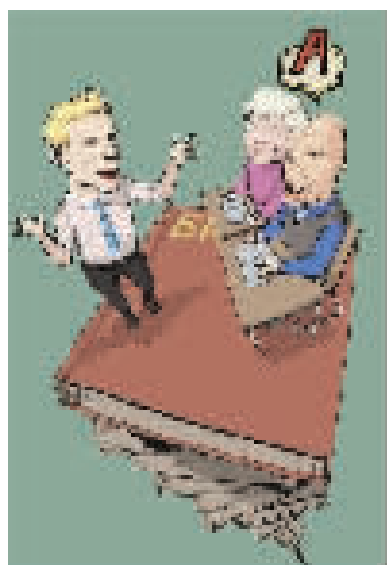


医学新知

多会一门外语 大脑老化降三成

近日,一项发表在《自然·衰老》杂志的新研究显示,掌握多种语言能显著降低大脑衰老的风险。

该研究纳入来自27个欧洲国家的8.6万余名参与者,年龄为51岁至90岁。智利阿道夫·伊瓦涅斯大学研究团队通过生活方式、健康状况、教育水平等信息,计算参与者的“生物年龄差”,即实际年龄与生物学年龄之间的差异,并将这一指标与其掌握的语言数量进行比较。结果显示,单语言使用者大脑出现加速老化的风险比多语言者高2.11倍;只要多掌握一种语言,大脑加速老化风险就会下降约30%。会2种、3种甚



至更多语言的人,大脑更稳定、更具“抗衰老”特征。

研究人员认为,多语言学习等于持续进行脑力锻炼,能够增强记忆、注意力和大脑灵活性,从而延缓认知退化。因此,无论年龄多大,都值得学习或保持使用第二语言。 张今歌

早晚高峰的堵车着实让人烦躁,这个场景如果出现在人体内的“交通系统”时,更加令人烦恼。中医认为,气血在体内畅通运行是健康的基础,一旦“堵车”,脏腑组织“寸步难行”,就会引发各种不适。

肝气郁结会唉声叹气 肝脏在人体中负责疏泄,类似交警,指挥全身气机去向。若“交警”指挥不力,气机堵滞,就像城市主干道突然封路,所有车辆挤在支路上,喇叭声不断,司机唉声叹气。同理,人若长期压力大、情绪压抑会肝气郁结,主要表现为有叹气、烦躁易怒、一点小事就发火,并伴有胸闷、肋肋胀痛等状况。

调理方法:可常饮花茶,玫瑰花、佛手柑、茉莉花都有疏肝解郁之效,午后泡一杯,帮助气机流动。也可按揉“消气穴”——太冲穴,位于足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处,是肝经原穴,每天按压3至5分钟,有助于疏散郁结。此外,平

长期以来,少吃多动被视为控制体重的黄金法则,然而最新研究发现,睡眠习惯对体重的影响可能远超我们想象。德国《世界报》近日发文指出,即便是比平时晚睡1小时,也可能提高体脂率。

研究表明,对健康成年人而言,睡眠对进食行为的影响更为显著。睡眠质量差或时间不足,不仅可能导致肥胖,还会形成恶性循环,肥胖可引发颈围增粗和咽喉部脂肪堆积,加剧打鼾与睡眠呼吸障碍,这些问题反过来又会干扰睡眠质量,使人在白天更难控制饮食。

从生理机制来看,睡眠不足会影响调节食欲的关键激素。对女性而言,即使只是几晚睡眠不足,也会降低体内促进饱腹感的胰高血糖素样肽-1水平;而对男性来

你是否已经习惯了定期换洗床单、枕套,却从未想过清洁藏在枕套里的枕芯?许多人以为,有了枕套的防护就已足够,于是让它常年处于“被遗忘的角落”。英国曼彻斯特大学研究提醒,使用超过1.5年的枕芯中,含有数百万真菌孢子(如曲霉、青霉菌),综合多项研究结果发现,使用6个月的枕芯,细菌污染程度甚至可能超过1枚流通5年的硬币。

枕头是我们每晚都会亲密接触的物品,头发、皮肤上的灰尘、皮脂以及油脂都会沾染在上面。使用超1年的枕芯,其重量约有1/10可能来自汗液、皮脂、皮屑等代谢物与灰尘的混合物,这无疑成为了微生物滋生的温

