

科普进行时

俗话说,一年之计在于春。春季是万物勃发的季节,同时也是多发病的季节,因此我们要更加注意科学饮食、合理膳食。那我们该如何在这个季节科学养生呢?

春季“养生”,这4类食物可多吃



1.全谷物

春季的到来,很多小伙伴又开始了“减肥事业”,为了快速达到瘦身效果,很多人会选择不吃主食。这不可行,首先,主食可以为我们提供丰富的碳水化合物,碳水化合物是大脑能量的主要来源,摄入不足可能会导致反应变慢、低血糖、疲劳。其次,主食不是导致身材变胖的罪魁祸首,在不吃主食的情况下,为了填饱肚子,就会增加脂肪和蛋白质的摄入,反而得不偿失。

所以,春季减肥不能不吃主食。建议粗细搭配,增加全谷物的摄入。

相对于精白米面,全谷物不仅有利于餐后血糖的控制,还能增加膳食纤维、矿物质、B族维生素的摄入,也能增强饱腹感。

2.新鲜水果

春季万物复苏,不仅有利于植物和动物的生长,也增加了流行疾病的传播。为了预防疾病,一定要注重提高自身免疫力。

维生素C除了能促进身体胶原蛋白的合成,还能促进角质形成细胞分化,防止氧化损伤,促进伤口愈合,并能促进抗体的产生,支持中性粒细胞、单核细胞和巨噬细胞吞

噬病原体的能力。而新鲜水果是维生素C的重要来源,维生素C含量比较丰富的水果有冬枣、番石榴、猕猴桃、草莓、橙子、葡萄柚、木瓜、橘子等。

3.深色蔬菜

深色蔬菜是指颜色比较深的橙色、深绿色、紫色蔬菜,比如胡萝卜、西兰花、小白菜、油菜、紫甘蓝、紫洋葱、西红柿等。这些蔬菜中富含β-胡萝卜素、花青素、番茄红素等抗氧化成分,能帮助人体清除自由基、抗炎、抗衰老,让你在春季里更有活力、皮肤更好。

此外,蔬菜里的柿子椒维生素C含量也非常高,还可以直接生吃,如果能吃100克新鲜的柿子椒,就能满足正常成年人每天维生素C的需求量。

4.牛奶

良好的身体免疫力,除了维生素C,还少不了蛋白质的参与。牛奶中不仅含有优质蛋白质,也是补钙的重要途径。而且,钙摄入不足会增加患心血管疾病、骨质疏松以及骨折的风险。要想补钙,喝奶是一个不错的选择。根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每天喝奶300~500

毫升,就可以满足人体日常所需的钙量。

春季养生,除了饮食上的建议,还要做到多做运动、勤晒太阳、睡眠充足、注意保暖。

维生素D可以帮助钙吸收,春季天气转暖,可以适当多做户外运动,勤晒太阳。通常情况下,在10点~15点时间段,每周两次曝露双上肢和双下肢于日光下5~30分钟,即可获得足够的维生素D(别涂抹太多防晒霜)。如果日照少的地区,也可

通过维生素D制剂来补充。

春暖花开,“春困”也悄然而至,这是季节交换带给人的一种生理变化。应对“春困”一定要尽量保证充足的睡眠,每天睡够7~8小时,在睡眠这件事上,呼吁大家都践行“118”早睡行动,那就是尽可能晚上11点前睡觉,每天睡好8小时。

虽然春季逐渐变暖,但气温变化反复无常,很容易受凉生病,不要着急脱下冬装,特别要注意早晚保暖。(薛庆鑫)

生活提示

这几年,安瓶在护肤圈的“风”很大,使用效果更是被吹得神乎其神。相关广告称,其和精华有着相似的功效,主打美白、保湿、抗衰等功效,有的甚至标榜“1支安瓶等于10瓶精华液”。那么,安瓶真有如此奇效吗?为什么它被设计成医院里护士注射用的小玻璃瓶?今天我们就来聊聊。



