

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

身体像一个机器,每个器官就是机器里的零件,机器用久了不免会造成零件老化。同样,人体的衰老也会让身体中的器官功能减弱,尤其是藏在家里的一些“催老剂”还会加速器官衰老,却总被人们忽略。今天我们一起来看看。

这些“催老剂”会加速器官衰老

1. 心脏“催老剂”——
爱吃高脂的食物

过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,从而限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。而在消化食物时,全身血液较多地集中在胃肠道,使冠状动脉供血更显得不足,容易诱发心绞痛、心律失常,甚至急性心肌梗塞而危及生命。

2. 肾脏“催老剂”——
常喝久熬的浓汤

现在不少人爱喝“浓汤”,认为久熬的骨汤、浓汤有营养。其实结果相反,这些浓汤正在伤害肾脏。如果炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症的发生,尿酸的升高或尿酸水平的骤升骤降,除了会引发痛风急性发作外,还可能导致肾脏以

及心血管的损害。

3. 肝脏“催老剂”——
筷子长年不更换

筷子用久了会有些裂缝、小毛刺,这样难免有食物残渣残留在上面。一旦筷子上的食物残渣发霉,或者因筷子受潮就会造成筷子发霉,长期使用这类筷子会增加罹患肝癌的风险。

4. 肺脏“催老剂”——
煎炒产生的油烟

厨房油烟对鼻、眼、咽喉黏膜有较强烈的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,如果长期吸入油烟还可能诱发肺癌。

5. 腰椎“催老剂”——
喜欢窝在沙发上

窝在沙发或床上看电视、玩手

机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫改变向前弯曲,椎间盘所受重力增大,久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

6. 大脑“催老剂”——
有喝酒的习惯

2022年发表在《自然·通讯》(Nature Communications)上的一项研究,对超过3.6万多名中老年人的数据进行了分析并发现:即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。饮酒越多,脑体积改变的程度越明显。而且,喝酒让大脑萎缩的同时,也会加速它的衰老。

7. 眼睛“催老剂”——
关灯后看手机

过度的近距离用眼以及黑暗中看手机,容易引起眼压增高,而长时间的高眼压就可造成视神经损害,导致闭角型青光眼。

8. 牙齿“催老剂”——
牙齿清洁不彻底

牙齿斑在口腔内是不断生成的,成长速度非常快,24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态,也就是说一天一夜不刷牙,在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙齿斑有关。

9. 乳腺“催老剂”——
长期的负面情绪

当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态,就会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素相对增高,导致乳腺增生。

10. 皮肤“催老剂”——
从来不注意防晒

皮肤老化过程中,光老化是引

起皮肤老化最重要的原因。如果户外防晒;如果户外活动较少,夏季则户外活动较多,最好是一年四季都涂要每天涂防晒霜。(张国)

科技前沿
KE JI QIAN YAN首个嵌入织物的纤维泵制成
或改变可穿戴技术游戏规则

许多基于流体的可穿戴辅助技术需要将一个大而嘈杂的泵整合到衣服中,这导致可穿戴设备与不可穿戴的泵捆绑在一起。现在,瑞士洛桑联邦理工学院研究人员开发出世界上第一台纤维形式的泵,这种光纤泵可直接缝合到纺织品和服装上,重量轻,功能强大,还可水洗。这项创新可应用于从外骨骼到虚拟现实等领域,或将改变可穿戴技术的游戏规则。论文发表在最新一期《科学》杂志上。

新研究是在研究人员2019年开发的可伸缩泵基础上进行的。光纤形式使研究人员能够制造更轻、更强大的泵,与可穿戴技术更兼容。光纤泵使用电荷注入电液动力学的原理,在没有任何移动部件的情况下产生流体流动。嵌入泵壁的两个螺旋电极对一种特殊的非导电液体的分子进行电离和加速。离子运动和电极

形状产生净正向流体流动,从而实现安静、无振动的操作,并且只需要手掌大小的电源。为了

为了实现泵的独特

结构,研究人员开发了一种新的制造技术,将铜线和聚氨酯线缠绕在钢棒上,然后将它们热熔化。去除钢棒后,可使用标准编织和缝纫技术将2毫米纤维整合到纺织品中。这种泵本质上是一种能产生自身压力和流量的管道。