晚睡晚起升高体脂率

说,则主要表现为刺激饥饿感的“饥饿素”水平升高。充足的睡眠则能自然增强饱腹感,缓解饥饿感。睡眠不足会改变大脑中负责产生快乐和满足感的区域活动,这会使睡眠不足者对高热量垃圾食品的渴望更强烈。同时,大脑中负责饮食调节的区域活跃度也会降低,让人更难抵挡美食诱惑。这些影响在年轻人身上尤为明显。青少年和青年因睡眠不足导致体重增加的风险,显著高于60岁以上人群。英国一项涉及1500人的调查显示,每晚只睡6小时的人,比睡足9小时的人腰围平均粗近3厘米。

一项针对超重人群的研究表明,进餐时间和就寝时间较晚与



较高的体脂率存在显著相关性,比平时晚睡1小时,就足以大幅提高体脂率。

那么,多晚睡觉才算晚睡?这主要取决于个人平时的就寝习惯。如果你通常晚上10点入睡,那么11点后睡觉就是晚睡。针对儿童的研究也得出相似结论,晚上9点半前就寝的儿童拥有更丰富的益生菌群,而有害微生物数量较少,消化相关菌群也更活跃。

面对睡眠问题带来的增重风险,运动是有效的应对手段。研究表明,每天进行3小时高强度间歇训练,可抵消睡眠问题带来的负面影响。然而,对大多数上班族而言并不容易实现,可以利用工作间隙进行一些碎片化运动。

卢娜(据人民网)

外膝眼下4横指处的足三里穴,此乃强健脾胃的第一要穴,可帮助人体除湿。

寒凝血瘀让面色难看 血得温则行,遇寒则凝。当身体受到寒邪侵袭,或自身阳气不足时,血脉就像道路结冰,车流速度减慢甚至停滞。中医常讲“不通则痛”,这种情况会引发各种冷痛和瘀血症状,表现为膝盖发冷、颈肩僵硬怕风、腹部冷痛、面色唇色偏暗、女性痛经(经血颜色暗、有血块)。

调理方法:保暖是第一要务,尤其应注意腰腹部、膝盖、颈背的保暖。饮食上,多吃生姜、红枣、桂圆、羊肉等温性食物,帮身体散寒。怕冷的人群,晨起可喝杯生姜红糖水,在一天开启时打保暖底子。睡前建议热敷或艾灸腹部、后腰,尤其是关元穴(肚脐下4横指处)、命门穴(后腰与肚脐相对处),能有效温通经络。 吴秋玲(据《生命时报》)

有些人不宜吃枸杞

“保温杯里泡枸杞”早已成为养生标配。然而,这看似零门槛的养生方式,并非人人适宜。枸杞虽好,也要科学食用才能发挥养生价值。

枸杞属于典型的药食同源之品,富含多种营养成分,包括枸杞多糖、甜菜碱、类胡萝卜素、枸杞黄酮、多种维生素和矿物质(如铁、锌、钙),还含有多多种氨基酸。中医认为,枸杞味甘、性平,归肝经、肾经,具有滋补肝肾、益精明目的功效,常用于改善眼干、疲劳、腰酸膝软等症状,但有五类人不宜随意吃枸杞。

脾胃虚寒者。枸杞味甘滋腻,容易加重脾胃负担。脾胃虚寒者常表现为食欲差、腹部怕冷、大便稀溏,长期过量食用枸杞可能加重消化不良或腹泻。建议与白术、茯苓等健脾药材同用,避免长期单一泡水饮用。

血糖偏高或糖尿病患者。枸杞含有枸杞多糖及天然果糖,虽含糖指数不高,但长期大量摄入仍可能引起血糖异常波动。建议每天用量控制在8克以内,餐后服用,并搭配燕麦、蔬菜等富含膳食纤维的食物,同时密切监测血糖变化。

感冒发热或患有急性

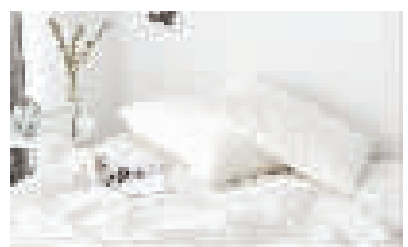
炎症者。外感病邪或体内有急性炎症时,不宜温补,否则易“闭门留寇”,加重病情。如感冒发烧、咽喉肿痛、扁桃体发炎等人群,应暂停食用枸杞,待痊愈后再考虑服用。

正在服用特定药物的人群。枸杞可能增强抗凝药(如华法林)的药效,增加出血风险。此外,患有红斑狼疮、类风湿关节炎等自身免疫性疾病的人群也需谨慎,枸杞可能激活免疫反应,导致病情反复。

