

含咖啡因的“体考神器”饮品靠谱吗

专家:无研究明确表明咖啡因存在提高身体机能效果

“只要喝上一口就能体育及格,考试成绩大幅提升……”网上有商家叫卖所谓“体育考试神器”的饮品,宣称可在体育测试中服用,无副作用。对此,营养学专家表示,虽然咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适,影响成绩。同时并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸存在提高身体机能的效果。

咖啡因是普通功能饮料18倍

记者在网搜索“体考小红瓶”,出现了不少商品。售价在9.9元至128元不等,大多数售价在30元左右两瓶,封面中多称自己为“体考神器”“安全过检不含违禁”还赠送“加强片”。

记者查看一款“小红瓶”的配料表,其中主要含有咖啡因、牛磺酸、丙氨酸

等配料。其中,50ml一瓶的饮品中,就包含了180mg的咖啡因、300mg的牛磺酸和3600mg的丙氨酸。而市面上常见的一瓶250ml的功能饮料,咖啡因也仅在50mg左右,牛磺酸仅在50mg至55mg左右。如此推算,“小红瓶”内咖啡因的含量是普通功能饮料的18倍。

此外,商家告诉记者,所谓的“加强片”,包含咖啡因片、盐丸和铁氧力3种。但从商家提供的“加强片”包装中,北青报记者看到,仅使用一个透明塑封袋包装,背面使用贴纸贴上去的配料表及名称,其中亦包含咖啡因、牛磺酸等成分,但并未标注具体剂量。对于盐丸和铁氧力的具体成分,商家并未清楚表述。

“无副作用,每到中考体能测试时候,很多学生都在买。”商家称,咖啡因加强片也含有高纯咖啡因,但具体含量

多少并不清楚。

有人服用后出现胸闷失眠

记者了解到,一些考生试图利用“体考神器”提升运动能力,以便通过相关体育测试。

河南的刘女士表示,她在去年曾给中考的女儿买过此类产品。“女儿说,喝下去以后感觉整个人异常兴奋,肌肉酥麻,面部发热,胸口发闷,耳朵里甚至能够听到心脏的跳动。”刘女士说,万幸之后孩子发挥稳定,但出现了失眠、食欲不振、抽筋的情况。

服用过量咖啡因恐出现不适

北京胸科医院营养科专家李卓告诉记者:“咖啡因作为国家管制的第二类精神药物,存在过量中毒的危险。”

她说,咖啡因是中枢神经系统兴奋

剂,摄入过量会出现精神过度兴奋的表现,出现肌肉震颤,严重时会出现肌肉的抽搐,情绪上可能出现易怒、焦虑,还可以影响人的心脏功能,表现为心悸、心慌、心跳加快。

“所以人体在摄入咖啡因时,有着一定的安全剂量。普通成年人每天最好不要超过400mg,青少年一般不超过100mg(或以不超过3mg/kg来衡量)。”专家表示,“从50ml所谓的‘体考神器’中就含有180mg咖啡因这一点来看,对平时不怎么接触咖啡因的青少年来说,已经明显超标了。”

同时专家表示,关于咖啡因、牛磺酸、丙氨酸等类物质的健康效益,相关的研究证据还很有限,期望通过短期内大剂量摄入来提高身体机能、提升运动能力尚没有充足证据支持。

据《北京青年报》报道

老年人“痴呆”还能治好吗

老年人记忆力下降,经常重复问同样的问题,或者记不住刚说的话,记不住刚做的事,就一定是阿尔茨海默病吗?答案是否定的。年逾古稀的张老伯就有上述表现,经医生检查后发现不是阿尔茨海默病,而是“自身免疫性脑炎”;同时发现他胸腺处长了一个肿瘤,这个肿瘤可能是导致他认知问题的罪魁祸首。随后,张老伯接受了肿瘤切除及其他相应治疗后,记忆力完全恢复正常了。

临床上类似的病例还真不少。不是所有老年人出现的记忆力下降都归因于阿尔茨海默病,也不是所有的认知障碍都无法治愈。部分患者如能及时发现病因,及时给予相应的治疗,病程有望逆转。医疗文献显示,约23%的认知障碍患者存在可治性病因,最终有3.5%的患者经过治疗后症状缓解或有改善。虽然这个比例较低,但是老年人口众多,患者人群庞大,老年人一旦出现了记忆力下降,需

尽早接受全面评估,筛查可治性病因,切莫错过治疗时机。

除了自身免疫性脑炎以外,引起记忆力下降的可治性病因主要包括抑郁症、正常压力性脑积水、脑卒中、药物、感知觉障碍、代谢性病变、脑肿瘤、睡眠呼吸暂停综合征以及感染等。与这些疾病相关的患者,需要在医疗机构进行详细排查后方可明确。

对于老百姓来说,更为重要的是,在什么样的情况下,出现哪些警示症状,需要引起警惕。

首先,快速进展的痴呆相对容易识别。不同的痴呆类型,发病过程也是不一样的。疾病进展越快,罹患可治性的病因可能性就越大。对于快速进展的痴呆,需注重时效性,越早诊治,可能预后越好。目前,医学上大致以1年为界,定义发病1年内的痴呆为快速进展的痴呆。

其次,起病年龄也是关键因素。起病年龄早于预期发病年龄,



应引起重视。痴呆的起病年龄小于65岁至70岁,尤其是年轻的女性,部分患者的痴呆可能是与自身免疫性脑炎相关的,应注意筛查。

综上所述,部分认知障碍患者通过治疗是能够好转的。建议存在认知障碍的患者,及时筛查可治性病因,查明病因后,进行相应治疗,有望改善或缓解症状。

据《新民晚报》报道

好习惯坏习惯都会对身体产生影响

生活习惯对身体健康的影响巨大,以下这些健康习惯和不良习惯,你都了解吗?

