

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

保持健康,关键在于培养良好的生活习惯。然而,许多人没意识到,一些他们认为相当舒适的小习惯实际上可能对身体有害,误把养病当成养生。

这些“舒服”的小习惯 从头伤到脚



喜欢揉眼睛——伤眼
是对眼睛的一种伤害。如果手部不洁净,揉搓眼睛可能引起细菌感染,如细菌性结膜炎或睑腺炎。即使手部清洁干净,频繁揉眼也无法彻底避免感染风险,还可能加剧眼部问题,如散光、圆锥角膜、视网膜脱落等问题。此外,长期揉眼睛还可能会导致眼周皮肤粗糙、黑眼圈加重,影响颜值。

喜欢做按摩——伤颈
提及按摩,通常人们的直观感受是两个字:“酸爽”。当出现腰酸背痛脖子僵,许多人都倾向于按摩。但是,错误的颈部按摩手法可能会导致脑梗死的风险,尤其会对椎动脉造成潜在伤害。在颈部按摩时,不恰当的力度,可能会造成动脉内膜撕裂,使得血液渗入动脉壁内,形成夹层,阻碍血流。同时,夹层损伤处也可能成为血栓形成的温床,一旦脱落,它会随血液循环进入脑部,造成血管堵塞。此外,按摩过程中的外力刺激可能引起局部血管的痉挛反应,加剧脑部供血不足的问题。

熬夜晚睡觉——伤心
“白天总犯困、晚上倒很清醒”“睡前习惯了玩手机,直到眼皮打架才肯放下”“晚上熬夜是常态”……刷刷手机、熬夜追剧、打游戏,许多人习惯了晚上沉迷电子产品不睡觉。然而,熬夜的后果是损害心脏健康。夜晚睡着时心率减慢,有助于减轻心脏负荷。一旦睡眠缺乏,就会打破心脏自主节律,使心脏得不到休息,心率加快。长期熬

洗澡使劲搓——伤肤
洗澡搓掉的“泥”究竟是什么?实际上,洗澡时搓下的“泥”并非全是“脏东西”,它的主要成分是表皮角质形成细胞的角质层,同时合并了皮肤外层的代谢产物、油脂、汗液以及黏附在上面的灰尘。因此,用力搓洗会破坏皮肤屏障,使刺激物质、细菌病毒、过敏原等通过微小的破损面进入表皮,从而引起皮肤创伤、炎症、感染。

喜欢吃生食——伤肝
现在有不少人喜欢“吃生”“醉蟹”“醉蟹”等生食,他们都认为比熟食更能保留食品的原汁原味。但是,这样的饮食习惯

常暴饮暴食——伤胰腺
喜欢生吃或半生吃水产品,如生腌、烧烤、鱼生粥等,可能成为感染寄生虫幼虫和成虫的主要途径。如果食用未彻底煮熟透的被华支睾吸虫幼虫寄生的淡水鱼类及虾类时,这些幼虫会进入人体,游走到胆道,长为成虫,严重时损害肝功能,甚至诱发肝脏纤维化、肝硬化。

侧卧弯腿睡——伤腰
有些人饮食上有暴饮暴食的习惯,总是要吃到过饱才停止进食。甚至还有些人,在遭遇不顺心之事时,便借助吃东西来发泄情绪,难以控制。然而,这种饮食习惯可能会伤害胰腺。胰腺是人的主要消化器官,它分泌的胰液含有各种各样的酶。暴饮暴食会刺激胰液大量分泌,使胰管内的压力突然增高,引起胰腺腺泡破裂。这些消化酶进入胰腺和周围组织,会消化身体自身组织,进而导致胰腺损伤和炎症反应。若长期慢性炎症刺激,可能增加患胰腺癌的风险。

常久坐不动——伤膝
日常生活中,损伤膝关节的习惯并非仅限于运动、爬楼梯。实际上,有一个被许多人忽视的行为——长时间静坐,对膝盖的损害尤为严重。对于长时间保持坐姿的人群来说,腿部肌肉因缺乏锻炼而变得僵硬和无力,不仅无法为膝关节提供应有的保护,还可能削弱其稳定性。这也是为什么许多久坐的人站起来行走时会觉得腿脚发软的原因。为了给关节软骨补充营养,日常应积极活动,让关节得到充分的锻炼。一般情况下,通过软骨的挤压,可促进关节液中的养分输送到细胞中。

