



睡前喝水因人而异

当人熟睡时,体内水分会丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以缓解这种现象。

心血管病人、前列腺增生人群,还有老年人,临睡前可以适当喝点温水。

需要提醒的是,不建议有肾脏疾病以及肾功能不全等问题的患者睡前饮水。这类患者睡前饮水后,可能晚上不会起夜,但等到第二天,会很容易出现全身浮肿,加重肾脏负担。

心脏功能不好的人,睡前喝水过多也有心衰风险。

——生命时报

喝茶刮油不现实

喝茶刮油到底是真有效,还是伪科学?

我们所期待的喝茶刮油,大约是想通过喝茶,达到分解脂肪、抑制或延缓脂肪吸收,想用喝茶来减少人体摄入的脂肪。

有人说,茶和水不一样,里面还有其他营养素。的确,茶水中还有儿茶素等茶多酚、咖啡因等生物碱,以及非常少量的维生素、矿物质和氨基酸。

儿茶素等茶多酚具有抗氧化、清除自由基、抗炎、抗癌等健康功效。咖啡因等生物碱可以提神醒脑,令人保持兴奋。对于部分人来说,咖啡因还有比较明显的促进胃酸分泌的作用,让我们觉得“饿得更快”。

但上述物质,却都很难影响人体对脂肪的消化吸收和利用。我们普通人想通过喝茶达到促进脂肪氧化利用的目的,恐怕不太现实。

——科普中国

偶尔熬夜可缓解抑郁

在这个快节奏的现代社会,很多人都或多或少有过熬夜的经历。

不可否认,熬夜对身体健康是有害的,但有一项最新的研究发现,熬夜后的大脑竟然会出现一些神奇的变化,让我们不禁感叹大脑的奇妙之处。

一项研究指出,在急性睡眠不足(偶尔熬夜)期间,不仅多巴胺释放增加,突触可塑性也增强。实际上,这些变化是大脑在重新连接,以在接下来的几天里保持活跃的情绪,从而缓解抑郁情绪。

多巴胺是一种神经递质,它在调节情绪、动机和奖赏中起着至关重要的作用。而突触可塑性则是指神经元之间的连接强度可以改变的能力。

研究人员发现,熬夜后,大脑中多巴胺的释放量明显增加,这导致了大脑中的多巴胺通路活跃度的提高。这种增加的多巴胺释放与突触可塑性的增强相互作用,使大脑在情绪调节方面表现出更强的适应性。

