

还在考前“大补”？父母后勤保障要“避雷”

科技日报记者 韩荣

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时,不少家长可能会因过度紧张孩子而让考生大量服用保健品、餐餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会影响到孩子的身体健康。

错误做法一：迷信保健品并让孩子大量服用

高考在即,很多考生家长会选择为孩子购买补脑、安神类保健品,为孩子考试助力。

山西医科大学学生工作部心理健康教育中心主任闫丹凤表示,考生家长千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。“只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。”闫丹凤说。

科技日报记者在不少购物平台上发现,一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”的保健品十分热销。湖北武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为,热销的补脑类产品,对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入,它产生毒副作用的可能性就会增加,至少它会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致

错误做法二：烹制新奇食材，大鱼大肉补充营养

考前,不少家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。但闫丹凤指出,一般考试前一周不要随意改变考生平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释,一方面因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、肠胃不适等问题,也可能破坏孩子身体原有的平衡,反而可能对身体造成不利影响。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示,大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒,学生考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

“贪吃冷饮有可能会造成胃肠消化吸收功能紊乱。而煎炸食品会加重消化负担,导致大脑的供血相应减少,从而影响大脑的工作效率。”闫丹凤说。

她建议,可以在三餐之间让孩子吃

些水果,如西瓜、香蕉等,尤其是香蕉具有稳定情绪的功能。考试阶段,孩子的大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。家长可以适量给孩子增加蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等的摄入。

错误做法三：给孩子买含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎夏日,长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫,不少家长会给考生准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,尽管咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。同时,并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸有提高身体机能的效果。此外,考试期间考生也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料,因为甜饮料、咖啡因会使人尿频,影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎热夏季,学习强度大,容易出汗。因此提醒家长,要保证考生每天1500—2000毫升的水分摄入量。”李改智解释,充足的水分才能确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。她建议,考

生在备考和考试时最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

错误做法四：让考生服用助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用药品助眠。

对此,山西医科大学第一医院主治医师刘鹏鸿表示,除了被医生诊断为睡眠障碍外,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等,反而影响考试状态。

“在考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。”刘鹏鸿坦言,若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题,那么家长可以带考生到正规医院睡眠专科就诊,在医生的指导下提前一周或几天服药治疗,但不建议等到高考前一天服用药物,以免出现不良反应影响考试。

同时,湖南省长沙市第三医院神经内科八病室副主任、副主任医师罗星还提醒考生,在调整作息时间时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生可先尝试将睡觉时间提早半小时,如果仍感到无法习惯,可以继续缩短提早的时间,让身体和精神状态慢慢适应新的作息。

最好吃的煮蛋是黄微凝



据生命时报讯 煮鸡蛋看似简单,实则学问不少:煮得好,是最健康的吃法;煮不好,要么有食品安全风险,要么营养打折扣。

很多人喜欢吃特别嫩的煮鸡蛋,比如溏心蛋,其蛋黄中心还处在可以流动的溏心状态。尽管口感独特,但这样的鸡蛋并不安全,沙门氏菌未被充分杀灭,可能引发食物中毒,对于胃肠功能不太好的孩子和老人来说更危险。太嫩的鸡蛋里还含有生物素结合蛋白、卵抑制剂等抗营养物质,不利于营养吸收。

鸡蛋煮太久,虽然没有食品安全风险,却导致其中的B族维生素、维生

素E等营养素被破坏,致使其中的脂肪酸、胆固醇发生氧化。氧化后的脂肪酸如同“良民”变“妖魔”,进入体会增加自由基产生,引发多种健康问题。研究发现,氧化的胆固醇与人体细胞氧化以及炎症反应增加、脂类异常代谢、血管内皮损伤等有关。并且,这样的煮鸡蛋蛋黄干硬噎人,卖相也不好,表面会有一层“黑膜”,非常影响食欲。

