



## 为何吃烫食易上瘾

刚沏的茶端起就喝,新出锅的菜直接往嘴里送……吃烫食对口腔、胃、食管都有伤害,引发的痛感也很明显,为什么很多人还是对此欲罢不能呢?

烫食带来的热痛感和辣食一样,会刺激内啡肽的产生,带来痛快、愉悦的感受。持续分泌的内啡肽会促进大脑另一种“快乐激素”——多巴胺的分泌,在短时间内令人高度兴奋,因此容易上瘾。

——生命时报

## 臀部寒气最重

中医认为,臀部是人体寒气最重的部位。河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛提醒,臀部是坐位时人体承重的“基座”,一旦形成寒气,就不容易驱散,因此是人体寒气最重的地方。

寒气有下沉的特征,而臀部位于躯干的最下端,再加上久坐使得臀部长时间处于被挤压状态,血液循环变慢,就会加剧寒气淤堵。

建议早晨起床后,做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动,可以活血通络,促进血液循环。或者脊背贴在墙上,慢慢蹲下来,然后缓缓站起来,如此循环几次,也能很好地改善臀部血液循环、增强臀部肌肉韧性,尤其适合久坐人群。

——生命时报

## 什么是“好碳水”

淀粉和精制糖等,营养学上称之为碳水化合物,简称“碳水”。什么是“好碳水”呢?它有什么好处?

全谷物(粗加工或未经加工的谷物,区别于精米、白面等精制谷物)、豆类、全水果和非淀粉类蔬菜可以称为高质量碳水化合物;

精制谷物、果汁、淀粉类蔬菜(土豆、藕、南瓜等)和添加糖可以称为低质量碳水化合物。

国外的一项研究显示,每日高质量碳水化合物摄入量最多的一组,全因死亡风险要低12%;低质量碳水化合物摄入量最多的人群,全因死亡风险要高13%。

——生命时报

## 偏光墨镜更能保护眼睛

偏光墨镜的镜片中含有特殊的偏光膜,对强烈光线的遮挡作用更强,对眼底的保护会更好。

要注意的是,随着时间推移,墨镜的防护性能会逐渐降低,其使用年限一般为2年—3年左右。当墨镜出现以下情况,就需要更换了:镜片出现变色、划痕或磨损,鼻托变形或断裂,镜框松动或变形等。

——生命时报

## 音乐能降低做噩梦频率

噩梦是带有强烈负面情绪的梦境,频繁的梦会导致疲劳、焦虑、烦躁等不良情绪。

瑞士日内瓦大学医院的一项研究显示,听音乐可减少做噩梦的频率。实验中使用的音乐是一个钢琴和弦C69,它能够增强患者对积极梦境的记忆。研究发现,听音乐者不仅做噩梦的频率迅速减少,情绪上还变得更积极乐观,充满快乐内容的梦境也有所增加。

——生命时报



据极目新闻

# 近视、肥胖、龋齿等成学生常见病

## 国家疾控局首次明确学生常见病“多病共防”概念

学生群体的健康总是格外牵动公众的心。近日,国家疾病预防控制局发布了《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。



### 1 这些常见病正在影响学生健康

指南提出,近视、肥胖、脊柱弯曲异常、传染病、龋齿、心理健康问题等,是当前在学生群体中患病率较高的疾病或健康问题,对个体健康与社会适应产生较大影响。

“随着我国社会经济发展,儿童青少年主要健康问题也在发生演变。”安徽医科大学教授陶芳标

介绍,国家疾病预防控制局监测数据显示,2022年,我国儿童青少年总体近视率为51.9%,其中,小学36.7%,初中71.4%,高中81.2%。

学生肥胖人数和患病率也在迅速攀升。2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,6岁至17岁学生超重肥胖率为19%。2019年全国学生常见病和健康影响因素

监测与干预数据显示,中小学生对脊柱弯曲异常检出率为2.8%,脊柱弯曲异常患病率在初中、高中阶段增长更快。此外,儿童青少年心理健康问题也需要加以关注。

陶芳标说,我国学生群体单一疾病或健康问题的流行值得重视,特别是同一个体存在两种及以上疾病的情况亟待改观。

### 2 “多病共防”可以通过行为与环境干预实现

指南首次明确了学生常见病“多病共防”的概念,即“多病中病因相同或具有共同的风险因素时,可采取多病共防策略”。

比如日间户外活动和体育锻炼缺乏、静态行为、睡眠节律紊乱、夜间接触光源刺激时间过长、营养

失衡、亲子交流缺乏等往往是学生群体近视、肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素,通过增加体育锻炼和户外活动、充足睡眠和早睡早起、规律生活、均衡营养、加强亲子交流等,可同时预防多种疾病或健康问题,达到多病