只适合短期内密集修护,不适合日常护肤

安瓶类产品使用不当反给皮肤添负担

或许更高一些。

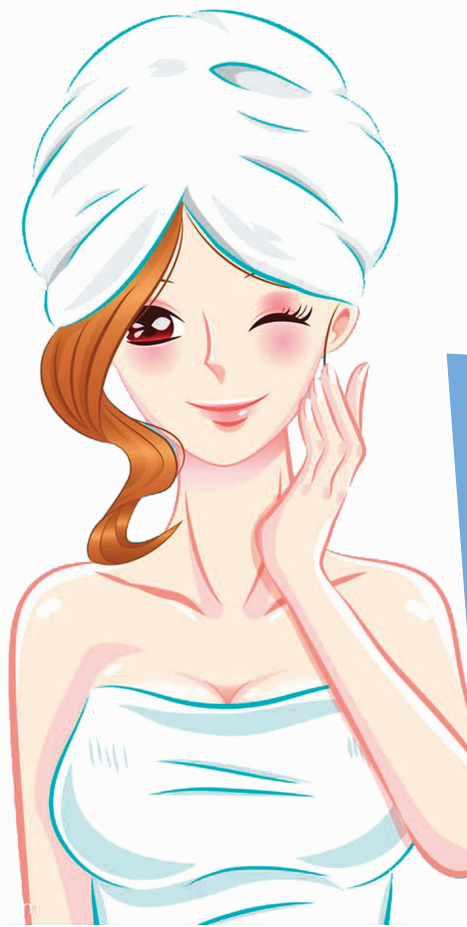
安瓶类产品和精华、面霜的关系,就像压缩饼干和饼干的关系,只是在浓度上有区别。但是如果整天吃压缩饼干,胃肯定会受不了;同理,如果整天用安瓶类产品,皮肤也扛不住。精华、面霜的功效是分散、舒缓的,更适合日常使用,而安瓶类产品适合用来进行密集修护,供“救急”使用。

教你选购两大注意事项

判断某个产品是否值得购买,主要取决于消费者是否有相应需求。安瓶类产品的使用效果因人而异,购买时一定要注意以下两点,避免“踩雷”。

首先,敏感肌肤人群慎买。安瓶类产品主打功效性,其成分可能会有一定的刺激性,所以敏感肌肤人群使用这类产品可能起不到修复皮肤的作用,反而会让皮肤状态变差。

对于非敏感肌肤人群,安瓶类产品可以拿来“救急”。其次,要仔细阅读配方成分表。现在市场上有很多含玻尿酸、透明质酸、烟酰胺的安瓶类



材料,开瓶使用时也更加麻烦。

面对良莠不齐的安瓶类产品,建议消费者在挑选时,要重点关注添加剂的成分。除此之外,爱美人士需要谨记,护理皮肤是一门慢功夫,日常的清洁、补水保湿功课不能少。当然,外出防晒也很重要。(科宝)

破除谣言 正听

鸡蛋煮超过10分钟,蛋黄就可能发青,而发青的蛋黄有毒,食用后会增加致癌风险。事实真是如此吗?

变绿的鸡蛋黄有毒?



鸡蛋中的蛋白质富含半胱氨酸,这是一种含硫的氨基酸,加热后会产生硫化氢。同时,蛋黄中还含有矿物质铁,硫化氢产生后会与铁发生反应,生成硫化亚铁,而硫化亚铁的颜色就是绿色。这一反应在高温下会持续进行,硫化亚铁也会不断聚集在蛋黄表面。因此,鸡蛋煮得越久,蛋黄表面灰绿色的成分就越多。

至于致癌的说法,其实并不靠谱。虽然硫化氢和肠癌发病有一定的关系,或会促进结肠癌细胞的增殖和迁移,但煮鸡蛋过程中产生的硫化氢会迅速转化为硫化亚铁,因此硫化氢并不会在鸡蛋中累积。硫化亚铁是一种安全无毒的化合物,不会诱发癌症。

因此,鸡蛋黄变绿,顶多会影响其“颜值”,并不会影响人体健康。(鄂宝)

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

预防食管癌,饮食习惯很重要(下)

食管癌是一种隐匿而凶险的疾病。早期几乎没有什么特别的症状,大多数患者都是因为感觉吞咽困难才前去医院就诊,一诊断往往发现肿瘤已经大到压迫挤占食道,此时已是食管癌中晚期了。

目前,食管癌患者的治疗,很大程度上取决于发现的时机:如果发现有肿瘤还是早期,可以通过内镜或者微创手术切除,患者的5年生存率可以达到约80%。

如果发现的时候是中期,可以进行手术前新辅助治疗,再联合手术,患者的5年生存率可以达到50%。

如果就诊时已经是晚期,那预期生存率会跌至极低,5年生存率不到5%。

因此,建议食管癌高危人群定期进行上消化道内镜检查,以便早发现、早治疗。

那哪些人属于食管癌高危人群呢?四川省癌症防治中心发布的《居民常见恶性肿瘤筛查和预防建议(2022年版)》中指出:年龄>40岁,并符合下列任一项危险因素者,均属于高危人群:

