

让胆结石锁定年轻人 六大生活陷阱



资料图片

胆结石,这个曾被视作“中年病”的“隐形炸弹”,正神不知鬼不觉地偷袭年轻群体。当奶茶成为社交货币、熬夜变成生活常态,我们的身体正在支付高昂的健康成本。胆结石不是突如其来的厄运,而是生活方式长期失衡的结果。



年轻人的胆囊危机

胆囊这个拳头大小的器官,在人体中扮演着“胆汁仓库”的角色。当我们摄入油腻食物时,胆囊就会收缩排出胆汁帮助消化。不良生活方式正让胆囊这个精密系统频频“罢工”:北上广三地体检数据显示,20岁至35岁人群胆囊异常检出率达18.7%,其中胆固醇性胆囊结石

占83%。

生活中,24岁程序员小林日均工作时长14小时,靠奶茶续命、炸鸡充饥,体检时发现胆囊充满细小结石;28岁网红主播为保持身材长期节食,反而诱发胆汁淤积形成结石。这些案例揭示:不良生活习惯正在重塑年轻人的胆囊生态。

六大现代生活陷阱

饮食革命暗藏杀机 当代年轻人日均脂肪摄入量较父辈增加40%,精致碳水摄入超标2.3倍。网红奶茶每杯含糖量相当于14块方糖,炸鸡、汉堡的饱和脂肪酸超日推荐量3倍。这种“糖脂炸弹”组合刺激肝脏超负荷生产胆固醇,胆汁成分失衡形成结晶。

生物钟紊乱的代谢灾难 夜班族胆结石风险增加57%。凌晨2时肝脏本该进入排毒模式,持续进食却迫使它继续分泌胆汁。某互联网公司调研显示,87%员工存在“报复性熬夜进食”习惯,这种昼夜节律紊乱直接导致胆汁淤积。

久坐时代的消化困局 每天静坐超8小时者胆汁排出效率降低35%。缺乏运动导致胆囊肌张力下降、胆汁沉积。

打造“黄金胆汁”生态系统

采用“333”饮食法 每日3份优质蛋白(鱼、豆、蛋),3种颜色蔬菜,3小时进食间隔。特别推荐秋葵黏液、木耳多糖等可溶性膳食纤维,能有效吸附胆汁酸。

每天进行20分钟“碎片运动” 早中晚各做7分钟核心训练。研究发现,平板支撑能增强腹内压,促进胆汁排空。周末增加1小时有氧舞蹈,娱乐健身两不误。

建立“光饮食”习惯 早餐暴露在自

然光下进食,晚8时后使用琥珀色灯光。睡前3小时禁食,让胆囊获得充分休息。数字排毒计划:睡前一小时远离蓝光设备。

控制体重波动 每月体重波动控制在2%以内,采用“211餐盘法”(2拳蔬菜、1拳蛋白质、1拳主食)。定期检测血脂、血糖,将甘油三酯控制在1.7mmol/L以下。

据《北京青年报》

地球附近“三体”星系中 观测到宜居带候选行星

新华社伦敦8月11日电 英国《自然》杂志网站近日刊文说,一个国际研究团队借助美国航天局的詹姆斯·韦布空间望远镜,在距离地球最近的“三体”星系——半人马座阿尔法星系,观测到一颗位于恒星宜居带的候选行星。

半人马座阿尔法星系是一个距离地球大约4光年的三恒星系统,其最亮的恒星A星与太阳非常相似。本次观测到的候选行星是一颗围绕A星运转的气态行星,且位于A星的宜居带内,即与恒星距离适中,温度适宜生命繁衍的区域。

迄今绝大多数系外行星是通过间接线索而非直接成像发现的,比如通过观测恒星受行星引力作用产生的摆

动现象来锁定行星。而这次,研究团队利用韦布空间望远镜的中红外仪器,将焦点对准了半人马座阿尔法星系的A星。由于该星系距离地球较近,研究团队尽力排除恒星的眩光干扰,成功获得了足以分辨出行星的高分辨率图像。

文章介绍,研究团队还将通过更多观测来复核发现,若最终得到证实,这将是首次通过直接成像技术观测到位于恒星宜居带内的系外行星。不过研究团队表示,这颗气态行星本身不太可能存在生命,但它为评估其卫星的宜居性提供了令人兴奋的可能性。

据介绍,相关论文已发表在美国《天体物理学杂志通讯》上。

□星空有约

英仙座流星雨 13日晨迎来极大 或见彩色火流星



一起看流星

新华社发 王鹏 作

新华社天津8月11日电(记者周润健)“星空剧场”暑期档大戏登场。8月13日晨,一年一度的英仙座流星雨将迎来极大,喜欢流星雨的朋友可于12日晚至13日晨、13日晚进行观测。

流星是行星际空间里的尘埃和碎石在地球的大气中快速划过而形成的光迹,这些尘埃和碎石被称作流星体。平时看到的无规律出现的单颗流星,称为偶发流星;一大群有规律地从辐射点迸发出来的流星,就称为流星雨。

发生在每年8月的英仙座流星雨与发生在1月的象限仪座流星雨、12月的双子座流星雨并称为北半球三大流星雨。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,相较于流量不稳定的象限仪座流星雨和冬季寒冷时段出现的双子座流星雨,英仙座流星雨是最适合北半球公众观测的流星雨,一是极大期出现在夏季,夜间观测气温舒适;二是流量很稳定,极大时ZHR(天顶每时出现率)约有100;三是流星速度快、亮度

高且尾迹明显。

流星雨的活跃期通常比较长,以英仙座流星雨为例,从7月中下旬可以一直持续到8月下旬,极大日期通常发生在8月12日至14日。今年,英仙座流星雨极大时间发生在13日晨,因此12日晚到13日晨是最好的观测时机。12日后半夜,随着英仙座流星雨辐射点升高,可观测到的流星数量会有所增加。另外,13日晚也是不错的观测机会。

影响流星雨观测的不利因素有很多,如天气、月光、光污染等。“12日晚至13日晨,月相为亏凸月,对观测会造成影响。好在英仙座流星雨多见彩色火流星,即使有月光干扰也可能会‘脱颖而出’,点亮夜空。”蒋晨明说。

无需携带任何观测设备,裸眼是观测英仙座流星雨的最佳方式。“尽量不要单独行动,最好是结伴而行;选择视野开阔且光污染小的区域,如野外、农村、山顶等;准备好长袖衣服和驱蚊用品;不要只盯着辐射点看,流星可能在天空中的任何地方出现。”蒋晨明提醒。