五个坏习惯别学

缺乏运动。经常不运动,身体气血运行不畅,肌肉松弛无力,机体免疫力及抗病能力下降,更易受外邪侵袭。

跷二郎腿。这种坐姿容易产生腰肌劳损、脊柱侧弯等问题。此外,还会影响下肢静脉血液回流,加重静脉曲张,甚至可能诱发静脉血栓。

久坐。这样做会影响血液循环,容易使血液粘稠度增高,导致心脑血管供血不足,增加心脑血管疾病发病风险。久坐还会增加罹患腰椎间盘突出症的风险。

喝水太少。长期喝水少,会让便秘上门,还会导致尿量减少,体内废物不能随着尿液及时排出,易形成结石。高血压、高血脂、高血糖患者饮水不足,血液粘稠度升高,血液循环变慢,易引发心肌梗死、脑血栓等。

上厕所玩手机。上厕所玩手机或看书,会分散注意力,使排泄物长时间憋在肛门口,会对血管产生刺激,长时间会造成血液回流不畅、血栓,形成痔疮。

八个好习惯要坚持

每天吃新鲜蔬菜。保证每天摄入不少于300克新鲜蔬菜,深色蔬菜占二分之一。蔬菜富含各种有益营养素,有助提高免疫力。

坚持午睡。日间小睡能让大脑和体力得到时间修复,但时间不宜太长。

经常健步走。穿轻便运动鞋,每天早晚出门走几圈,双腿稳步前行,双臂摆动起来,对心血管乃至全身健康都有好处。

经常吃鱼。鱼肉蛋白质丰富,且有助减轻胃肠负担。鱼肉还含有丰富DHA、牛磺酸等,有益大脑健康,还能保护视力。

少吃红肉。过量食用会增加体重,出现腹型肥胖,还会使冠心病、脑卒中、糖尿病、高血压等患病风险增加。

把坚果当零食。与不经常吃(或根本不吃)坚果的人相比,每周食用几次坚果的人死亡风险会降低。

晒太阳。白天增加阳光照射,会在脑内积累更多天然褪黑素,减少焦虑情绪,并有助于夜晚睡眠。

多交流互动。聊天是一个动脑过程,人与人交流的过程是锻炼反应和语言能力的脑部训练。

据新华网报道

腹部疼痛原因可能在胆



腹部疼痛是生活中常见症状,很多人下意识认为肠胃出了问题,买了胃肠病药物服用后却怎么也不见效果,其实,这可能不是“胃痛”而是“胆痛”。

胆囊是身体内的一个囊状结构,具有贮存和浓缩胆汁的功能。胆囊一旦发炎,主要表现就是上腹部或右上腹疼痛不适。胆囊炎分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎,其中急性胆囊炎是和急性阑尾炎一样的急

腹症,发作时多有绞痛感,令患者痛不欲生。

而慢性胆囊炎情况则有所不同。慢性胆囊炎也有两种类型:一种是慢性结石性胆囊炎,胆汁淤积形成结石,会阻碍胆汁排出,结石对胆囊壁反复摩擦,进而发炎。另一种是慢性非结石性胆囊炎,胆汁不能顺利排出,部分细菌就“逆流而上”,由肠道混入了胆囊引发炎症。人们在进食特别是进食油腻食物后,胆囊会收缩排出胆汁消化食物,但是慢性胆囊炎患者的胆汁不能顺利排出,影响脂肪的消化,从而引起胃肠道不适,很容易被误诊为胃肠道疾病。

慢性胆囊炎虽然够隐匿,但也并不是完全没有踪迹,如果出现以下情况,就要提提警惕:

腹痛。和多数胃痛一样,胆囊炎也是从右上腹开始疼痛,但是随着病程的发展,胆囊炎可以转变成右上腹或肋骨下缘疼痛,还可伴随有后背的牵拉痛、发热等。

消化不良。出现餐后的腹胀、呃逆、食欲减退,特别是对高脂肪饮食的耐受。不过也有部分患者正常餐后无特殊的反应,只有饱餐后上腹部不适。

胆-心综合征。很多慢性胆囊炎患者是伴随有心脏的一系列不适症状的,如心悸、胸前区疼痛等,部分患者还有心电图异常和心律紊乱,考虑与“胆-心”迷走神经反射有关。

黄疸、胆囊肿大。大部分的患者各种生理体征是正常的,但是在“胆痛”发作时,有可能伴有心动过速;如果出现胆总管狭窄,还可能表现为黄疸和胆囊肿大。

虽然慢性胆囊炎症状并不严重,但是如果时间足够长,还是有发生胆囊穿孔、胆囊化脓的风险,加之胆囊炎的治疗效果与病情的严重程度以及治疗是否及时、积极有关,因此,如果怀疑得了胆囊炎,一定要及时就医。

据《燕赵老年报》报道