生活提示 SHENG HUO TI SHI

遇到美食,多数人都有忍不住的时候,开启“狂炫”模式。你是否有过“不知不觉就吃太饱”的经历?许多人认为,偶尔一两顿大餐不会造成什么伤害。但是如果经常吃太饱,身体受到的危害会更大。那么,具体有哪些危害?该如何避免?

经常吃太饱 危害比你想象的大

吃太饱 会让身体超负荷运载

过度进食,最大影响就是胃被撑大,占据腹腔内更多空间,从而挤压到其他内脏,引起腹胀、恶心、呕吐等症状。所以,过度进食会间接影响身体多个消化器官超负荷运载。正常情况下,胃消化一顿饭需要2~4小时,但一顿大餐后,即使加大胃液分泌,也需大约6小时才能消化完。部分胃液还可能回流进食管,造成胃灼热,甚至少数人的胃壁会因过度撑大而



频繁的暴饮暴食免不了高脂肪、高盐或高糖食品的摄入,这类食物会刺激多巴胺等让人感觉快乐的激素。随着时间的推移,大脑会将这种愉悦感与某些食物联系起来,促使人们为了快乐而进食。

如何管住嘴 防止自己吃太多?

- 在日常生活中,建议大家保持“八分饱”的饮食习惯。以下是一些实用的饮食策略:
- 1.了解最可能引发自己过量摄入的几类食物,减少接触,或找到可替代的食物。
 - 2.多食用富含膳食纤维和水分的食物,这类食物更容易产生饱腹感,其中膳食纤维能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,降低吸收效率。
 - 3.用餐时细嚼慢咽,可以给大脑更多的反应,及时感知到身体的饱腹信号。
 - 4.记录自己每餐的食物和情绪变化,通过“食物日记”的方式,可以做到自我监控,有利于发现暴饮暴食的触发因素,更快找到解决方法。
 - 5.尽量按时吃饭,定时用餐,有助于防止过度饥饿导致的过量进食。
 - 6.尽量减轻生活压力,寻找其他释放压力、舒缓情绪的方法,避免情绪性暴饮暴食。
- (据央视新闻微信公众号)

适,更严重的是,它会给身体带来长期负担,并引发各种健康问题。**1.引发肥胖,增加死亡风险**经常吃太饱,意味着长期摄入过量营养,很可能引发肥胖。而肥胖是诸多疾病的危险因素,会增加死亡风险,如:**①2型糖尿病。**体重指数(BMI)为30~35kg/m²的人患2型糖尿病的风险增加了5倍,而BMI为40~45kg/m²的人患2型糖尿病的风险增加了12倍。**②阻塞性睡眠呼吸暂停。**BMI 30.0~34.9kg/m²和BMI40.0~45.0kg/m²的人群发生阻塞性睡眠呼吸暂停的风险分别增加5~22倍。**③心血管疾病。**肥胖也会影响心

血管健康,增加冠心病、中风等疾病的发生风险。BMI>30kg/m²的人缺血性中风风险增加64%,出血性中风风险增加24%。**④非酒精性脂肪肝。**腰围每增加1厘米,非酒精性脂肪肝的发生率增加3%~10%,BMI每增加1单位,非酒精性脂肪肝的发生率增加13%~38%。**⑤认知功能。**肥胖可通过增加体内炎症、损害血管内皮功能等机制加速老年人认知功能下降。**2.陷入“暴饮暴食”的恶性循环中**长期过度饮食,可能会扰乱人体对食欲的调节,导致陷入暴饮暴食的恶性循环中。

胰腺是机体第二大消化腺,会因大量高脂、高糖食物进入高强度工作,加大胰液的分泌,当胰腺无法在短时间内排出胰液,便会开始“自我消化”。若同时大量饮酒,胰腺局部受到刺激会出现炎症反应,从而更易诱发急性胰腺炎,轻则腹痛,重则有生命危险。肠道不仅需要分泌更多的消化液来消化食物,还要吸收过量的营养。肠道菌群也得加大工作量去消化食物。此外,摄入过多高脂肪、高能量食物后,可能会增加悲伤、紧张和烦恼的情绪。**长期吃太饱 对身体有什么影响?**经常吃太饱,除了短期的痛苦和不

科学辟谣 SCIENCE FACTS

发热后多捂汗好得快?