出生或长期居住在我国食管癌高发区(我国食管癌发病最密集的区域位于河北、河南、山

西三省交界的太行山区,川北、苏北、新疆等地区也有相对集中的高发区)。

一级亲属(父母、子女、兄弟姐妹)有食管癌病史。

患有食管癌前疾病或癌前病变、慢性食管炎、Barrett食管(巴雷特食管)、食管上皮增生、食管息肉、食管溃疡、食管白斑等。

有头颈部肿瘤病史,如下咽癌、喉癌、口腔癌等。

具有其他高危因素,如吸烟、重度饮酒、体重超重、喜食烫食、牙齿缺失、喜食腌菜酸菜等。

筛查建议:在食管癌极高发地区,推荐对筛查目标人群开展5年一次的内镜普查;其他地区则推荐对高危个体每5年进行一次内镜筛查。

对内镜筛查发现的低级别上皮内瘤变(轻、中度异型增生)、病变直径大于1厘米或合并多重食管癌危险因素者,建议每年进行一次内镜随访,其余患者可2~3年进行一次内镜随访。

对内镜筛查发现的高级别上皮内瘤变(中度以上异型增生)、早期食管癌及进展期食管癌,应依据相应指南给予标准治疗。

(四川省肿瘤医院科普宣传部供稿)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

巴中市开展反邪教宣传进社区活动

本报讯 为进一步提高群众防邪拒邪能力,近日,巴中市科协在经开区时新街道白塔社区开展了以“崇尚科学 反对邪教”为主题的反邪教巡展活动。

活动现场,通过悬挂条幅、搭建展板、发放宣传单及环保购物袋等方式开展了反邪教宣传。市反邪教协会工作人员为现场群众深刻剖析了邪教组织编造的歪理邪说,其残害生命、骗取钱财等罪恶行径,让群众进一步认清了邪教邪恶本质;同时还宣讲了反邪教相关法律法规政策,倡导群众对可疑信息要及时举报。

此次活动共发放宣传资料120余份。通过活动的开展,营造了良好的社会氛围,形成了“共同构建平安、幸福社区”的和谐氛围。

(省反邪教协会供稿)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

斑马鱼天生就能辨别数量

根据《通讯·生物学》发表的一项研究,斑马鱼幼鱼在孵化后96小时里可以识别不同数量的黑色竖条。这一发现表明数字能力可能在新生斑马鱼中是与生俱来的。

过去的研究表明,人类新生儿和刚孵化的孔雀鱼、小鸡(孵化时脑已经高度发育的物种)具有数学能力。但在此之前,人们对新生儿时处于幼鱼/幼虫或胎儿阶段的非人物种(其大脑未充分发育)的数学能力所知不多。

意大利费拉拉大学研究团队测试了刚孵化的斑马鱼是否可以识别印在白色缸壁上不同数量黑

色竖条的差别。幼鱼起初养在缸壁有黑色竖条图案的缸里。96个小时以后,180条幼鱼被放进了一个单独缸的中心,它有两面白色壁,上面印有最多4个黑条。研究者观察幼鱼会游向较多还是较少的黑条,或是停留在缸的中心,并计时了幼鱼在缸中每个区域停留的时间。在用120条幼鱼进行的对照测试中,团队重复了实验,但控制了密度、表面积和不同数量条纹的总体形状。

研究发现,63.1%的幼鱼偏好黑条数量较多的缸壁,在条纹多的区域花费的时间几乎是条纹少的

区域的两倍(56.9秒 vs 32.0秒)。在能够选择1条或4条条纹缸壁的30条幼鱼中,66.5%偏好数量多的条纹。在控制了条纹密度、表面积、不同数量条纹形成的整体形状的测试中,63.2%的幼鱼偏好数量多的条纹。这些发现共同表明,斑马鱼幼体能够识别不同黑条的数量,而且它们偏好较大的数量。

团队认为,人类新生儿和刚孵出的斑马鱼幼鱼(两个亲缘关系很远的物种)都存在数字能力,可能表明数学能力是发育中的脊椎动物大脑的一种与生俱来的古老特征。(张梦然)