



夏至时节,健康养生注意啥?

新华社西安6月21日电(记者 简娟)夏至,是“二十四节气”中的第十个节气。进入夏至,暑气渐盛,一年中最热的时候随即到来。高温天气下,公众如何养生保健?饮食作息应该注意什么?要注意防范哪些疾病?听听专家怎么说。

西安交通大学第二附属医院中医科副主任医师安鹏表示,夏至时节养生核心在于顺应暑气盛的天气特征,从饮食、起居、运动三方面调和身心。

“饮食上注意‘增酸减苦’。”安鹏介绍,酸能敛汗生津,可以饮用乌梅、山楂制作的酸梅汤。减少苦寒之品的饮食,以养胃气。但是经常在户外工作的朋友,暑热容易侵犯人体,可以饮用苦瓜莲子汤,清热泻火。同时要注意,忌冰饮冷食,可以用常温绿豆汤、冬瓜荷叶茶代替冷饮,补充津液与电解质。

起居方面,宜早睡早起,午间适当午休,可宁心安神。空调温度不宜过低,以26℃为

宜。运动方面,忌在烈日下剧烈运动,可选择清晨或傍晚进行,运动至微汗即止,运动后忌冷水冲身,避免寒湿入侵。

西安交通大学第二附属医院中医科主治医师李睿萍提醒,夏季胃肠道疾病多发,饮食要洁而温。皮肤过敏者宜少入花丛,外出戴纱帽遮护。

专家强调,夏至养生需因人而异,老人、儿童及高血压、糖尿病等慢性病患者需格外注意,高温时段尽量减少外出,室内定期通风。若出现持

续高热、心慌气短、意识模糊等症状,需立即前往医院就诊。此外,情绪调节也是夏至养生的重点,可通过听轻音乐、冥想等方式保持心情舒畅,避免“情绪中暑”。



专家提示老人也需体重管理

新华社沈阳6月21日电(记者于也童)“要不是体检发现血糖高,我从来没考虑过减重,没想到胖出病了。”近日,65岁的沈阳市民孙爱华被确诊为糖尿病,身高1米63的孙爱华,体重已逼近80公斤。

“年纪大了,胖点更健康”“老来胖’福态”“能吃是福,老人就要多

吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”,这其实是认识误区,老人体重超标可能暗藏健康隐患。老年人为什么需要体重管理、如何判断自己是否超重、又该如何科学进行体重管理?记者近日采访有关专家,对相关问题进行了解答。

科学管理体重对老年人健康有重要意义。“高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病都与超重、肥胖密切相关,老年人体重管理到位,可有效缓解疾病进展。”沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)慢性病防制部老年健康管理室医师梁子越说,减轻身体负担,还能更好保护老年人关节的运动功能。

“老人体重过重会显著增加关节

负担,加重关节磨损,导致行走困难,甚至影响独立生活能力。”梁子越说。

专家提示,老年人体重管理的重点不是“瘦”,而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降,降低身体活动能力。

老年人不宜过胖,同时也不宜过瘦。如何判断老人需要增重还是减重?梁子越提示,老年人可通过“看腰围”来判断自己是否过重。“腹部肥胖与老年人衰弱密切相关,一般来说,男性腰围应小于90cm,女性应小于85cm。”梁子越说。

专家介绍,老年人科学管理体重可从饮食、运动、监测三方面入手。“老年人要多吃优质蛋白,鱼、蛋、奶、

豆类等都是老年人补充蛋白质的关键。”辽宁省老科协银龄讲师团成员孙邈介绍,老年人还可适度做些有氧运动,防止肌肉流失,推荐每周至少进行150分钟中等强度运动,如快走、打太极拳、游泳等。

“老年人可以动态监测体重,每月减重0.5-1公斤为宜,过快易导致营养不良或肌肉流失。”孙邈说。

对于老年人群特殊的生理和营养状态,应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估,制定相应营养和运动方案。“慢性病患者应在医生指导下控重,若老年人在无刻意节食情况下突然瘦了很多,需及时就医排查是否存在消化系统肿瘤、甲状腺问题或其他基础病。”梁子越说。



研究:双酚A和视黄酸同时暴露可致大脑形成异常

新华社东京6月23日电(记者钱铮)京都大学日前发布新闻公报说,该校和日本立命馆大学等机构的研究人员发现,如果斑马鱼胚胎在发育初期同时接触双酚A和视黄酸,其大脑、神经和面部结构等的形成过程中出现异常的风险会显著增加。

据公报介绍,近年来不孕症、生殖器官相关癌症等与内分泌系统异常相关的疾病以及过敏、肥胖、自闭症等的增多被认为与内分泌干扰化学物质相关。其中有代表性的一种化学物质

就是双酚A。双酚A通常被用作塑料原料,还被广泛用于罐头涂层、超市小票等热敏纸。

此前的研究显示,双酚A可通过类固醇激素受体给生殖和内分泌系统带来不良影响。同时,流行病学调查显示双酚A有可能影响大脑结构和行为等,但此类影响发生的机制尚不明确。同时,生物体内视黄酸浓度受到精密调控,妊娠期间视黄酸不足或过量摄入均会导致胎儿形态异常。

据这项发表在美国《环境健康观

察》月刊上的研究,团队利用人类诱导多能干细胞开展实验后发现,HOX基因具有调控生物形态形成的功能,如果单独添加双酚A不会对HOX基因的表达产生影响,而如果同时添加低浓度的视黄酸,则HOX基因的表达大幅增加。

研究人员又用斑马鱼胚胎进行了同样实验,结果显示,如果斑马鱼胚胎同时暴露于双酚A和视黄酸,后脑相关基因表达会出现异常,并且颅面软骨等出现异常的概率和程度也有所

增加。后脑是脊椎动物胚胎大脑三个主要部分中靠后的区域,这一区域将来会分化为小脑、延髓等。

团队表示,日常生活中人们接触到的塑料制品及相关化学物质数量众多,某些物质(例如视黄酸)本身在环境中浓度很低时不会造成明显影响,但如果与双酚A等化学物质同时存在,其危害可能会大大增加。因此,团队建议要格外关注塑料化学物质与其他活性物质共同作用对发育健康的影响。

遗失声明

格尔木伟旭物业管理有限责任公司开户许可证(核准号:J8591000737101,编号:8510-00135187,开户银行:中国银行股份有限公司格尔木分行,开户银行账号:105028052918)不慎遗失,声明作废。
2025年6月25日

遗失声明

青海省格尔木市育红街9号21栋楼1单元122室马建华门牌证(证号:101732)不慎遗失,声明作废。
2025年6月25日

遗失声明

格尔木川青农贸有限公司公章不慎遗失,声明作废。
2025年6月25日

遗失声明

青海泽奔工程机械租赁有限公司公章、法人章(法人:马龙)、财务专用章、合同专用章、发票专用章不慎遗失,声明作废。
2025年6月25日

遗失声明

格尔木祁发发综合商店食品经营许可证副本(证号:JY16328010056514)不慎遗失,声明作废。
2025年6月25日