

肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

随着健康理念的传播,很多人都开始关注养生了。在追求健康的过程中,有些看似养生的习惯实际上可能对身体有害。你的养生方法正确吗?快来看看吧!

看似养生的习惯,正在悄悄“偷”走健康



水果榨汁喝

虽然鲜榨果汁好喝又美味,但是在榨取过程中,水果中的膳食纤维和部分维生素大量流失。这些膳食纤维对于维持肠道健康、控制血糖和血脂等非常重要。因此,相较于饮用果汁,直接食用完整水果更能增加饱腹感,还能有效控制糖分摄入量,从而有助于降低罹患糖尿病和肥胖症的风险。

喝骨头汤补钙

虽然骨头中含有丰富的钙质,但是大部分的钙是以磷酸钙的形式存在,这

种形式的钙很难溶解于水,导致饮用骨头汤补钙的效果非常有限。另外,长时间炖煮的骨头汤中脂肪和嘌呤含量较高,可能不利于心血管健康和尿酸代谢,进而提升高血脂和痛风的风险。因此建议,肉类汤煲1小时左右,不超过2个小时;鱼汤则应控制在1小时之内。

在补钙方面,食用如奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等富含钙的食物比喝骨头汤更为有效。

喝蜂蜜水治便秘

蜂蜜具有一定程度的润肠作用,

其主要成分是果糖,过量摄入可能会导致血糖波动,因此它并非治疗便秘的最佳选择。

若长期依赖蜂蜜水解决便秘问题,可能会忽视调整饮食结构、增加膳食纤维摄入和适量运动这些根本措施,从而延误病情。

吃烫粥热食养胃

温热的食物有助于舒缓胃部不适,但食物过于烫口(超过65℃)则可能损伤食道黏膜,长期下来可能会增加食道炎,甚至食道癌的风险。

因此,正确的做法是让食物冷却至适

宜温度再食用,同时注意饮食均衡,避免过度依赖单一类型的食物来“养胃”。

沉迷肉补

谈到补身体时,很多人第一时间想到大量食用肉类。虽然肉类能提供人体必需的蛋白质,但过量摄入可能会导致脂肪肝和肥胖等代谢疾病。

此外,随着年龄的增加,人体的新陈代谢减慢,若是管不住嘴,任由体重增加,将面临健康风险。世界卫生组织下属国际癌症研究机构的研究显示,肥胖或超重会增加13种癌症的发生风险。

水果代餐

近年来,“水果代餐”的养生方式备受追捧,尽管大量食用水果看似低脂健康,实则隐患重重。

水果所含的糖分中,不少是果糖。它

比葡萄糖更甜,且其吸收不会促进胰岛素分泌,吸收后的果糖会直接进入肝脏代谢,多余的果糖更容易储存在肝脏,导致脂肪肝。在反复炎症的影响下,肝细胞可能会出现纤维化,久而久之也有可能发展为肝硬化、肝癌等。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

生活提示 SHENG HUO TI SHI

很多人有过这样的经历:早晨起来,发现枕头湿漉漉的;趴着午睡后,桌子上出现一滩水迹……小孩子嚼舌力量弱、吞咽能力不成熟,流口水是正常现象,但为何成年人睡觉时也会流口水?

睡觉总流口水的人 建议排查这5种病

为什么睡觉时会流口水?

口水,也就是唾液,不仅能保持口腔湿润,还有助咀嚼、可对抗细菌。它的分泌由自主神经系统控制,属于无意识的过程。

口腔内部有3对大唾液腺,黏膜上还有无数小唾液腺,它们不停地工作着,每天可生产超过一升的唾液。当人在睡着时,口腔产生的唾液会比清醒时少很多。然而,如果在熟睡时有大量口水流出,可能和以下原因有关。

