三伏天怎么吃　一次给您说明白

今年 7 月 16 日就已经正式“入伏”了,三伏天是一年中最热的时间,通常会容易出现高温及频繁的降水,人体的感觉又闷又热。通常工作环境温度超过 32℃或者生活环境温度超过 35℃的时候称为高温环境。在这样的情况下,人体的代谢会出现改变。随着汗液的排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质尤其是钠、钾、镁、钙,部分人还有铁的丢失。如果没有科学饮食的话,这种生理适应性改变,就会引起一系列的问题,比如更容易中暑,出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

关于三伏天的科学饮食营养建议,网上很多文章都在说应该多吃这个、少吃那个,但落实到具体的饮食中确实有些容易混淆。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

1.保证蛋白质充足、粗细粮搭配

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自于人体中蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主食量,同时让膳食提供更多的维生素 B 族。中医也是认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物,一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体的原因,对于食物的消化能力会更弱一些,因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补,不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物,气温升高后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

2.水分充足、以汤为主、钠钾平衡

高温让人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,每天必要的时候盐水补充。中医里提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人,还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在 0.1%。当然,也要注意尽量清汤,不要太多油的汤。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人至少 2000 毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

另外,强调多瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

3.增酸加苦、精心烹制

三伏天容易出现没食欲,增酸味、苦味,可以帮助改善食欲,促进消化,同时精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑证,从而增加对于秋冬季气候变化的适应性。在高温下,人体出现电解质紊乱,容易出现心悸、心律不齐等问题,与中医提倡的养心的目的其实是不谋而合的。

中医提倡多酸多苦,一方面是认为可以帮助改善食欲,比如红色入心,西红柿、山楂,另外一方面是认为可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。

4.减少冷饮、拒绝寒凉

中医养生保健相对独有的,就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。

另外,我们还有一些小的技巧保证轻松度过三伏天:

第一,除了饮水以外,可以增加红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。

第二,食欲明显不佳的人为了防止消瘦,可以少食多餐。

第三,用餐的时间也可以适当调整,比如早餐时间可以适当提前一些,晚餐可以稍微推后一点,这样会因为温差比白天凉爽一些,食欲会稍微好一点。　(源自人民网)

常灸这两个部位可补阳气、调脾胃

炎炎夏日,吹着空调,吃着冷饮,岂不快哉?夏天这样的场景随处可见,殊不知爽了口和心情,却害苦了身体。南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心针灸推拿科杨萍副主任医师提醒,夏季切莫贪凉,少吃生冷食物,可以利用三伏灸疗法以祛湿气、调理身体。

病例 1

空调对着吹

办公室一族吹出颈椎病

30 岁的徐先生近日来一直觉得“头昏、手麻”,颈部肌肉紧张,还时常出现痉挛现象。据徐先生介绍:“在办公室每天空调都对着我吹,温度也开得比较低,一开始没什么感觉,久而久之就发现后颈部一直不舒服。”遂到南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心针灸推拿科就诊,杨萍副主任医师诊断后,发现徐先生是颈椎病发了。

杨萍表示,引起颈椎病的原因很多,经常吹空调是较为常见的原因之一。室内温度过低,颈椎肌肉受到寒冷刺激,血液循环减慢,毛孔收缩,再加上低头伏案工作,使颈椎内压力增高,周围组织和肌肉会发生炎性反应,引起颈椎病。好在经过针灸、推拿等中医手段的治疗,徐先生目前已经有了明显好转。

杨萍提醒,长时间呆在空调房里,身体调节能力容易失调,出现多种不适。因此,最好少开空调,小孩、孕妇及患有关节炎、风湿病、呼吸道疾病的老人就更要注意。即使开,温度以不低于 26℃为宜;让空调风往上吹,避免直吹身体,还要护好颈、背、腹、腰、腿等部位,避免过度吹空调导致患上各种疾病。

病例 2

一天吃四支冷饮

女子脾胃受寒腹痛不愈

“我最近每天早晨起床后脐周一圈都隐隐作痛,坠胀感很强,消化也不是很好。一开始以为是妇科问题,但看了妇科医生排除了。”40 岁的陈女士如是向杨萍讲述自己的病情。经询问发现,陈女士的这一症状是在某一天吃了 4 支冰棍后出现的。杨萍分析,正是这 4 支冰棍导致陈女士脾胃受寒。杨萍表示,夏季贪食冷饮最易损伤脾胃之阳,影响脾胃对食物的消化以及为全身输送营养物质的功能,诱发胃痛、腹泻甚则为“中焦虚寒”之病症埋下隐患。杨萍采用针灸加火罐的方式为其治疗,治疗两次后症状便有所好转。杨萍建议陈女士可以喝藿香正气水调和脾胃、祛暑湿,也可以倒少量藿香正气水在手心,将其搓热后揉腹,同样能调理脾胃。

