

这些流言不可信

中暑后要马上喝大量白开水,运动后不能喝冰水,因为会损害健康,冰箱冷冻室是食物的万能“保险箱”,备孕要多吃叶酸,越早吃越好……这些说法是不是听上去有些耳熟,它们是真知还是谣言?

中暑要马上多喝白开水来补充水分

流言内容:中暑后大量流汗,容易脱水,应该立刻多喝白开水,快速补充大量水分。

真相解读:该做法不正确。中暑者短时间内大量饮水会引起急性胃滞留,还可能导致热痉挛发生。

中暑后,大量饮用白开水不仅会加速中暑者体内的电解质紊乱,加重其肌肉痉挛、乏力等症状,还可能引起反射排汗亢进,造成体内的水分和盐分大量流失,严重时可使热痉挛发生。

正确的做法是采用少量、多次的饮水方式补充水分,每次不超过300毫升。此外,尽量选择喝淡盐水,及时纠正电解质的紊乱状态。在中暑症状有所缓解之后,可以少量、多次饮用一些温开水。

运动后不能喝冰水,喝冰水有害健康

流言内容:夏天运动后,即便很渴、很热,此时也不能喝冰水,不然对身体伤害很大。

真相解读:这个说法不准确。运动后可以喝冰水,因为冰水可以迅速帮助身体核心部位降温,避免中暑或者脱水。

虽然运动后能喝冰水,但不代表人人运动后都该喝冰水,因为有些人平时没有喝凉水、冰水的习惯,而冰水温度太低,可能会刺激肠胃,导致胃部不适,例如痉挛。

总的来说,运动后可以喝冰水,但是要考虑个人习惯,受不了冰水的人,建议运动后喝温水,然后缓慢喝水,量不要太大,每次200毫升左右即可,逐渐补充。

备孕要多吃叶酸,越早吃越好

流言内容:女性准备怀孕的话,要提前服用叶酸,越早越好,越多越好。

真相解读:不一定!过早过量都毫无必要。

叶酸是一种水溶性维生素,参与氨基酸和核酸的代谢,对细胞增殖、组织分化和机体生长发育均具有重要作用,是备孕期最重要的营养素之一。如叶酸缺乏,容易导致胎儿神经管发育缺陷。

由于叶酸在人体内不能合成,从食物中摄取利用率低,所以备孕期,女性需要额外服用叶酸补充剂。但叶酸也不是越早吃越好、越多吃越好。建议叶酸的服用时间是从准备怀孕的前3个月开始,持续到妊娠满3个月,每天常规推荐量为400毫克至800毫克。

爱笑的人不会得抑郁症

流言内容:抑郁症患者都是闷闷不乐、对生活毫无兴趣的人,阳光、爱笑的人不会得抑郁症。

真相解读:这是一种常见的误解,性格开朗活泼的人也可能罹患抑郁症。

在抑郁症中还有一类“微笑型抑

郁症”,除了普通抑郁症患者敏感、自卑、过度内省等特质,这类抑郁症患者还通常存在个人完美主义与表演型人格障碍。

他们经常会沉迷于完美人设的扮演,或是害怕自己的情绪影响到身边人,不愿意给人负担,因此会把自己抑郁的一面掩饰起来,选择“以笑待人”。即便是内心处于低落状态,他们仍然会在别人面前展露微笑,让人看起来很开心、快乐,误以为他们生活愉快,这也就让人很难发现他们的抑郁倾向。所以,不能简单以人表现出来的个性来判断抑郁症。

冰箱冷冻室是食物的“保险箱”

流言内容:食物放冰箱冷冻室能长久保存。

真相解读:答案是No! 冷藏或冷冻食物,都不能完全抑制细菌的生长。

冰箱中有一类偏爱低温环境的“嗜冷菌”,“嗜冷菌”在零摄氏度以下依然可以生存,-15℃~-20℃是它们适宜的生长温度。如果储藏在冰箱里的食物刚好被这类细菌污染,食物会成为它们生长繁殖的“营养地”。

李斯特菌是家用冰箱中最容易藏匿的“嗜冷菌”,感染李斯特菌的健康成人,会出现轻微的类似流感的症状。细胞免疫功能弱的特殊人群感染后,容易出现突然发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、腹泻、败血症、脑膜炎等,孕妇还有可能诱发流产。

本报综合消息

周末睡懒觉或损害肠道健康



经过漫长一周的早出晚归,每个人都想在周末睡个懒觉。尽管感觉很好,但在周六、周日早上多睡几个小时,其实并非有益健康的好习惯。根据英国伦敦国王学院研究人员发表在最新的《欧洲营养杂志》上的论文,这可能会对肠道微生物组的健康造成严重破坏。

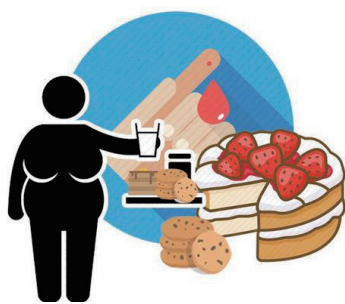
研究发现,不规律的睡眠时间与肠道健康的负面影响之间存在联系。即使睡眠模式看似只有微小的变化,比如工作日按照闹钟早起,周末睡到自然醒,也会影响生物节律和新陈代谢,甚至可能对肠道细菌种类产生负面影响。