煮鸡蛋最理想的状态是蛋黄微凝,且质地软嫩,颜色金黄。此时蛋清早已凝固,中心温度达到70℃以上,鸡蛋中的抗营养物质被破坏,沙门氏菌被杀灭,绝大部分营养得到很好地保留,脂肪酸和胆固醇也没有

发生氧化。这个状态的煮鸡蛋吃起来不噎人,可谓“营养、安全、美味”兼得,老少皆宜。

具体应该怎么煮呢?根据实验,无论热水煮还是凉水煮,在煮沸的状态下保持3-5分钟,煮出来的鸡蛋状态比较理想。国外煮鸡蛋有的会标“5”或“3”,指的就是在煮沸的状态下保持5分钟或3分钟。需要说明的是,水量多少、火候大小、鸡蛋个头大小等都可能影响鸡蛋最终煮成的时间,建议大家最好根据自家厨房情况及个人喜好去摸索具体的时间。如果觉得煮鸡蛋时看表或定时不方便,可以使用煮蛋器,根据操作说明煮即可。

“二阳”患者有所增加,如何看待当前形势？怎样科学应对？

(上接一版)但整体数量远低于上一轮疫情流行高峰时发热门诊就诊量,就诊患者绝大部分为轻症。

“专家结合多渠道监测数据研判认为,由奥密克戎XBB系列变异株引起的疫情还会持续一段时间,但全国整体疫情态势平稳可控,对医疗秩序和社会正常运行影响较小。”王丽萍说。

王丽萍建议,公众继续保持勤洗手、室内多通风等良好卫生习惯。尤其是有慢性基础疾病人员和孕妇等重点人群,建议在进入环境密闭、人员密集的场所时佩戴口罩,注意个人防护。

主要流行株为XBB变异株 致病力无明显变化

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,监测数据显示,奥密克戎XBB系列变异株在我国境外输入病例和本土病

例中的占比持续处于高位,分别占5月15日至21日采集序列的95.2%和91.9%。

“这与全球及我国周边国家和地区的主要流行株占比情况基本一致。”陈操表示,从我国和全球监测数据及研究结果来看,与早期流行的奥密克戎各亚分支相比,XBB系列变异株的致病力没有明显变化。

陈操表示,基于我国已有的多渠道监测预警体系,若发现新的风险信号,各地疾控部门将会第一时间预警,采取有效防控措施,并及时回应社会关切。

“二阳”症状普遍更轻 重点人群应更注重防护

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,近期发热门诊就诊人数的确有所增加,患者症状主要集中在发热、呼吸道症状,包括咽痛、咳嗽、鼻塞

流涕、头痛、肌肉酸痛等,个别患者会有呕吐腹泻症状。

“总的来说,大部分患者‘二阳’的症状普遍比‘一阳’时更轻。”李侗曾介绍,根据临床观察,大部分患者嗓子疼是轻微的,发热恢复得更快,病程可能持续3至5天。

李侗曾也表示,如果确定感染了新冠病毒,不管是否有发热或呼吸道症状,仍建议居家休息。若经过休息、服药,相关症状仍在加重,比如发热持续超过5天、有胸闷憋气症状等,应及时到医院就诊。

此外,不管是“一阳”还是“二阳”,老年人等重点人群应更重视做好防护。“尽量避免感染,一旦感染要尽早进行抗病毒等治疗,减少重症和后遗症的风险。”李侗曾说。

(新华社北京5月28日电)

近日,很多家长在网上分享孩子感染呼吸道合胞病毒的经历。济南市妇幼保健院儿科主任医师樊青介绍,最近,门诊接诊的发热、咳嗽、有病毒感染迹象的孩子确实有所增多,这其中就包括呼吸道合胞病毒。

呼吸道合胞病毒(简称RSV)是婴幼儿急性下呼吸道感染的主要病因之一,也是急性毛细支气管炎和病毒性肺炎的最常见病原体,几乎所有孩子在2岁之前,都有过至少一次RSV感染。

