗真的会排毒吗?

事实上,人体根本无需借助任何外界手段进行“排毒”,出汗排毒完全就是一个谣言。

“毒素”从科学角度来看是身体的代谢产物,主要来源于食物消化、吸收后产生的代谢物。人体本身就已经具备完善的代谢系统,可以将多余的物质排出体外,例如肝脏是最大的解毒器官,肾脏是最大的排毒器官,还有一个分布在全身、有极强“净化”功能的淋巴系统。因此,人体并不需要依靠出汗“排毒”。

其实,出汗是基本的生理现象之一,它是人体调节体温的方式。通过出汗,能够降低体表温度,让人感到舒适。影响出汗的因素有很多,比如汗腺的多少、代谢率的高低,以及心理因素和病理性因素等。

专家提醒,汗液的主要成分为水分,同时还含有一些电解质(如钾、钠、钙等)。若桑拿或者剧烈运动后大量排汗,可能会影响到电解质平衡,特别是盐分的丧失,情况严重者会造成低钠血症,从而危及生命。总之,出汗不等于排毒,合理饮食、适当运动才是维持健康的基本之道。 据《家庭医生》

养生

食疗方助你一觉到天明

如何改善失眠,让睡眠质量更好?南方医科大学中西医结合医院副院长、中医脑病专家彭康教授介绍,引起失眠的因素很多,对于非生理因素、疾病因素、药物因素引起的失眠,不妨尝试以下助眠食疗方。

1.百合粳米粥

食材及量:生百合30克,粳米100克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

2.莲子冰糖粥

食材及量:莲子20克、糯米100克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力、少气之人。

助眠贴士

1.适量运动。睡前一小时到户外散步一会儿,切勿剧烈运动,就寝前沐浴泡脚,促进血液微循环,有助入眠。

2.音频诱导。睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频,可以听一些舒缓的音频,比如蟋蟀叫等,逐渐建立诱导睡眠的条件反射。

3.调整睡姿。睡眠以侧卧为佳,但因人而异,失眠者可先以最舒适的睡姿入睡。 据《羊城晚报》

常识

腰椎不好慎用健骑机

健骑机是社区健身场所常见的器械,腰椎有问题的老人需慎用健骑机。健骑机是靠双腿蹬力和双臂拉力,让身体上下运动,从而达到锻炼四肢关节和腰腹肌肉的目的。如果患有腰椎间盘突出,或腰背肌肉退化明显者,脆弱的脊柱根本经不起健骑机的“拉扯”,严重者会导致运动损伤。 据《医药养生保健报》