共防的目标。

陶芳标认为,必须要高度关注和重视学生身心健康问题,通过综合干预和多方协作,实施科学的预防和干预措施,进一步提高学生常见病防控水平,全面保障学生健康。

### 3 构建学生常见病三级干预体系

中国疾病预防控制中心儿童/学校卫生中心研究员宋逸介绍,指南提出要构建三级干预体系,包括一级干预、二级干预和三级干预。

其中,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,创新性提出“6个1”健康生活方式;二级干预注重早期发现高危群体,及时发现视力下降、体重持续增加、情绪变化大的学生,加强监

测随访,实施有针对性的干预措施,防止单一健康问题向多病共患进一步发展;三级干预针对已出现多病共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗。

什么是“6个1”健康生活方式?陶芳标表示,“6个1”可视作日常生活干预技术的高度凝练和全面指导,即保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时;久坐1小时起身活动10分

钟;以娱乐为目的的视屏时间每天小于1小时;三餐就餐时间相对固定,相差不超过1小时;早睡早起,每天减少夜间接触光源刺激1小时;每天亲子交流1小时和互动15分钟。

有关部门将积极探索并实践政府、专业机构、学校、家庭、社区五位一体的协作模式,以期积累更多具有可操作性的具体措施。

据新华社

# 女子腿骨疼痛 竟是患上“螃蟹病”

## 多发性骨髓瘤好发于老年人群体

“能够随心所欲地走路,感觉真是太好了!谢谢你们了!”近日,在经过武汉市普仁医院血液内科医护人员的精心治疗后,武汉市民姜女士终于恢复了正常的行走。

55岁的姜女士家住武汉市青山区,过去上班的时候经常从事体力劳动,多年来一直忍受着骨头隐隐作痛的困扰,每行走一会儿(大约10分钟)后,痛感便会加剧,严重的时候甚至无法继续行走。

姜女士一直以为自己是患上了风湿性疾病,曾多次尝试针灸治疗,但疼痛并未得到缓解。近半年来,她的病情逐渐加重,已经严重影响了日常生活。

去年12月27日,一次洗澡时的意外滑倒,导致姜女士的股骨发生了骨折。她前往医院就诊,经过一系列详细检查后,被确诊患上了多发性骨髓瘤。这种病俗称“吃骨头的螃蟹病”。

“多发性骨髓瘤,是一种血液系统恶性肿瘤,其发病率排名血液恶性肿瘤第二,在我国,每年有近两万个新发病

例,发病年龄中位数约为65岁,男女比例为1.4:1。因为这种病的4大主要症状的英文缩写连起来是CRAB,与英文中的“螃蟹”相同,所以多发性骨髓瘤也被称为“螃蟹病”,与吃没吃螃蟹无关。”武汉市普仁医院血液内科主任常伟介绍,多发性骨髓瘤最常见的情形就是瘤细胞像白蚁噬咬木材一样侵蚀骨头。骨头长期受到侵蚀后,会像被白蚁咬坏的木材一样,轻微用力就会被折断。例如,有些严重的患者会出现打个喷嚏就肋骨骨折、拎东西就胳膊骨折的情况。许多患者对这种病的早期症状认识不足,经历了骨质疏松、骨痛等情况,容易以为是风湿病等中老年常见疾病,忽视了背后的“隐形杀手”。

多发性骨髓瘤起病隐匿,临床表现复杂多样,典型症状包括高钙血症、肾功能损害、贫血、骨病等。多发性骨髓瘤作为血液系统第二大常见的恶性肿瘤,好发于老年人群体。因其发病隐匿,早期症状不典型,常导致误诊和漏诊。其无法根治且易复发的特性,给广

大老年群体带来了极大的生存挑战。

常伟介绍,姜女士多年来腿骨疼痛的罪魁祸首,正是多发性骨髓瘤。武汉市普仁医院的血液科专家团队迅速为其制定治疗方案,进行了针对性治疗。经过连续3次的治疗,姜女士病情得到了有效控制,疼痛明显减轻,行走能力也逐渐恢复。

武汉市普仁医院血液内科主任常伟表示,由于多发性骨髓瘤的隐匿性很强,很多患者在早期很难察觉,因此他建议广大市民尤其是老年群体,要关注自己的身体状况,定期进行体检。一旦发现身体出现不明原因的骨头疼痛、乏力、贫血等症状,应及时就医检查,以免延误治疗。

常伟提醒,预防多发性骨髓瘤的关键在于保持良好的生活习惯和心态,加强体育锻炼,避免过度劳累和环境污染等因素。对于已经患病的患者,积极接受治疗、保持乐观心态是战胜疾病的关键。

据极目新闻