1. 睡眠姿势不对

清醒时,人会主动进行吞咽,趴着睡觉时,全身肌肉都会放松,没有自动吞咽的动作,易引起流口水。

人在做梦时,有时嘴巴会下意识张开,再加上重力作用,唾液可能就流出来了。此时只需适当调整睡觉姿势即可。

2. 生理功能退化

随着年龄增长,面部、嘴部的肌肉松弛,肌张力减退,所以老人睡觉时更易流口水。

3. 交感神经兴奋

如用脑过度、极度疲劳、用药(抗癫痫药、精神类药物、激素类药物)等情况,晚上可能会出现副交感神经异常兴奋,向

大脑发出错误信号,增加唾液分泌。

总流口水排查5种病

偶尔流口水可能无关紧要,但如果发现枕头上的口水印频繁出现,并伴有其他症状,则需警惕。

1. 流口水+鼻塞 鼻炎

鼻甲肥大、鼻息肉、慢性鼻炎、过敏性鼻炎以及感冒引起的鼻塞,会导致呼吸道不畅通。入睡后,患者可能会不自觉地用口呼吸,更易流口水。这种情况需要尽早治疗,帮助恢复鼻腔通气,防止鼻炎加重。

2. 流口水+异味 消化系统疾病

消化不良人群的胃肠道功能较弱,食物不易消化,在胃内滞留时间延长,会造成口水异味。如果存在胃食管反流,胃酸、胃蛋白酶、胆盐和胰酶等内容物反流到食管,还可能引发食管炎症、糜烂、溃疡或狭窄,影响口腔卫生。

3. 流口水+面瘫 面神经炎

受冷空气刺激后,一侧面部神经受损引起面瘫,伴有眼角歪斜、流口水等面部症状,无肢体瘫痪、头晕、头痛等。

4. 流口水+言语不清 中风前兆

此外,患有龋齿、牙周病、扁桃腺结石等也可能导致口水异味。

如果流口水且伴有言语不清、嘴角歪斜、头痛、肢体麻木等症状,可能是中风前兆,应及时就医检查,尤其是老年人,应尽快就医。

5. 流口水+手抖 帕金森病

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,早期表现为静止时手抖、运动迟缓、嗅觉减退、睡眠障碍等。随着吞咽功能逐渐变差,无法及时咽下口水,或因部分神经受损,造成口水分泌过多,帕金森病患者易出现流口水现象。

改变这些能“止住”口水

如果排除了疾病、药物等因素,仅是睡觉时流口水,患者可通过以下方法进行改善。

1. 调整睡姿

睡觉时尽量平躺,保持良好睡姿,半卧位可促使舌头帮助吞咽,减少流口水发生。不要趴着睡,或者斜靠在椅子上睡。

2. 避免嘴呼吸

用嘴呼吸也会导致睡觉时流口水。若是排除了鼻炎等疾病,平时要常提醒自己闭口用鼻呼吸,慢慢改变用口呼

吸的习惯。

3. 减少睡前刺激

入睡前不要看情节、画面太刺激的视频和书籍,避免大脑过度兴奋。晚餐过后不宜立即睡觉,也不要摄入过于油腻和辛辣刺激的食物。

4. 吞咽运动训练

①空咀嚼运动,在口腔中没有食物的情况下进行咀嚼动作。  
②舌肌训练,让舌头在口腔内做顺时针或逆时针转动。  
③腭咽闭合训练,含着一根吸管(另一端封闭)做吸吮动作。

(据《生命时报》)



科普进行时 KE PU JIN XING SHI

了解乙肝五项指标 掌握防治要点

周晓花

乙肝五项指标是诊断乙型肝炎病毒(HBV)感染的常用指标。下面,让我们一起来了解这些指标的具体内容。

乙肝五项指标有哪些?