真相:不准确

捂汗退热是不提倡的。发热实际上是人体的一种自卫机制。当细菌或病毒入侵人体时,免疫系统就会开始发挥作用。人体为了帮助压制、消灭这些病毒,使体表温度升高,同时白细胞大军迅速集结,跟病毒细菌展开战斗。如果通过捂汗来增加体温,可能使体温过高,进一步加剧身体的负担,甚至引发高热。另外,当体温升高时,身体需要通过散热来恢复正常温度。捂汗可能会限制散热效果,反而阻碍身体自然调节体温的过程。同时,出汗太多,还可能引发脱水。

发热时,更建议保持适当的室温、穿着适当的衣物、多喝水,还可以用温水擦拭身体,帮助降低体温。如果发热持续或伴随其他严重症状,建议及时就医。

作者:董青松 北京大学人民医院呼吸睡眠医学科副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

科技前沿 KE JI QIAN YAN

我国科学家实现“双环路”脑机“互学习”新突破

天津大学与清华大学联合研发出一款“双环路”脑机接口系统。此系统不仅精度更高、能耗更低,还能处理更为复杂的任务。天津大学与清华大学的联合研究团队针对这一难题,发现脑电信号的非平稳特性与任务脑电演变密切相关。基于此,他们创新性地提出了“双环路脑机协同演进框架”,并通过忆阻器神经形态器件加以实现。在“双环路”框架下,脑与机的学习环路相互协同,共同促进系统性能的提升。实验结果显示,新方案相较于传统方案,解码速度大幅提升,能耗显著降低。更令人瞩目的是,在连续6小时的长时程交互实验中,系统性能不仅保持稳定,准确率还提升了约20%。这项成果无疑为脑机接口技术的实用化奠定了坚实基础。

(据新华社)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

我的健康我做主

鼻塞通气小妙招 让你轻松呼吸

近期,气温忽高忽低,许多人会遇上鼻塞的问题。以下是四种缓解鼻塞的方法:**热毛巾敷鼻根**鼻黏膜在干燥寒冷的空气刺激下,易受刺激而引发鼻塞。此时,适当提高室内温度和湿度,可以起到缓解鼻塞的作用。合适的室温应控制在20℃~25℃,湿度以40%~60%为宜。如果不便保持室温,可用湿热毛巾敷在鼻根部,或是在睡前让浴室充满温热的水蒸气,在里面待5分钟,同样也能起到通鼻的效果。**每天按摩鼻旁**按摩是促进鼻部血液循环、恢复鼻黏

膜功能、缓解鼻塞的有效方法。建议鼻塞患者每天做一做,长期坚持效果明显。具体按摩手法为:迎香穴16次,按印堂2~3分钟,揉睛明2~3分钟,搓鼻旁30下,每天1次。**生理盐水冲洗鼻腔**当鼻腔内分泌物过多引起鼻塞时,使用生理盐水冲洗鼻腔可以缓解。洗鼻时,需注意这几个事项:一是不能用自来水或是自己配制的盐水,要到药店购买生理盐水;二是要把水温保持在37℃

左右,过冷或过热的水温都会刺激鼻黏膜。鼻塞比较严重时可以每日洗鼻,缓解期一周2~3次即可,如果鼻塞并不严重,也可以不洗鼻。**天气冷时熏蒸**熏蒸疗法能通过携带热力的水汽湿润、温暖鼻黏膜,同时清除鼻腔内的致病源,对睡觉时鼻塞的情况起到缓解、调理作用。如果无法接受洗鼻或当天气比较寒冷时想温暖鼻腔,熏蒸方法也是一个不错的选择。



(李云英)