大暑养生关键词:清暑、祛湿、养心

新华社北京7月20日电（记者 田晓航 唐紫宸）22日将迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为,这一时节“暑、湿、热”三邪交织,易伤阳气、耗津液,扰乱脏腑功能,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍,大暑节气高温高湿,人体阳气随高温浮散于体表,导致身体内部尤其是脾胃阳气不足,表现为食欲下降、消化不良、腹泻;湿气重浊黏滞,易阻碍脾胃运化功能,引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻;暑热通于心,易致心火过旺,引发心烦失眠、口舌生疮;高温还会扰动心神,表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主,兼顾祛湿。”梁莹建议,适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑;可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥,适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊;出汗多者可喝淡盐水或米汤;忌肥甘厚腻,避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示,这一时期应注意防暑降温,避免空调冷风直吹身体;宜夜卧早起,中午小憩15至30分钟避暑养心,避免熬夜;大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮;清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动,以微微出汗为宜;还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和,避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体,这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒,老年人应避免食用隔夜饭菜,宜少量多次饮用温水,有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖,避免因出汗脱水导致指标异常;儿童玩耍时宜选择阴凉处,每20分钟补充温水或淡盐水,出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说,风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位,按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热,快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

无糖食品:甜蜜背后有隐忧

每到夏季,减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的增强,各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗?“无糖”一定更健康吗?如何辨识和选择“无糖食品”呢?记者就这些问题采访了相关专家。

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”发现,从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心,打着“无糖”标签的食品数不胜数,甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家们表示,市面上所谓的“无糖食品”通常并非“绝对无糖”的“零糖”,而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

从食品角度来说,要理解食品中的“糖”,首先要辨析碳水化合物、糖类和甜味剂等基本概念。上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利表示,广义的“糖”指的是碳水化合物,这是人体最主要的能量来源。而在大众狭义认知里的“糖”,其实是碳水化合物中的一个特定子类,通常指具有甜味、易溶于水的单糖和双糖,例如果糖、蔗糖、葡萄糖等。甜味剂也称代糖,是一类能赋予食品甜味,但本身通常不是碳水化合物或热量极低的物质。

“如果把碳水化合物比作一个‘大家族’的话,我们日常理解的‘糖类’就是‘家族里特别甜的孩子’,甜味剂则是‘外面请来的甜味替身演员’。”董庆利说。

从这个角度来看,市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等,都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说,商品上标注的“无糖”,通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖,但添加了代糖作为甜味来源,食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物,这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖,并且提供热量和升血糖效应。

“因此,‘无糖’不等于‘零糖’,也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前,不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”,总喜欢在广告海报中强调“更健康”“养生”“无负担”等概念,导致不少想要减肥瘦身的人士将其视为“健康灵药”。但专家们也指出,代糖虽不会直接刺激血糖水平升高,但过量摄入仍有健康隐忧。

据介绍,代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜蜜素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽甜、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’,并不等同于选择了健康食品。”董庆利说,许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分,因此无糖并不意味着是低热量。此外,多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响,比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知,反而刺激食欲,增加对高糖高热量食物的渴望,从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示,在评估甜味剂等食品添加剂安全性时,不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质,在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对当下琳琅满目的“无糖食品”,专家们表示,应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等,在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说,不仅要关注产品是否标注“无糖”字样,更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说,添加了代糖的“无糖食品”,也并非是减肥瘦身的解药。高翔表示,消费者需要把握三个核心原则:首先,代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动,但不能过度依赖;其次,安全不等于无限量,虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标,但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值,特殊人群(如孕妇、儿童和代谢疾病患者)更需谨慎控制;最重要的是,整体饮食质量远胜于代糖选择,即便选用最安全的代糖,若饮食结构本身高油高盐低纤维,其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时,专家们建议,控制摄入剂量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量,这决定了总体升糖潜力和热量贡献;其次看糖含量,了解其中的单糖、双糖有多少;最后需要关注配料表,了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道,消费者查看配料表排序时,若代糖成分(如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”)出现在配料表末尾,表明添加量较少,排在前列则意味着含量较高;同时,要警惕“复配代糖”现象,例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂,需仔细核查成分明细;最后,必须结合营养成分表全面评估,例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪,而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分,这些都会影响产品的实际健康价值。

新华社上海7月17日电

吸烟致人体组织加速衰老
研究揭示其分子机制

新华社里斯本7月16日电（记者 茵伟）吸烟会增加罹患多种疾病风险,并被认为会加速身体的衰老,但迄今科研人员对相关的分子机制仍缺乏了解。葡萄牙和西班牙研究人员合作近期在《基因组医学》杂志上发表论文说,吸烟导致的人体组织表观遗传特征改变与衰老机制相似,在吸烟人群中观察到的加速衰老现象与此有关。

葡萄牙波尔图大学与西班牙巴塞罗那超级计算中心合作,利用“基因型-组织表达(GTEx)”项目的数据,来分析吸烟在分子层面对人体组织的影响。研究团队采用多种技术分析了人体46种组织的样本,包括分析这些组织的基因表达、mRNA(信使核糖核酸)前体的选择性剪接、DNA(脱氧核糖核酸)甲基化和组织学改变等。

研究表明,吸烟会引发全身组织炎症。在人体组织中,吸烟引起的表观遗传变化与已知的衰老机制相似,例如会导致DNA上某些位点的高甲基化等。在吸烟人群中观察到的加速衰老现象与这类高甲基化有关。研究还发现,吸烟导致的表观遗传变化不仅发生在肺部,在胰腺、甲状腺、食管及大脑的某些区域都可以观察到。

论文作者之一、波尔图大学研究人员罗热里奥·里贝罗在一份新闻公报中说,这项研究“确定了烟草引起的(人体组织)分子层面变化,某些变化在戒烟后是不可逆的,特别是那些与衰老机制重叠的特征”。

研究人员表示,通过识别与吸烟相关的分子生物标志物,有助于就吸烟风险进行个性化评估,并针对烟草的健康影响制定预防和干预策略等。

要让芒果更保鲜
臭氧水泡10分钟

新华社堪培拉7月18日电 芒果是深受人们喜爱的热带水果,但它较易腐败,因此供应链中损耗惊人。澳大利亚一项新研究显示,如果在冷藏储存前用臭氧水浸泡芒果10分钟,可以将保鲜期延长两星期之久。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员在国际学术期刊《植物生长调控》新一期上发表论文说,他们以澳大利亚种植最广泛的芒果品种“肯辛顿骄傲”为对象进行了测试。结果显示,在5摄氏度冷藏前进行10分钟臭氧水浸泡处理,可使芒果保鲜期从通常情况下的14天大幅延长至28天。

研究人员说,这种臭氧水浸泡处理既可结合出口检疫热处理后的水冷工序,也能作为独立消毒步骤在采收后立即进行,取决于怎样更便利。他们还计划继续测试这项技术对其他品种芒果的效果,也期待在商业环境中进一步优化技术。