杨萍提醒,三伏天饮食养生应多吃清淡食物,少吃生冷食物,应以质软、易于消化的食物为主。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。平时应多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。三伏天有些人喜欢吃生冷食物,这种外热内冷很容易让胃肠受凉,出现腹痛、腹泻等不适。所以,吃冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品。

三伏天常灸这两处　可补阳气、调脾胃

脾胃被称为“后天之本”“气血化生之源”,因此杨萍建议,三伏天保健养生从脾胃入手,大众熟知的“三伏灸疗法”便能有效地补阳气、调脾胃。三伏灸疗法是通过利用全年中阳气最盛、人们体表阳气也相对充沛的三伏天,进行灸疗,以起到温养经络、祛湿散寒、补虚助阳的作用,可以治愈各种陈年老疾。三伏灸具有以下好处:

第一大好处是:解暑,祛湿,祛寒,降火。

因为艾灸补充的是元阳之气。到了夏季,许多人怕热,这是因为体内寒、湿气重的缘故。艾灸的纯阳与天时的阳气最旺之时,双重阳气注入体内,将寒湿邪排出后,人在炎热的环境里是不闷热、不烦躁的。

第二大好处是:无论天气多么炎热,身心却是舒畅无比。

这就是元气充足的表现,是真正意义的健康特征。这种感觉是其他任何治疗、调理、保健、补品等无法体会到的。所以说,古代医家常用“神奇”比喻艾灸的功效和作用。

第三大好处是:祛病愈病快速,是根除一切疾病根源的时机。

寒,是万病之根;湿,是万病之母;风,是万病之首;火,是万病之华。在阳气最旺的夏季艾灸,与艾火的纯阳,双重阳气作用于人体病灶,祛除一切寒湿,打通经络。

杨萍建议,通过三伏灸保健首选两个部位:脐周和足三里。灸脐周时选脐下一掌区域,每次灸 10—15 分钟,微微出汗即可停止,隔一天灸一次即可。足三里则位于腿膝盖骨外侧下方凹陷往下约 4 指宽处,足三里可 3—5 天灸一次,每次 10—15 分钟。若出现口干舌燥、大便干等表现应停止灸疗。　(源自中国江苏网)

坚持『三早』原则,阻断乙肝走向肝癌的『通路』

最新统计数据显示,全世界有超过 2 亿乙肝病毒感染者,其中我国乙肝病毒感染者约占世界总数的 1/3,每年超过 30 万人死于乙肝或丙肝病毒感染导致的肝硬化和原发性肝癌。天津医科大学肿瘤医院党委书记、肝癌防治研究中心主任陆伟教授表示,近年来,随着我国对病毒性肝炎防控水平的提升,病毒性肝炎的新发病率大幅降低。但是我国乙肝患者“存量”大,诊断率、治疗率较低。有些乙肝患者由于不了解自身健康情况,造成乙肝病毒继续传播。因此,继续加强对肝炎的防治科普宣传,提升公众知晓率十分重要。

一拖再拖,肝炎被“拖成了”肝癌

肝癌最为常见的危险因素就是慢性乙肝。在我国,每年由乙肝引起的肝癌占肝癌发病总人数中的绝大多数。很多乙肝患者并未充分重视病情,也没有及时就诊,导致肝炎被“拖成了”肝癌。

陆伟表示,得了乙肝,患者应当抛弃思想包袱,积极对乙肝进行抗病毒治疗。长期抗病毒治疗可以阻断和逆转乙肝病毒对肝脏的进一步损伤,避免肝脏出现纤维化和肝硬化,从而大大降低乙肝转变为肝癌的几率。

乙肝患者喝酒相当于“火上浇油”