大脑在短期内会通过增加多巴胺释放和突触可塑性增强来重新调整情绪状态,以应对睡眠不足带来的挑战。不过,我们仍需注意保持充足的睡眠,以维护身心健康。

——国际科学

久咳不愈,竟是家中马桶惹的祸

卫生间、冰箱门、洗衣机、阳台这些地方最容易长霉菌



久咳不愈,竟然是家中马桶下面霉菌导致的。医生指出,像卫生间、冰箱门、洗衣机、阳台这些最容易长霉菌的地方,平时要经常打扫,保持干净。

1 久咳不愈,原来是霉菌惹的祸

近日,杭州的李先生咳嗽了两三个月,去医院做了各种检查,都没发现什么异常,中医西医都试了,就是没治好咳嗽。

后来,他发现家里的马桶下面有一圈黑色的霉菌,他猜想,是不是家中有霉菌引起的咳嗽。果然,他清理了一下马桶,重新封了胶,

咳嗽竟然神奇地好了。

医生指出,霉菌引起的常见感染性疾病中以下呼吸道、耳部、眼部和皮肤感染较常见。

2 霉菌对身体的危害不要忽视

正常情况下,霉菌是肉眼看不到的,如果在环境中能够看到,就说明这里的霉菌很多。

别小看霉菌对身体的影响。它可以分生出数以万计的孢子,飘浮在空气中,随气流扩散,通过呼吸道进入人体。

对于普通人来说,霉菌孢子会被免疫系统清除,因此不会造成病症。但如果存在潜在免疫问题,例如流感久久未痊、本身免疫系统较弱的人,就很可能遭到霉菌的“荼毒”。

据协和和医学杂志一项对我国霉菌感染流行病学分析的研究显示,以曲

霉属引起的感染占比最高为84.8%,其次是镰刀菌属、毛霉目和赛多孢霉等霉菌造成的感染,在霉菌引起的常见感染性疾病中以下呼吸道、耳部、眼部和皮肤感染较常见。

侵入肺部 郑州大学附属郑州中心医院呼吸与危重症医学科一病区主任医师张华称,曲霉菌菌丝入侵肺部的感染是肺曲霉病中最常见,也是最严重的情况。尤其是如果还存在慢性肺病情况可能就会更糟糕。

发病时会表现出发热、干咳、咯血、胸痛、呼吸困难等症状。

引发炎症 除了可以直接感染肺

部,曲霉菌的孢子还是强过敏源,可引发过敏性支气管炎。

肺曲霉病除了咳嗽、咳痰、胸痛、喘息等常见症状,还可能出现一些常见的过敏反应,如鼻炎、过敏性皮炎等。

导致癌症 曲霉菌中大名鼎鼎的黄曲霉菌,还能产生致癌物质,黄曲霉毒素。黄曲霉毒素的危害性在于对人及动物肝脏组织有破坏作用,严重时可导致肝癌甚至死亡。

比如,淀粉含量高的食物里,花生、玉米等,淀粉在高温和潮湿的环境下会滋生导致肝癌的黄曲霉菌。

3 这些地方容易藏匿霉菌

肉眼看到霉菌,说明霉菌已经非常多了,要及时清洁。而家中4个地方往往容易藏匿霉菌,有些容易被忽视:

卫生间 北京协和医院变态反应科主任医师王良录表示,霉菌喜欢高温、高湿的环境,卫生间很容易滋生这种产生霉菌的物质,尤其是没有窗户的卫生间,如台盆上、肥皂盒、马桶上、浴帘、下水道、墙角三角缝里,它会以各种颜色、形态呈现,最常见的颜色是黑色,还可以表现为黄色、绿色、褐色、白色。

清洁窍门: 卫生间的墙角、瓷砖缝、瓷砖胶的地方特别容易滋生霉菌,用漂白剂兑上水,以1:10的比例,把餐巾纸在兑好的水里浸湿,贴在长霉菌的地方给它网上至少半个小时,然后揭开,用刷子刷干净。

控制好卫生间的温度和湿度,没有窗户的卫生间可以加装排风扇,洗澡后要长时间开排风扇,门口最好敞开,浴帘拉开晾干。

冰箱门 冰箱门上的密封条塑料和橡胶部分都会滋生霉菌,且霉菌会

播散,从而会污染冰箱内的食物,一定要及时清洗干净。

清洁窍门: 把酒精和可乐以1:1的比例兑好,把吸水性强的纱布或纸缠绕在叉子上,蘸一蘸溶液,然后沿着冰箱门缝隙清除霉菌。密封条上的霉菌及毒素不能用漂白粉擦拭,否则密封条老化后密封效果会不好,影响食物贮存。

洗衣机 上海市疾控中心对家居使用中的洗衣机开展过一项调查,结果发现,样本洗衣机的细菌总数超标率为81.3%,总大肠菌群检出率为100%,霉菌检出率超过60.2%。

洗完衣服后,建议用抹布擦干水渍,盖子打开通风,保持内部清爽干燥;机中过滤袋时常取出晾晒,不要将洗衣机放在潮湿的环境里。

清洁窍门: 可以选择专用洗衣机清洗消毒剂,定期清洗洗衣机内筒,保持洗衣机清洁。但要注意,按照产品说明书兑换比例,切忌自行乱买消毒剂,以免腐蚀洗衣机。