2-6月龄是毛细支气管炎发病的年龄高峰,所有孩子包括足月健康宝宝,在婴儿期都有感染重症RSV的危险。

樊青介绍,呼吸道合胞病毒感染的症状通常包括发烧、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕和胸闷等呼吸道症状。

对大多数健康成人来说,这些症状通常是轻微的,但对婴儿和年幼儿童来说,呼吸道合胞病毒感染,可能导致严重的呼吸道症状,严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等,甚至并发呼吸衰竭、心力衰竭等,需要住院治疗。

樊青指出,这种病毒的传染性很强,主要通过咳嗽和飞沫及密切接触传播,可以在被污染的桌面、玩具上,体外存活好几个小时。

樊青提醒,呼吸道合胞病毒感染具有自限性,对于免疫功能发育比较正常的孩子来讲,出现轻症感染可以做好家庭护理,进行止咳、退热等对症处理。但是,如果宝宝出现如下症状,包括体温>38.5℃,且反复不退;精神不好,宝宝出现哭闹、烦躁,不易安抚;宝宝食欲大大降低或拒食,观察有脱水表现等;呼吸困难、急促,吸频率大于60次/每分钟,家长们千万别盲目自信,务必及时去医院就诊。

需注意的是,不光所有年龄段的人都对呼吸道合胞病毒易感,目前它还无法通过疫苗预防。

要预防呼吸道合胞病毒感染,最重要的就是切断传播途径,勤洗手、戴口罩,避免去人群聚集的公共场所,呼吸道合胞病毒可以在体外存活数小时,宝宝、宝妈回到家,在接触孩子之前,一定要洗干净双手,洗脸、漱口等,另外,不要混用食物和餐具,要定期消毒宝宝的玩具和衣物。

居家注意保持室内空气流通,多开窗通风,采用湿式打扫;适当多饮水,食用新鲜的蔬菜、水果,不挑食,适当运动,增强抵抗力,家中有感冒、咳嗽、发烧等患者,尽量避免接触宝宝。同时,注意远离不良环境,避免处于空气质量差的环境中,减少不良因素对呼吸道的刺激,比如避免处于吸烟及雾霾环境下。

“家长们也不必太焦虑,呼吸道合胞病毒感染本身为自限性疾病,虽然没有特效药,但处理好并发症,避免进展成重症就好。”樊青说。

运动可致血液中免疫细胞增多

据科技日报讯 芬兰科学家开展的两项最新研究得出结论称,仅仅10分钟的锻炼就能增加血液中免疫细胞的数量,这对抗癌非常重要。相关论文刊发于最新出版的《科学报告》和《生理学前沿》杂志。

最新研究负责人、图尔库大学研究助理缇娅·科伊武拉表示,以前人们认为,癌症患者在确诊后应该休息。但现在有越来越多研究表明,锻炼可改善癌症的预后,不过锻炼如何控制癌症仍是未知数。

鉴于此,她们开展了两项研究,旨在了解短期运动对癌症患者免疫细胞的影响。这两项研究涉及28名新确诊的淋巴瘤和乳腺癌患者。研究过程中,患者进行了10分钟的骑行运动,科学家们在

其运动前、中、后分别采集了血液样本,分析并比较了运动前后血液样本中几种不同免疫细胞(白细胞)的数量。

结果发现,运动过程中,淋巴瘤患者血液中细胞毒性T细胞(能破坏癌细胞)和自然杀伤细胞的数量有所增加,除此之外,还增加了白细胞、中间单核细胞和B细胞的数量。而且,两组患者的运动强度与免疫细胞数量的变化之间存在联系:患者的心率和血压升高得越多,进入血液的免疫细胞就越多。

科伊武拉表示,虽然结果表明,运动强度越高,免疫细胞从储存器官转移到血液中的数量就越多,但仅10分钟的轻度或中等强度运动就会导致血液中免疫细胞数量的增加,这对抗癌至关重要。