该泵的简单设计具有许多优点。所需的材料便宜且容易获得,扩展制造过程也比较轻松。由于泵产生的压力大小与其长度直接相关,因此可根据应用情况对管道进行切割,从而在优化性能的同时将重量降至最低。坚固的设计也使其适用于传统的洗涤剂清洗。

论文还描述了由织物和嵌入式纤维泵制成的人造肌肉,这种肌肉可用来为柔软的外骨骼提供动力,帮助患者移动和行走。该泵甚至可通过模拟温度感觉为虚拟现实世界带来新的维度。在这种情形下,用户戴着一只手套,手套上的泵充满了热的或冷的液体,用户能够感受到与虚拟物体接触时温度的变化。(张佳欣)

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG选择烹调油有讲究
(下)

刘婧

上期我们讲了因脂肪酸的构成和比例不同而导致了烹调油品种的不同,以及市面上售卖的烹调油各自的特点。今天我们接着讲讲不同烹饪方式使用油脂的注意事项。

从烹调方式来看,烹调加热温度不同,烹调油的选择也应不同。简单地说,油脂的饱和程度越高,越适合高温烹调食物;不饱和程度越高,越适合低温烹调。原因是饱和脂肪酸在高温加热的条件下,或发生一系列氧化、缩合等反应,会产生大量的氧化聚合物及环氧化物,对身体健康产生不良影响。从外观上来看,随着加热时间的延长,油脂的颜色会变深,质地会变得粘稠,也是因为氧化聚合物增加所致。

大豆油、玉米油、葵花籽油、红花油、小麦胚芽油等含亚油酸特别丰富,这一类油脂不耐高温,不适

合高温油炸和爆炒,比较适合低温炖煮的时候添加,如果实在要用这类油脂炒菜,也一定要注意炒菜温度的控制,不要等到起大火冒大烟了才下菜,以减少油脂的氧化。还有一类油脂亚油酸含量较前者低,饱和脂肪酸和油酸含量较前者高,饱和程度也相应较高,比较具有代表性的是花生油、米糠油(稻米油)和低芥酸菜籽油。这类油脂可以用来日常炒菜,但仍然不适合高温煎炸。亚麻籽油、紫苏籽油这类油,也因为饱和程度较高比较适合低温烹调和凉拌。动物脂肪和棕榈油含硬脂酸较高,饱和程度较高,如果实在要选择油炸的方式烹调食物,建议选择这些油脂。

最后需要注意的是,不管油脂种类有多不同,其脂肪酸构成比例差异有多大,能量都是一样的,脂肪的能量系数是9kcal/g。换句话说,就是不管什么油,吃多了都容

易长胖。按照中国营养学会的推荐,健康成年人每日油脂推荐摄入量是25~30g,所以即使像橄榄油、茶籽油、亚麻籽油等,也不能过多摄入。这就需要改变我们川菜传统的烹调方式,减少油炒、油煎、油炸,多采用蒸、煮、炖、焖等油少的烹调方式,同时减少在外就餐频率,才能有效控制油脂的摄入量。

(作者系成都市妇女儿童中心医院营养师主治医师)

注意
不管什么油,吃多了都容易长胖。



去除衣服上的火锅味有妙招

好友相聚,每每大家为“吃什么”而发愁时,火锅一般是最佳选择。但“火锅局”结束后,人们会发现,衣服上全是火锅味。那么,为什么衣服上会有火锅味?怎样才能去除这一味道?

