

三伏天来了,这些养生误区要避免

今年7月20日入伏,8月18日出伏,共计30天。三伏天,是一年中阳气旺、湿气重的时节,也是调理体质的黄金窗口。三伏天有哪些养生误区?又该如何正确养生?对此记者采访了重庆医科大学附属巴南医院中医(风湿)科副主任肖明伦。



夏季常见养生误区

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快。肖明伦列举了以下常见养生误区:

误区一:只防暑不防寒。

夏季有些人贪凉喜冷,若长时间待在空调房中,容易导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。空调对着颈椎吹,引起颈背部受寒,可能造成颈部肌肉僵硬、后背酸痛等。虽天气炎热出汗较多,但切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然大冷刺激会引起血管收缩,可能诱发心绞痛甚至心肌梗死;冷食也易引起胃

部不适,影响消化。

误区二:夏天只能清淡饮食。

夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬;并非绝对不能吃辛辣食物,俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,进食葱姜、大蒜、紫苏等辛散之品,可以温中散寒。

误区三:夏季加强锻炼大量出汗有助于快速瘦身。

所谓“夏练三伏”是指在三伏天进行适度的运动,如八段锦、太极拳、瑜伽等和缓项目,以微微出汗、不感觉疲劳为度。不适宜进行高强度运动,过度追求大汗淋漓,体重短时间的快速下降有可能是脱水的表现,得不偿失。

误区四:每天大量喝绿豆汤。

很多家庭一到夏季,顿顿离不开绿豆汤,甚至还当水喝。可是,绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃,建议适量食用。

三伏天做好这些事 养生效果事半功倍

三伏天做好哪些事,能让养生效果事半功倍?肖明伦给出以下建议:

少量多次补水。别等渴了再喝,经常小口饮用温开水。建议每天喝水量多于1200毫升。

吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振,可以多吃点苦味食物,如苦瓜、苦菊等。注意苦瓜性寒,体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

三伏天晒背。晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适

合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20分钟~30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

肖明伦提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等。

建议晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜,而是顺应夏季昼夜变化的特点按

时作息。晚上11点半前入睡,早上六七点起床较好。中午可以午睡30分钟~60分钟,有利于气血平衡,帮助补充体力。

建议多泡脚。泡脚是一种自我保健方法。睡前热水洗脚,能安神养心,健脾和胃,减轻苦夏的症状。

保持良好的情绪。炎炎夏日,难免心浮气躁,但情绪激动会伤身体。越是天热,越要心静,与人交流放慢语速,不急不躁。遇到不顺心的事,学会情绪转移。

特殊人群三伏天要避免贪凉喜冷

肖明伦提醒,老年人、慢性病患者等特殊人群需要注意以下事项:

患有慢性支气管炎、哮喘或体虚的老年人,夏季尤其要避免贪凉喜冷,入睡时注意遮盖腹部、关节等部位。可以选择“三伏贴”、艾灸、督灸、中药内服等方式,将寒湿病邪驱逐出去。患有高血

压、冠心病等慢性疾病者,要避免情绪激动诱发疾病急性发作,保持平和心态。同时还要避免熬夜,以恢复体力,养心安神。

儿童脾胃娇嫩,要严格控制冷饮、冰品,避免过度喂养,谨防积食生热。体弱易感冒、哮喘、消化不良的儿童,

可行“三伏贴”及小儿推拿。孕产妇耗气伤血,宜多进食优质蛋白及利水消肿的食物,如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤、薏仁绿豆饮,适当加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食两用之品以益气固胎,健脾消肿。

据《人民日报》

用大量智能手机可以构建地震监测网络

新华社洛杉矶7月21日电 美国《科学》杂志日前刊登一项新研究说,利用分布在全球各地的大量内嵌运动传感器的智能手机和专门算法,可以构建一个地震监测网络,其性能已在一些地震中得到证实,可以作为现有地震警报网络的补充。

地震预警系统能够为人们躲避危险、挽救生命赢得宝贵时间,然而目前许多地震多发国家和地区还没有建立起亟需的监测台网。

谷歌公司研究团队发表的这项新研究说,他们利用全球20多亿部内嵌运动传感器的安卓手机和专门算法,构建了一个巨大的地震监测网络。当手机处于静止状态时,其内嵌的加速度计能够感知地震波产生的加速度,并向服务器发送数据。研究人员开发出专门的算法来分析这些信号,以对地震进行识别。

对该系统运行最初3年的数据分析显示,它捕捉到了逾1.1万次地震,并向相关国家和地区的用户发送了4.5级以上地震警报,其性能有时可与传统地震警报系统相媲美。用户反馈显示,85%收到警报的人感觉到地面震动。

这项研究是对当前广为普及的智能手机的创新运用。研究人员表示,这种手机监测网络不能取代官方的地震监测或警报系统,而是可以为缺乏传统地震监测和警报网络地区的民众提供补充服务。

日本开发出可预测卵巢功能的AI模型

新华社东京7月20日电 日本东京大学日前发布新闻公报称,该校研究人员参与的团队成功开发出一款可预测卵巢功能的人工智能(AI)模型,能够通过简单的问诊和少量采血数据预测女性卵巢功能,有望为备孕和不孕症治疗提供支持。

卵巢功能低下是导致不孕症的重要原因之一,目前广泛使用抗缪勒管激素检查来评估女性卵巢储备功能、反映剩余卵泡数量。

东京大学等机构的研究人员开发的AI模型通过分析年龄、月经周期等问诊信息及一次少量采血的血液检测数据,可同时预测卵泡数量与质量。在卵泡数量预测方面,其准确度比抗缪勒管激素检查要高。这种AI模型首次实现了对卵泡质量的预测,填补了该领域临床评估手段的空白。

公报说,这种AI模型可帮助备孕女性提前了解卵巢功能,做好孕前保健,也可对不孕症患者制定适合个人情况的最优治疗方案,提升辅助生殖成功率。研究人员未来计划推动这种AI模型的临床应用。

这项研究成果已发表在英国《卵巢研究杂志》上。

人工合成菌群有望缓解结直肠癌

记者7月20日从兰州大学获悉,该校药学院微生物组智能诊疗科研团队在合成微生物群落研究领域取得重要突破,成功开发出一种由7种肠道益生菌组成的人工合成菌群,可有效缓解具核梭杆菌感染的结直肠癌。相关成果近日发表在国际期刊《尖端科学》上。

“基于癌症微生物组图谱和癌症基因组图谱数据库的多组学分析,以及临床粪便和血液样本测序分析结果,我们发现具核梭杆菌在结直肠癌患者的粪

便和组织中显著富集,并与脂质代谢相关通路密切相关。”研究团队主要负责人、兰州大学药学院教授陈朋说,“具核梭杆菌可以通过多种途径促进肿瘤增殖并诱导化疗耐药性。”

在此基础上,研究团队利用机器学习和代谢网络重建策略,最终确定由动物双歧杆菌、罗伊氏乳杆菌等7种常见肠道细菌组成新型人工合成菌群。团队通过共培养实验及小鼠结直肠癌模型进一步验证了该人工合成菌群功

能。该菌群在体外共培养实验中能够抑制具核梭杆菌的生长,且体内实验证明该菌群安全性良好,并能够稳定地定植在小鼠肠道。

实验结果显示,人工合成菌群能有效缓解具核梭杆菌诱导的结直肠癌癌细胞增殖、肠黏膜破坏、炎症因子表达升高以及微生物组和脂质代谢异常等情况,进一步缓解具核梭杆菌感染的结直肠癌。

据《科技日报》