

生物钟 胎儿期就已定好

哺乳动物都有内在的生物钟。美国圣路易斯华盛顿大学最新研究发现,胎儿尚在母亲子宫时,生物钟就已定好。论文日前发表在美国《生物节律杂志》上。

科研人员开发了一种方法,可以在胎儿仍在子宫内发育时观察其生物钟活动。当胎儿体内的时钟蛋白处于活跃状态时,研究人员可通过高灵敏度摄像头检测到其发出的光信号。针对基因改造小鼠进行的实验发现,尚未出生时,幼崽的昼夜节律就已形成,到妊娠最后一周(相当于人类妊娠晚期),开始与母体的休息活动周期同步。这表明,生物钟机制在发育早期形成,并在后期从母体获得同步信号。即便胎儿无法感知光线,胎盘也能传递来自母体的昼夜节律信号。进一步分析发现,糖皮质激素在其中发挥重要作用,如果每天给母鼠施用这类激素,可加速幼崽日常节律与当地时间同步的进程。

这一发现为如何更好地治疗妊娠相关病症提供了重要参考,同时凸显了孕期保持规律作息的重要性。此外,了解胎儿生物钟何时开始运作,有助于识别昼夜节律紊乱可能产生持久影响的窗口期,以及如何预防或纠正这种影响。

辛斌

吃樱桃有助降尿酸

时下正是樱桃上市的季节,《亚太临床营养杂志》刊登我国研究人员完成的一项新研究表明,常吃这种水果有助降低尿酸水平。

东南大学公共卫生学院研究团队对全球4项相关研究进行了深入分析,涉及392名参试者。研究显示,和不吃樱桃者相比,坚持吃樱桃可有效降低尿酸水平。与不吃樱桃的痛风患者相比,每两天吃3份新鲜酸樱桃(1份大约10至12个),痛风发作风险降低35%。

研究人员分析,樱桃中丰富的抗氧化物质不仅能消灭人体内的自由基,对抗慢性炎症,还有利于抑制尿酸形成,减轻痛风症状;樱桃的钾含量也很丰富,有利于碱化尿液,抑制尿酸重吸收,促进尿酸的排泄。研究人员同时提醒大众,樱桃降尿酸作用温和有限,只能作为辅助手段,不能替代正规药物。尿酸偏高人群每天适量吃新鲜樱桃,同时多喝水、少喝酒、少吃高嘌呤食物(包括动物内脏、海鲜、浓汤等),再遵医嘱用药,才能更有效地控制尿酸,远离痛风困扰。

陈林烽

夏天补水 酸甘为要

夏天大量出汗后,很多人习惯大口喝水,却不解渴。在中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲看来,这种情况不是水补得不够,而是身体缺了把水变成津液的能力。

中医有个经典法则叫“酸甘化阴”,这里的“阴”指的是滋润濡养身体的精微物质。暑热天,人体气随汗泄,津液大量流失。如果单纯喝水,脾胃阳气一时难以将其彻底运化蒸腾,喝下去的水便停在胃里,无法上润口舌、下输全身。要让水真正变成解渴的津液,就要借助“酸”与“甘”的化合之力。酸味主收敛,能收住外泄的汗孔,把过度流失的宝贵津液锁住;甘味主补益缓中,有促进运化之功,酸甘两味合在一起,在体内徐徐化生出清凉的阴液,再缓缓上滋下达,人自然就不会口渴了。

夏季补水,可用以下食疗方实现“酸甘化阴”:

乌梅冰糖饮 这是夏季补水最经典的组合,取乌梅三五颗、生甘草3克、冰糖适量,加水煮开后小火再煮20分钟,放温代茶饮。乌梅味酸,能生津敛汗,配上甘甜的甘草和冰糖,一杯下肚,酸中带甜,刺激唾液涌出的同时,更能持久润泽口腔,尤其适合口干舌燥、心烦急躁时饮用。

柠檬蜂蜜水 切两片鲜柠檬,用60℃左右的温水冲泡,待水温降到不烫手时加一勺蜂蜜调匀。柠檬酸爽醒神,蜂蜜甘润养脾,是盛夏清润缓补的好搭档。

番茄汁 成熟的番茄酸甜适口,本身就是一道平补的酸甘之品。夏季胃口不好时,将一个番茄去皮、切块,加少量温水打成汁,微微加热后饮用,能补充津液,很适合老人和孩子。

单祺变

腹胀吃点烤橘子

日常生活中,如果碰到贪凉饮冷引起的腹胀问题,不妨吃点烤橘子。

中医认为,新鲜橘皮有理气调中、燥湿化痰、降逆止呕的作用,可以帮助排出胃肠积气。不过,橘皮以陈为佳,又称“陈皮”。新鲜橘皮用火烤过之后,就好比经历了一次短暂的炮制,高温能让橘皮中的挥发油成分渗入橘肉,同时橘皮本身也带上了类似“炒焦”的药性。中医认为,脾负责运化饮食水谷,脾恶湿气,焦香食物能够唤醒脾的运化功能,起到燥湿健脾、理气消胀的效果。再加上橘肉本身富含维生素C,可开胃理气、帮助消化,二者配合,对于寒湿困脾、食积气滞引起的腹胀可谓对症下药。