过敏体质者。少数人对枸杞过敏,食用后可能出现皮肤瘙痒、红疹、嘴唇肿胀等症状。一旦发生过敏反应,应立即停用,并及时就医。

科学食用枸杞,记住两点。1.控制剂量,区分用途。健康成年人用于日常保健,建议每天摄入干枸杞10克左右(约一小把)。若用于辅助治疗,应在医师指导下确定剂量,不可盲目加量。2.讲究方法,促进吸收。直接咀嚼更利于营养吸收。泡水饮用时,水温以60℃至80℃为宜,避免沸水长时间浸泡破坏热敏成分。可反复冲泡15至30分钟,最后将枸杞一并吃掉,充分获取营养。 刘红宇

尘螨扎堆细菌滋生 引发过敏加剧哮喘 枕芯半年不洗 脏过五年硬币



床。枕芯中的主要污染物包括尘螨,它们以皮屑为食,其排泄物与尸体是强烈的过敏原。此外,潮湿环境会助长葡萄球菌、肠球菌等菌种繁殖。长期接触这些污染物,可能诱发或是加剧过敏性鼻炎、哮喘等呼吸道问题,也可能导致痤疮、瘙痒或湿疹,对于

免疫力较弱的老人与婴幼儿,甚至存在机会性感染风险。

因此,定期清洁、晾晒、更换是防止其伤害人体健康的关键。枕芯不能一用到底,一般来说,乳胶枕芯和记忆棉枕芯寿命较长,约3至5年,但氧化会导致其变硬塌陷。羽绒枕芯和化纤枕芯建议1至2年更换,否则容易结块、失去弹性。植物枕芯最好每年更换填充物,或1至2年整体更换。日常养护中,可以在枕芯外多加一层致密的防螨枕套,并定期清洗。阳光充足时,可将枕头置于通风处晾晒,利用紫外线杀菌除螨。

施清喻(据39健康网)

冥想正念 真能止痛

正念练习是一种心智练习方法,能起到缓解压力、调节情绪的作用。近期,巴西圣保罗大学研究人员将正念练习融入临床镇痛治疗中,收获了积极效果。研究成果已刊登在近期出版的英国《口腔康复杂志》上。

下颌关节疾病可能导致面部疼痛,从下巴至耳部都有痛感,有的人还会出现咀嚼困难、头疼等症状,严重影响日常生活和精神状况。研究人员招募50余名下颌关节病患者,将其分为两组,一组参加为期8个星期的正念练习,另一组作为对照组。正念组患者以循序渐进的方式开展练习,一开始每天只做5分钟,而后逐渐将

时间延长到半小时。开展练习时,专业人士会指导他们如何专注于自己的呼吸、身体感受和思维情绪等,并以坐姿、躺姿或行进步态中进行冥想。除了上述正式练习外,教练还会指导患者将正念冥想融入日常生活,例如在刷牙、吃饭、穿衣时做练习。8周后,研究人员评估发现,参加正念练习的患者疼痛阈值明显改善,痛感明显减轻,且全身痛点减少、压力感降低。

正念练习是一种低成本的有效干预手段,不仅有助镇痛,还可改善自我认知,应考虑将其纳入公共卫生服务体系,甚至进一步推广。

赵乾铮

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

联手打造

惠民助老购物平台

<p>齐汇骨汤爆汁肉肠品餐组</p> <p>252g/盒*6盒 (原味、烟熏风味、黑松露风味各2盒)</p> <p>乐购价 99</p>	<p>信得鲷鱼美味组</p> <p>4.5kg</p> <p>乐购价 118</p>	<p>番跃番茄丁罐头</p> <p>400g/罐*12罐</p> <p>乐购价 99</p> <p>400g/罐*24罐</p> <p>乐购价 188</p> <p>(固形物≥60%)</p>	<p>兵牧雪线2000纯牛奶</p> <p>200ml/盒*40盒</p> <p>乐购价 159</p>	<p>供源堂正宗汕头虾丸</p> <p>250g/袋*11袋</p> <p>乐购价 199</p>	<p>博井牌明前龙井</p> <p>100g/包*1包</p> <p>乐购价 188</p> <p>100g/包*2包</p> <p>乐购价 298</p>
--	--	---	--	---	---

订购咨询电话

23603393

更精彩 更优惠

时报乐购

严选品质好货

为您推荐 更优质的商品 更贴心的服务