事实上,衣服上的火锅味来源于挥发性小分子。涮火锅时,香辛料以及肉类食材中的油脂在不断被加热后,会变成挥发性小分子进入到

空气中。随后这些小分子便附着到食客的衣服上,人们觉得身上有股火锅味就是这么来的。

那么,怎么在酣畅淋漓地吃完火锅后,摆脱这股味道呢?下面就告诉你两种快速除味的方法。

第一种方法是蒸汽法。在吃完火锅后,可以回家先洗个热水澡。在洗完澡后,浴室会被水蒸气笼罩。这时就可以把沾上火锅味的衣服挂在浴

室里,再把门关好,让附着在上面的挥发性小分子与水蒸气“亲密接触”。之后,再把衣服拿出来,放置于阳台等通风处,让它吹吹风。等衣服一干,火锅味就消失了。如果有条件,还可以使用加湿器,通过其工作时产生的水蒸气带走挥发性小分子。

第二种方法是用吹风机吹。将吹风机开到热风档位,对着衣服反复吹,通常吹7分钟左右火锅味道

基本就消失了。这个方法的好处是见效快,同时不会弄湿衣服。

此外,我们还可以在吃火锅前做一些准备,以防止衣服沾染味道。如,牛仔布料最不容易沾染味道,其次是化纤布料。因此,在吃火锅的时候,我们可以在衣物外面套上一层由牛仔或化纤布料制成的围裙,或者直接穿着此类布料的衣服赴“火锅局”。(科技宝)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

纯电动汽车是依靠动力电池驱动的,电池的正确使用和保养非常重要,关系到车辆的续航里程。科学做好纯电动汽车的电池保养,能够有效延长电池的使用寿命。

电动汽车电量最好别放空

首先,注意电池的充放。对于电动汽车来说,尤其是使用三元锂电池的车,过度放电会导致锂离子活性变低,甚至出现结晶现象,从而大大降低活性锂离子数量,不仅影响充电效率,严重时甚至会导致无法充电。维持电池的浅循环状态模式,即在保留一部分电量时充电,可以有效延长

电池寿命。其次,电池充电尽量使用慢充。虽然很多纯电动汽车总是宣传快充速度,但经常使用快充会导致电池的过度充放,同样会导致锂离子活性变低,缩短电池寿命。最后,尽量避免车辆长时间处于亏电状态,比如长期出差、长假回

家等情况。电池长时间处于亏电状态,会导致硫酸盐的析出,一旦硫酸铅等结晶物附着在极板上,可能会堵塞锂离子通道,造成充电不足,电池容量下降。因此,应在离开前,先将电池电量充满,保证其在停放期间电量充足,或委托他人检查车辆电池情况,必要时及时补电。(马旭东)

我的健康我做主

早餐只吃主食不易控血糖

馒头、咸菜、大米粥是不少人的早餐组合,然而这种仅含碳水化合物的主食除了缺乏营养,还会扰乱血糖。尤其是馒头和粥的升糖指数很高,进食后很快就会被消化吸收,升高餐后血糖。对于糖尿病患者来说,更应该避免这种吃法。

血液黏稠的“预警信号”

人体一旦血液过于黏稠,不易流动,血管就容易“淤堵”,这会严重影响身体健康。血液黏稠时,身体会发出一些预警信号,包括晨起时头晕、午后犯困、下蹲时气短、视

力突然模糊等。

无醇啤酒也伤肝

我们通常将酒精度3.5%~4%的称为普通啤酒,将酒精度大于0.5%、小于2.5%的称为低醇啤酒,酒精度小于0.5%称为无醇啤酒。由此可知,无醇啤酒的酒精度虽然比较低,但是其在产品特性以及生产工艺上与啤酒相似,无醇啤酒中仍含有酒精。如果大量饮用无醇啤酒,可能会对肝脏造成损害。因此,对于肝病患者来说,尤其是转氨酶不正常的人,应完全戒酒,不能放松警惕。(文斋)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIAOJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室青羊区
反邪教科普宣传进献血点

本报讯 为增强群众识邪、辨邪、拒邪、反邪能力,大力营造健康文明的社会氛围,近日,成都市青羊区反邪教协会联合西御河街道走进恒大广场、富力广场爱心献血点,面向群众开展反邪教科普宣传活动。

活动通过悬挂“防范邪教侵害 铸造美好人生”等横幅,散发宣传资料、讲解反邪教知识、分

析真实案例等形式,引导群众知晓邪教的危害,掌握防范抵御邪教的方法,坚定远离、拒绝、反对邪教的决心。

此次活动共计发放反邪教宣传资料120余份,让群众进一步认识到了防邪反邪的重要性,对于凝聚群众力量、共创“无邪教社区”起到了积极作用。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。