这项研究由近1000名成年人参与,比较了保持规律睡眠时间(即每周每天在固定时间上床睡觉和起床)和不保持规律睡眠时间的参与者的血液、粪便和肠道细菌。

研究发现,睡眠中点时间(睡眠时间和起床时间之间的中间点)仅90分钟的差异就会产生肠道微生物组组成的差异。假后返工时差会导致对肠道不友好的饮食选择,例如更多的含糖饮料、更少的水果和蔬菜,这会显著影响微生物组,从而导致炎症、代谢问题和心血管风险。

鉴于此,为了规律的生物钟和健康的肠道细菌,普通人应尽量在一周中的每一天都保持同一时间起床。起床时间越规律,身体就越容易在每晚同一时间感到疲倦而入睡。 据《科技日报》报道

高脂高糖饮食可能损害睡眠质量



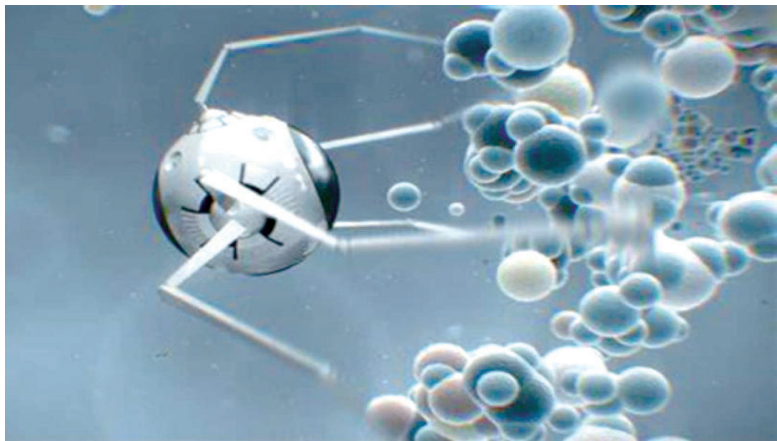
一项新研究为健康饮食的必要性增加了新砝码:瑞典乌普萨拉大学科研人员发现,高脂高糖饮食会改变深度睡眠时的脑电波,可能导致睡眠质量下降。

研究团队招募了一批身体健康的年轻男性参与测试,志愿者随机分为两组,分别实行高脂高糖饮食和低脂低糖饮食方案,一星期后戴着脑电波监测设备在实验室内睡眠一整晚。两种饮食的热量相同,只是营养结构不同。间隔约两个月后,两组志愿者交换饮食方案,重复一轮测试。

数据显示,一星期的高脂高糖饮食对睡眠时长、阶段等没有明显影响,但会改变深度睡眠阶段的脑电波特征。在14名有完整脑电波记录的志愿者中,11人发生了变化。研究人员说,脂肪和糖可能激活了一些与清醒程度相关的分子通道,具体机制还有待研究。该现象是否适用于其他年龄和性别的人群、长期不健康饮食的影响与短期效果有何不同,也需要进一步验证。 据新华社电

本版图片均为资料图
请作者与本报联系,即付稿酬

新型纳米机器人可高效杀灭真菌病原体



美国宾夕法尼亚大学日前发布新闻公报说,该校科研人员设计出一种由氧化铁纳米酶制成的纳米机器人,可快速、精准地杀灭常见的真菌病原体——白色念珠菌。相关论文发表在德国《先进材料》杂志上。

一些纳米材料有抗真菌作用,但相关技术的效率和准确性不足,因此控制感染的效果不理想,还容易导致真菌产生耐药性。新研究克服了上述缺点,用细胞球和动物组织样本进行的测试显示,纳米机器人能在10分钟内清除感染部位的白色念珠菌。

这种纳米机器人能在磁场控制下精确到达指定位置。纳米酶是像生物酶一样具有催化作用的纳米颗粒,

特定氧化铁纳米酶的性质与生物体内常见的过氧化物酶相似,能把过氧化氢分解成水和氧气,产生可杀灭真菌的活性氧。

通过可编程算法精确调控纳米机器人的形状和运动模式,可以控制活性氧的水平。研究发现,这种氧化铁纳米酶对真菌细胞的亲和力特别强,能与真菌牢固结合、集中杀灭,不影响未受感染的部位。

真菌感染在全球范围内越来越普遍,当前仅有的一些药物正面临耐药性威胁。根据世界卫生组织于2022年发布的一份报告,白色念珠菌是对人类健康威胁最大的四种真菌病原体之一。 据新华社电

压力会影响疫苗有效性

以色列特拉维夫大学日前发布公报说,该校研究人员在动物实验中发现,压力与疫苗有效性之间存在显著关联,压力会增强免疫反应的“强度”,但牺牲其“广度”。

人们在面对生活变故、自然灾害等急性压力源时,会产生恐惧、焦虑等应激反应。为探究急性应激反应对疫苗效果的影响,研究团队为实验鼠接种了两种疫苗,一种是卵清蛋白,一种是新冠疫苗中使用的病毒刺突蛋白片段。接种数天后,在小鼠体内开始产生抗体时,让部分小鼠暴露在压力环境下一段时间。结果发现,受到压力刺激的小鼠血液中抗体水平比没有压力的对照组高70%。在接种两种疫苗的小鼠身上均观察到这种现象。研究还发现,这种免疫反应“强度”的增加是以牺牲其“广度”为代价的。

研究人员说,通常认为疫苗的有效性主要取决于其本身的质量,并受年龄、遗传等因素影响。他们首次研究了疫苗导致的免疫反应与压力之间的关系,结果发现在压力下,免疫系统会产生大量、更强的抗体,来增强短期免疫力,但这是以损害长期的免疫记忆为代价,免疫系统抵御病原体变体的能力会减弱。

据新华网报道