炎热的酷暑,喝上一杯凉啤酒,是一件多么惬意的事,但是对于乙肝患者来说,却是犯了“大忌”。

乙肝病毒发展至肝硬化,一般需要 10—20 年的时间。但是,如果乙肝患者长期饮酒,那这个过程可能会大大缩短。

“不论‘白、红、啤’酒,都含有不同程度的酒精。”陆伟说,酒精对于肝脏的损伤是多方面的,一般而言连续 5 年平均每日摄入酒精 (男性摄入酒精含量大于等于 40 克、女性摄入酒精含量大于等于 20 克),或两周内大量饮酒(每日摄入酒精含量大于等于 80 克)就会引发酒精性肝病。

对于已经患有乙肝的人来说,本来肝脏就已经“受伤”了。而酒精在一定程度上抑制肝细胞自身的再生修复,加剧了肝脏的受损程度,导致乙肝转变为肝硬化、肝癌的可能性变大。

“全程管理”诊疗模式可使患者获益

乙肝、肝硬化、肝癌是“经典乙肝三部曲”,因此肝癌防治“三早”非常重要——早期发现、早期诊断、早期治疗。

对于有乙肝病毒感染、丙肝病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酗酒、黄曲霉毒素摄入、肝癌家族史、各种原因引起的肝硬化、年龄大于 40 岁的男性等高危因素的患者,建议至少每 6 个月进行肝脏超声和血清甲胎蛋白检测。早期肝癌可以通过超声以及肝癌相关肿瘤标志物检测发现。针对中晚期肝癌,除上述常规检测外,还需要通过腹部增强 CT、腹部增强核磁,必要时进行肝脏穿刺活检才能够最终确诊。

“如果乙肝患者病情发展成肝癌,也不要过度惊慌,应尽早前往正规专业的医院就诊。”陆伟表示,肝癌因其疾病自身具有高复发、易转移的特性,单一的治疗手段往往很难获得满意的疗效。目前,有实力的肿瘤医院都在打造肝癌“全程管理”诊疗模式,集中肝胆肿瘤科、肝胆肿瘤内科、介入治疗肿瘤科、放射治疗科、超声诊疗科等 10 余个学科的核心资源,通过制定个体化多学科治疗序贯方案,让患者接受规范化的治疗,从而延长肝癌患者的生存时间,降低术后复发率,从根本上使肝癌患者生存获益。　(源自人民网)

年龄相关的 B 细胞可引发类风湿关节炎

近日,科技日报记者从中国科学技术大学附属第一医院了解到,该院风湿免疫科陈竹教授团队在类风湿关节炎发病机制研究中取得重要进展。他们的研究揭示了年龄相关的 B 细胞(ABCs)通过活化成纤维样滑膜细胞(FLS)促进类风湿关节炎(RA)发病的作用及分子机制,为今后开发靶向特异性 B 细胞治疗类风湿关节炎的方法提供了依据。相关研究成果日前发表在国际风湿病期刊《风湿病学报年鉴》上。

活化成纤维样滑膜细胞是类风湿关节炎发病机制中的核心效应细胞,其与免疫细胞之间的相互作用是类风湿关节炎发病的关键环节。年龄相关的 B 细胞是近年发现的一种特殊亚群 B 细胞,以分泌髓系分子 CD11c 和转录因子 T-bet 为特征,被认为参与了多种自身免疫病的发病。

该研究发现,类风湿关节炎患者外周血和滑液中年龄相关的 B 细胞显著增多,与疾病活动度成正比。转录组学分析表明,趋化和黏附分子相关基因在年龄相关的 B 细胞中表达显著上调。研究人员将年龄相关的 B 细胞与活化成纤维样滑膜细胞进行体外共培养,发现活化成纤维样滑膜细胞分泌的白细胞介素-6(IL-6)和基质金属蛋白酶明显增多,其效应为细胞接触非依赖性。进一步通过转录组学分析和体外分子实验,研究人员发现年龄相关的 B 细胞通过分泌肿瘤坏死因子 α (TNFα) 及其介导的 ERK1/2 和 JAK-STAT1 途径诱导活化成纤维样滑膜细胞活化。　(源自人民网)

“自增强”疫苗可一次注射多次释放

有望应对新冠肺炎等多种疾病

美国麻省理工学院(MIT)科学家在最近的《科学进展》杂志上报告称,他们正在研制一种单针自增强疫苗。这种疫苗被注射进人体内后,能多次释放,无需再接种加强针。这种新型疫苗有望用于对抗从麻疹到新冠肺炎等多种疾病。