辅助控压试试中药代茶饮

据浙江老年报讯 近段时间,早晚气温浮动较大,之前血压控制良好的患者,可能会出现波动。控制好血压,除规律服用降压药,中药代茶饮不失为一种简便实用又可坚持的辅助降压选择。

中药代茶饮又称药茶,通过精选一些口感佳、疗效好的中药进行冲泡或者煎煮,以此作为茶水频频饮用来平衡人体阴阳,达到防病治病的目的。一般而言,泡茶选一两味中药即可,当然因病情需要也可搭配使用。今天,为大家推荐八款降压代茶饮。

需要注意的是,中医讲究辨证论治,代茶饮也建议在医生指导下辨证选用,这样更安全也更有效。

肝火型适用夏枯草或菊花茶。适用人群多表现为头痛、头晕、面红目赤、

烦躁、大便干结、小便短赤及舌红苔薄黄等症状。推荐一日使用量为夏枯草10克或菊花5克。

阴虚型适用桑寄生或制首乌茶。适用人群多表现为头晕、耳鸣、咽干、五心烦热、盗汗、失眠多梦、腰膝酸软及舌红少苔等症状。推荐一日使用量为桑寄生15克或制首乌10克。

痰湿型适用荷叶或陈皮茶。适用人群多表现为头晕、头痛如裹、困倦、胸闷、痞满、纳差、呕吐痰涎及舌胖苔腻等症状。推荐一日使用量为荷叶10克或陈皮5克。

血瘀型适用生山楂或红花茶。适用人群多表现为头痛位置固定、偏身麻木、偶有心前区刺痛、口唇发绀及舌紫有瘀斑等症状。推荐一日使用量为生山楂10克或红花3克。



世卫组织建议勿用非糖甜味剂控制体重

据新华社电 世界卫生组织近日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。

世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食品和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。

久坐，正毁掉你的膝盖

据科技日报讯 一项针对22948位受试者的研究发现,久坐行为与慢性膝关节疼痛相关。为啥呢?因为久坐相当于把关节的营养给掐断了。

关节滑液为关节软骨提供营养,但要通过挤压作用才能进入软骨细胞。假如一直坐着不动,关节软骨就没有海绵吸水般的挤压、松弛过程,自然吸收不到营养(关节滑液)。日积月累,持续营养不良,关节软骨会变得疏松脆弱。

久坐还会让腿部肌肉萎缩,导致膝关节稳定性变差,进而更容易磨损。可能稍微多走点路、跑个步,膝盖就会疼给你看。

很多人认为跑步很伤膝,其实跟久坐相比,没事跑跑步的人群,膝骨关节炎的发生率要低得多。

三类生活物品可能损伤肝脏

据浙江老年报讯 日常生活中,这三类物品,可能损伤肝脏。

各类塑料制品。研究证实,常被用作饮用水瓶身的材料聚对苯二甲酸乙二醇酯在使用10个月,仍会释放出致癌物质。长期使用塑料制品,也容易导致增塑剂摄入增多,进而损伤肝脏。

劣质化妆品。部分劣质化妆品常含有害重金属,如汞、铅等,有的产品为达到快速起效的目的,甚至掺杂了激素类物质。长时间、大剂量地接触上述化学成分,会导致有害物质在体内蓄积,造成肝脏损伤,甚至致癌。

发霉的厨房用品。厨房中很多木制用品如被长时间使用,并经过多次清洗,其含水量会升高,成为病菌滋生的温床。最可怕的是滋生黄曲霉菌,这种霉菌产生的黄曲霉毒素属于剧毒物质,如长时间慢性摄入黄曲霉毒素,患肝癌概率会明显上升。

这种病毒最近盯上不少小娃娃
 专家：它传染性很强，切断传播途径很重要
 齐鲁晚报记者 秦聪聪