具体做法是:尽量选择新鲜、表皮无打蜡的橘子,个头不用太大,皮薄多汁的品种更佳;洗净后用金属签或筷子穿起,放在灶上用小火烤,边烤边转动,直到橘皮出现均匀的焦斑、微微开裂,能闻到明显的橘子焦香;去掉橘皮,趁温热吃橘肉。

需要特别提醒的是,烤橘子只适合偶尔受凉引起的腹胀,如果肚子反复胀气,或伴随剧烈疼痛、呕吐、排便排气困难等,要警惕肠梗阻等,务必及时就医。此外,烤橘子性偏温、偏酸,体质偏热、正处于上火状态的人,有明显胃痛、泛酸等症状的人,以及糖尿病患者,不宜食用。 车慧

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

心衰者这么虚弱还能频繁抽血吗

门诊中常有心衰患者询问:“我都这么虚了,怎么还老让我抽血做检查?会不会越抽越虚?”其实,真正让患者虚弱的不是抽血本身,是心衰控制不佳、贫血、营养不足、肾功能变差、电解质紊乱或感染等问题,而抽血正是监测这些问题的“仪表盘”。

通常处于不同阶段的心衰患者,抽血频率也不同。病情稳定、用药长期未调整的慢性心衰患者,可每1至3个月复查一次,若有特殊情况可由医生评估后适当延长;刚出院、近期心衰加重,或有心衰相关药物调整时,需在1月以内,甚至1至2周复查;有明显水肿、气促加重、尿量减少、低血压、心悸、乏力等症状,或正在住院治疗的患者,可能要更频繁地检查,甚至每天或隔天抽血检查。



夏天一到,嗡嗡作响的蚊子让人不胜其烦。它们不仅扰人清梦,留下红肿奇痒的包,更是登革热、疟疾、流行性乙型脑炎等传染病的传播媒介。面对琳琅满目的驱蚊喷雾、花露水、驱蚊贴,以及“纯天然无毒”“婴儿专用”“清水可卸”等五花八门的宣传语,很多人挑花了眼。

浙江大学医学院附属第二医院全科医学科副主任医师毛玲娜介绍,目前被世界卫生组织、美国疾控中心及我国农业农村部认可,且在国内合法登记使用的驱蚊成分主要分为三类:



心衰患者的心脏功能、体液潴留、肾功能及药物反应,均会随着饮食、感染、血压、用药和季节变化等因素而波动,这就需要抽血来动态观察以下身体功能变化。一看肾功能,心衰时心排量下降,肾脏灌注不足;利尿剂、降压药调整后,肌酐、尿

素氮、估算肾小球滤过率都可能发生变化,需动态检测。二看电解质,尤其是钾、钠,低钾或高钾均可能诱发严重的心律失常乃至死亡,其中低钠常提示心衰较重或体液调节异常。三看肝功能,右心衰或全心衰可导致肝淤血,转氨酶、胆红素异常

避蚊胺效果久 驱蚊酯毒性低 选驱蚊剂认准成分

化学合成驱蚊成分 避蚊胺(DEET)是应用最广泛的成分,浓度在5%至30%时,防护时长可达2至12小时,浓度越高效果越持久,适合户外长时间活动使用。但它对皮肤和黏膜有轻微刺激性,出汗后易被稀释或冲刷,流失较快,需及时补涂。

羟哌酯(又称派卡瑞丁、埃卡瑞丁)的驱蚊效果接近避蚊胺,且挥发更慢、刺激性更小,对敏感肌人群友好,10%至20%浓度可防护6至12小时。

驱蚊酯(又称伊默宁、IR3535)是三者中最温和的,毒性最低,不过效果稍弱,4%至20%浓度的防护时长为4至6小时,适合日常室内及短时间外出使用。

天然植物驱蚊成分 只有柠檬桉叶油及其提取物柠檬桉醇(对-薄荷-3,8-二醇)被证实有明确驱蚊效果,可提供2至6小时防护,接近低浓度化学驱蚊剂。需注意的是,柠檬桉

叶油可能引发皮肤过敏,3岁以下婴幼儿禁用。

香茅油、薄荷油、雪松油等其他植物提取物,驱蚊效果微弱且挥发极快,有效防护时间通常不超过20分钟,仅适合蚊虫较少的环境临时使用。

灭蚊类成分 主要有四氟甲醚菊酯、氯氟醚菊酯等拟除虫菊酯类成分,多用于蚊香、电热蚊香液等产品。它们通过干扰蚊虫的神经系统发挥作用,兼具驱蚊和灭蚊效果,是室内长效防护的首选。这类成分毒性极低,正规产品在正确使用情况下,对人体和宠物都是安全的。

毛玲娜提醒,市面上的超声波驱蚊器、手机驱蚊软件,以及未标注上上述有效成分的驱蚊贴、驱蚊环等产品,其宣传的“声波驱蚊”“磁场驱蚊”多无科学依据,谨慎选购。不同场景对驱蚊的需求不同,选对产品能少走弯路:

户外长时间活动:驱蚊喷雾 含

20%左右避蚊胺或10%派卡瑞丁的驱蚊喷雾方便大面积喷洒,可维持6至8小时防护,适合爬山、露营等场景;注意避开眼口鼻,喷完后洗手。

小面积精准防护:驱蚊乳液 选含派卡瑞丁或驱蚊酯温和配方的驱蚊乳液,质地滋润,能精准涂抹在面部、耳后等敏感部位,尤其适合孩子使用。

便携应急用:驱蚊湿巾 无酒精配方的驱蚊湿巾,独立包装方便随身携带,擦一次能维持2至4小时,适合短途出行时使用,但注意避免擦拭破损皮肤。

室内长效防护:电热蚊香 选四氟甲醚菊酯浓度0.6%以下的产品,使用时保持窗户留缝通风,避免密闭空间浓度过高。

婴幼儿敏感人群:物理防护 蚊帐、纱窗是零刺激的首选;若需使用化学产品,选含10%以下驱蚊酯的,先在孩子耳后做过敏测试。

韩金序(据39健康网)

体重超标刺激细胞 吸烟饮酒扰乱激素

控住“六高”防乳腺癌

乳腺癌是全球女性癌症相关死亡的首要原因。近日,《柳叶刀-肿瘤学》发表全球疾病负担研究预测,2023年至2050年,全球女性乳腺癌年新发病例将从230万增至350万,年死亡病例将从76万升至近140万。除了遗传因素外,近三成乳腺癌患者健康寿命损失可归因于六项可控风险因素。

高体重 肥胖是绝经后女性患乳腺癌的明确风险因素,体重指数[BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方]超过28,风险可增加至3倍。女性绝经后,过多脂肪会营造一个促炎、富雌激素的微环境,持续刺激乳腺细胞增殖,驱动激素受体阳性乳腺

癌的发生。日常预防,关键在于均衡饮食与规律运动,以维持健康体重,绝经后女性尤其需要重视体重管理。

高血糖 血糖持续偏高会激活细胞增殖通路,加速乳腺细胞异常分裂。糖尿病患者血糖控制重在日常管理,建议饮食规律、三餐严控碳水摄入,遵医嘱规范应用二甲双胍等降糖药。

高饮酒量 饮酒是乳腺癌的明确风险因素,全球约8.6%的乳腺癌新发病例可归因于饮酒。酒精被世界卫生组织列为一类致癌物,不仅会破坏细胞DNA,还会扰乱雌激素平衡,推高体内雌激素水平。饮酒不存在安全值,滴酒不沾最安全。

高吸烟量 吸烟(含二手烟)与乳腺癌风险增加相关,烟草烟雾中多种致癌物既损伤乳腺细胞DNA,又具有内分泌干扰效应,可从多路径增加癌变风险。建议女性烟民彻底戒烟,并远离二手烟。

高久坐时间 清醒时久坐超8小时,身体能量消耗骤降,会加剧肥胖与胰岛素抵抗,削弱机体免疫监视功能。研究显示,体力活动不足会增加乳腺癌风险,定期锻炼可将风险降低约14%。建议每周至少150分钟中等强度运动(如慢跑),每坐1小时起身活动3至5分钟,打破久坐习惯。

高红肉摄入 过量食用红肉(如

别把儿童肥胖当成“壮”

不少家长把孩子胖乎乎当成“养得好”“长得壮”,还觉得小时候胖点没关系,长大自然会瘦。殊不知,儿童肥胖并非健康的“壮实”,而是一种需要高度重视的慢性疾病。

儿童肥胖是指0岁至18岁未成年体内脂肪异常增多、体重比例失衡,进而升高多种远期健康风险的慢性状态,临床上多采用年龄、性别特异的体重指数(BMI)百分位进行筛查,BMI超过第95百分位即可诊断为肥胖。

儿童肥胖绝大多数为单纯性肥胖,核心原因是长期能量摄入大于消耗,再叠加遗传易感性与“致肥胖环境”共同作用。高脂高糖饮食、频繁吃快餐和加工食品、爱喝含糖饮料、进食过快、暴饮暴食等会导致能量过

儿童肥胖的干预不能靠盲目节

食,必须以家庭为中心,进行阶梯化综合管理。第一阶段以预防和生活方式重塑为主,保证足量蔬果、戒掉含糖饮料、规律吃早餐、坚持每日家庭共餐,每天保证至少1小时体力活动;若3至6个月效果不佳,进入第二阶段,开始强化饮食与运动处方;若仍无效则启动多学科综合干预;极重度肥胖或出现严重并发症时,可在专科评估下进行更高阶医疗干预。

生活方式干预是核心:饮食上,要减少外卖,少吃油炸食品和添加糖,用完整水果代替果汁,不边看屏幕边吃饭,避免睡前加餐;运动上,幼儿每天活动60分钟,学龄儿童青少年每天超过60分钟中高强度有氧运动,每周至少3天力量训练;作息上,