据悉,这种新疫苗由聚乳酸-羟基乙酸共聚物(PLGA)微粒制成,PLGA 是一种可降解的功能高分子有机化合物,无毒且具有良好的生物相容性,已被批准用于植入物、缝线、修复材料等领域。

微粒类似于用盖子密封的小咖啡杯。研究团队创建了硅模具阵列塑造出“杯子”和“盖子”,随后使用定制的自动配药系统为每个“杯子”装满药物或疫苗,然后为其盖上“盖子”,再将系统稍微加热,直到“杯盖”融合,药物被密封在里面。该研究资深作者安娜·雅克伦茨博士称,这种“聚合物层封装”(SEAL)技术可制造出任何形状或大小的颗粒。

雅克伦茨指出,聚合物会逐渐被水分解,导致“盖子”变得多孔,很快“杯盖”分离,疫苗流泻出来,“聚合物的大小、形状和组成等,都会影响药物释放的时间”。

她说:“这是一个可广泛应用于所有疫苗类型(包括基于 RNA 的疫苗)的平台,也有望为癌症药物、激素治疗等一系列疗法打开大门。”

不过,研究人员也指出,当微粒被水分解后,释放出的乳酸和乙醇酸会导致环境酸性增加,破坏药物,他们目前正在研究抵消这种影响并提高微粒稳定性的方法。

研究团队已经在动物身上对一种自增强脊髓灰质炎疫苗(通常必须分 2—4 次注射)进行了测试。联合资深作者罗伯特·兰格教授说:“这些颗粒有潜力创造一种安全、单次注射、自我增强的疫苗,通过改变成分可以创造出能在不同时间释放的颗粒混合物。”　(源自人民网)

喝无糖饮料真的更健康吗

“帮我拿瓶饮料,要无糖的。”近两年,无糖饮料成了无数消费者心中的夏日饮料首选。北京青年报记者 7 月 29 日了解到,一方面打着“零糖”大旗让消费者认为这类饮料“更健康”,另一方面针对无糖饮料中添加的甜味剂健康与否一直存在争议。无糖饮料真的能达成消费者心中所想的“减肥”“控血糖”的效果吗?

无糖饮料占据展示柜 C 位

很多品牌靠其拉动业绩

北青报记者走访市场发现,各种无糖饮料成了今夏的新宠。不仅在各大超市“脱离”了货架,用专门的花车摆在超市主干道的两侧,超市各大饮料品牌冷藏柜本就紧张的位置也大多有无糖饮料的一席之地。而在各品牌便利店,无糖饮料,尤其是无糖气泡水类产品更是占据了展示冰箱的 C 位,放眼望去一片各式各样以白色为基础色的饮料包装。

不仅是产品多,很多品牌也正在靠着无糖饮料来拉动业绩。

7 月 28 日,可口可乐公司公布第二季度财报,当季营收 113.25 亿美元,同比增长 12%;净利润为 19 亿美元。其中,无糖可口可乐全球单箱销量增长 12%,超过了可口可乐公司含气饮料的平均增长比率。而亚太市场的单箱销量同比增长 11%。

靠一己之力带起无糖气泡水市场的元气森林,在今年 4 月也曾透露部分业绩数据,当时,元气森林副总裁李国训称,元气森林 2021 年营收是前一年的 2.6 倍。

根据中科院的数据,国内无糖饮料的市场规模将进一步保持增长势头。2020 年市场规模达 117.8 亿元,较 2014 年翻了 7 倍,预计 2025 年该市场将增至 227.4 亿元,5 年内实现规模翻番。2027 年,该市场将继续攀升至 276 亿元规模。

消费者选择无糖饮料

是认为它更健康

追求“无糖”的背后,是当下众多消费者想要健康又不愿意放弃口味的需求。而满足了这一需求的无糖饮料,很多产品也有价格上的溢出。

北青报记者发现,不少品牌的无糖饮料,比同品牌的同类含糖饮料,价格往往都高一些。如椰树椰汁无糖 24 罐装售价 120 元,而含糖的则只要 102 元。此外,目前市场上的无糖饮料,大多集中在 5 元价格带的水平线上,比 3 元价格带含糖饮料略贵。

根据中科院发布的《2021 中国无糖饮料市场趋势洞察报告》,消费者选择无糖饮料的原因中,最主要的是认为无糖饮料更健康,占比超过 78%。另有一部分消费者本身需要控制糖分的摄入,如减肥或患有糖尿病,实际上也是为了身体健康。

很多消费者认为,无糖饮料“零糖”“零热量”,既能尽情享受甜食的乐趣,又不用担心长胖,比普通含糖饮料健康很多。但是无糖饮料真的像商家宣传的那样“健康”吗?