乙肝五项,又称为乙肝两对半。包括以下几项:1. 乙型肝炎表面抗原(HBsAg), 2. 乙型肝炎表面抗体(HBsAb), 3. 乙型肝炎E抗原(HBeAg), 4. 乙型肝炎E抗体(HBeAb), 5. 乙型肝炎核心抗体(HBcAb)。

乙肝五项检查时间

乙肝五项的检查无需空腹,患者可随时前往医院抽血化验。通常检查过程仅需一两个小时。

乙肝五项常见结果及代表意义

1.5项指标均为阴性。无乙肝病毒感染,但体内也没有乙肝病毒抗体。在这种

情况下,建议接种乙肝疫苗。  
2.第2项指标阳性。无乙肝病毒感染,体内存在乙肝病毒抗体,多见于曾接种过乙肝疫苗或曾感染过乙肝但已康复患者。这种情况一般无需就医,若乙肝抗体水平较低,可考虑接种乙肝疫苗进行强化。

3.第1、3、5项指标阳性。即俗称的“大三阳”,表示感染乙肝病毒且病毒复制活跃,传染性较强,需尽快就医。  
4.第1、4、5项指标阳性。即俗称的“小三阳”,表示感染乙肝病毒但病毒复制降低或产生基因变异,传染性相对较弱,但基因变异者仍病情较重,需尽快就医进一步评估。

5.第5项指标阳性。既往感染过乙肝,已恢复但体内无抗体,或病毒变异,无法检测到乙肝表面抗原,需要就医进一步评估。  
6.第1、5项指标阳性。即俗称的“小二阳”,感染乙肝,可能处于恢复期,需就医进一步检查。这种形式的表现临床意义与乙肝“小三阳”基本一致,两者可互相转变。

7.第2、5项指标阳性。既往感染过乙

肝,已康复且体内有抗体,无需就医。

8.第4、5项指标阳性。既往感染乙肝或急性感染恢复期,建议定期复查乙肝五项。

查乙肝五项。  
9.第2、4、5项指标阳性。乙肝急性感染恢复期,建议定期复查乙肝五项。

(作者单位:成都市武侯区人民法院)

公告 2024年5月9日,我局会同成都市公安局新津区分局经济犯罪侦查大队公安干警在成都市新都区大丰街道华美七组出租房院内停放的三辆三轮车内查获非法卷烟:红塔山(硬经典100)150条、黄鹤楼(软蓝)70条、中华(软)23条等共计9个品种508条。由于案情重大,我局于2024年6月11日将该案移送至成都市公安局新都区分局,2024年9月24日,公安机关经审查后,将该案移回我局作行政处罚。

公告 2024年5月12日,我局在成都市新都区兴城大道润茂食品智慧城一座房内查获烟草制品:国产卷烟型雪茄(100支)208000支、国产卷烟型雪茄(90支)59400支、国产卷烟型雪茄(200支)180000支共计3个品种447400支。由于案情重大,我局于2024年6月6日将该案移送至成都市公安局新都区分局,2024年9月24日,公安机关经审查后,将该案移回我局作行政处罚。

公告 2024年5月6日,我局会同成都市公安局新都区分局公安干警依法对成都市新都区西义路二巷的出租房进行检查,当场在该出租房内查获涉嫌非法卷烟:芙蓉王(硬)73条、云烟(软珍品)33条、中华(软)175条等共计4个品种282条。由于案情重大,我局于2024年6月3日将该案移送至成都市公安局新都区分局,2024年9月24日,公安机关经审查后,将该案移回我局作行政处罚。

公告 2024年8月25日,我局在成都市新都区中集大道七七国际物流园A区55号明贵物流进行检查,当场在该物流的卸货区内查获用印有“红喜宽粉”、“干笋子”字样的黄色纸箱伪装烟草制品:国产卷烟型雪茄(70支装)13440支、国产卷烟型雪茄(90支装)29520支共计2个品种42960支。

公告 2024年8月25日,我局在成都市新都区燕塘路166号3栋附313号物流进行检查,当场在该物流的卸货区内查获用印有“红喜宽粉”字样的黄色纸箱伪装的烟草制品:国产卷烟型雪茄(80支装)共计1个品种72000支。

公告 2024年8月25日,我局在成都市新都区体范路9号,联系电话:028-89397011接受调查处理。若逾期不受理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及相关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。 成都市新都区烟草专卖局 二〇二四年九月四日