无糖饮料并没有减肥等作用

甜味剂健康与否业界有争论

根据食品安全国家标准 GB28050-2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于 0.5 克,可以在产品标签中注明“0 碳水化合物”或者“0 糖”。多款无糖饮料其实是用甜味剂代替了白砂糖等添加糖,能量和糖含量的确少了。甜味剂在规定范围内使用,并不会对人体产生危害。

不过,科学界对“无糖”饮料健康与否也有争论。目前部分国外研究发现,长期摄入甜味剂,可能会增加心脑血管疾病风险,还有可能导致腹泻等不良反应。想要靠无糖饮料来减肥、克服糖尿病更是会适得其反。

解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明表示,代糖食品尤其是很多无糖饮料,其实对人体是没有好处的。最近有很多研究发现,长期喝无糖饮料,如果它是加了甜味剂,那它和含糖饮料在导致糖尿病发生方面并没有本质区别。相反这些无糖的、甜的饮料,在导致糖尿病和心血管疾病发生方面,可能比喝甜的含糖饮料危害更大。

有研究表明,甜味剂的甜味会让人感觉吃了含糖的食物,进而刺激人体产生胰岛素,导致血糖下降,让人产生饥饿感,食欲增强。无糖饮料中的“甜味剂”虽然零热量,但长期摄入人工代糖会导致胰岛素内分泌失衡,反而会导致人体新陈代谢紊乱。

此外,北京疾控中心也曾对希望靠无糖饮料来减肥的说法进行辟谣:不甜≠“0 糖”,“0 糖”≠健康。喝“0 糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑,食用“0 糖”食品与预防糖尿病无关。北京疾控中心提醒,绝对的“无糖食品”是不存在的。如果血糖稳定,在控制每日主食摄入总量的前提下,可以少吃“无糖食品”。要认清配料标签,对“无糖食品”不迷信不盲从。

(源自人民网)

药物性肝损伤正成为健康“隐形杀手”

“在所有住院肝病患者中,每大约 10 个肝病患者中就有 1 个以上患药物性肝损伤。”7 月 28 日,解放军总医院第五医学中心肝病医学部主任医师邹正升表示,目前我国非感染性肝病的发病率有逐年上升趋势,其中药物性肝损伤是一种主要的非感染性肝病,正日益成为威胁人类健康的“隐形杀手”。

研究显示,超过 1100 种的药物和草药可引发药物性肝损伤。邹正升指出,在欧美国家,导致药物性肝损伤的药物主要为抗生素及抗炎镇痛药。在我国,中药或中草药则是较为多见的导致药物性肝损伤的药物。

“中草药导致肝损伤是比较难诊断的。中草药有效成分复杂,其配伍更加复杂;中药、西药联用可能存在相互作用而使肝损伤风险增加,且更难区分、判断。”解放军总医院第五医学中心肝病医学部学术委员会主任、全军中医药研究所所长肖小河研究员说。

为解决中草药导致肝损伤难诊断的问题,肖小河带领的团队首创了药源性肝损伤因果关系评价“整合证据链法”及三级诊断标准,可使中草药肝损伤误诊率显著下降。目前,该诊断方法及标准已被整体写入中华中医药学会指南、国家药监局指导原则和国际医学科学组织理事会指南。

“绝大多数药物性肝损伤并没有特异性的治疗方法。”邹正升说道,其主要治疗原则包括在充分权衡后续原发病加重的风险后,停用并避免再次使用可疑或同类药物;特定的解毒治疗;适当使用保肝、降酶、退黄等药物;急性或亚急性肝衰竭等重症患者必要时可考虑紧急肝移植。

解放军总医院第五医学中心近 20 年的数据显示,药物性肝损伤住院患者中有近四分之一在治愈或好转半年后病情复发而且慢性化。针对这种情况,解放军总医院第五医学中心的研究团队建立了慢性药物性肝损伤反复发作预测模型,可有效预测肝损伤易慢性化人群,并在此基础上,探索出慢性复发性药物性肝损伤 48 周糖皮质激素递减治疗方案。这些成果为未来药物性肝损伤诊治的指南修订提供了可行性方案。　(源自人民网)