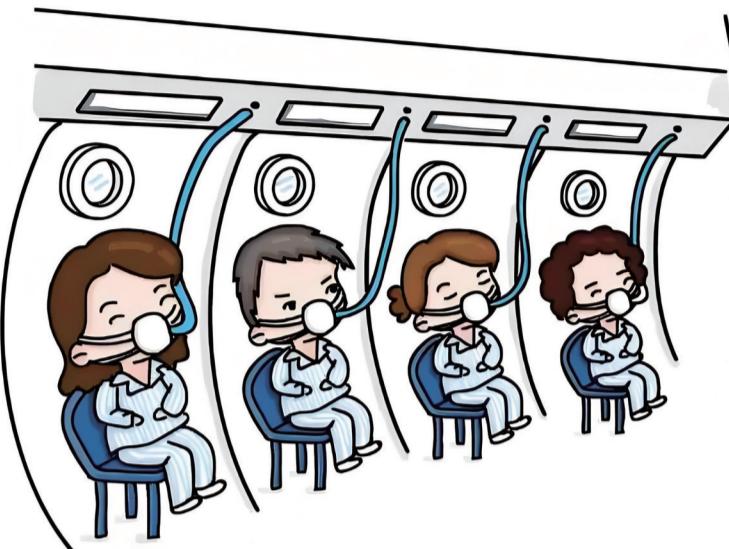


高压氧舱“养生”？慎重为好！



近来,医用高压氧舱开始走进大众视野,成为不少上班族、学生等年轻群体追捧的“养生神器”。一些习惯于高强度工作和频繁熬夜的体验者反馈,使用高压氧舱后能明显感到“头脑清晰”“疲劳缓解”。

高压氧舱真能有效缓解疲劳吗?健康群体使用是否会存在安全风险呢?

“长期熬夜、高强度工作会使大脑容易进入‘隐性缺氧’状态,这也正是人们

感到身心俱疲的重要原因之一。”解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬解释,此时吸氧确实能够临时改善身体的缺氧状况,让人暂时恢复良好状态。

使用高压氧舱补氧,跟普通吸氧相比有着明显的差异。“高压氧舱里,氧气在高于大气压的环境中能够更快速地渗透进人体的血液和细胞,即便平时氧气较难到达的脑组织,也能通过高压氧舱及时补充氧气,这也是部分人使用后感

觉疲劳缓解的关键原理。”韩国敬说。

不过,高压氧舱本质上是一种医疗辅助工具,其设计初衷和主要用途是服务于特定的病理性缺氧人群,例如需要进行中风康复、促进伤口愈合的患者,而非普通健康人群的“养生保健”选择。

对于健康人群盲目使用高压氧舱的行为,韩国敬指出了潜在的健康风险。首先,健康人的肺功能完全能够满足身体正常的供氧需求,频繁通过高压氧舱“人工补氧”,可能会抑制人体的呼吸中枢,打乱呼吸系统原有的自主调节功能;其次,高压环境会给心脏和肺部带来额外负担,像孕妇、高血压患者这类特殊人群,若盲目尝试使用高压氧舱,很可能引发健康问题;此外,过量补氧还可能导致“氧中毒”,对肺组织和视网膜造成损伤,严重影响身体健康。

事实上,疲劳是人体正常的生理反应,是身体发出的需要休息和调整的信号。面对疲劳,与其花费金钱去体验高压氧舱“养生”,不如从调整生活方式入手。“年轻群体应减少熬夜频率,保证充足睡眠,同时坚持适量运动,增强身体的自主供氧能力和整体机能。毕竟,自然供氧才是人体最安全、最契合生理需求的‘充电模式’。”韩国敬建议。

据《科普时报》

止咳、解酒、美容?不要迷信!白桦树汁99%都是水

最近,一种名叫“白桦树汁”的饮料席卷商超和电商平台,以“液体黄金”“应酬人士必备”“熬夜克星”等标签迅速闻名。一瓶看似普通的“水”动辄几十元,更有店铺宣称它含“60多种营养元素”,能止咳、解酒、美容养颜,真有这么神奇吗?复旦大学公共卫生学院、营养研究院(筹)在读硕士生王韵歆、上海交通大学医学院附属新华临床医学院在读本科生艾迪娜·木合塔、复旦大学公共卫生学院、营养研究院(筹)研究员孙亮3人合力为大家解惑。

大自然的“低调搬运工”

白桦树汁是从白桦树中提取的无色或微带淡黄色的透明液体,带着淡淡的木质清香。白桦树多生长在高纬度地区,如俄罗斯、北欧和我国东北。春季气温回升时,白桦树所储存的淀粉在酶作用下转化为葡萄糖和果糖,在树根部吸收土壤中的水分和矿物质,沿外木质部向上运输,为发芽和长叶提供养分。每年4-5月,在树干钻孔,即可收集到含糖的桦树汁。从本质上来说,白桦树汁就是桦树在春季向新芽输送的“营养液”。

在20世纪60年代,北欧及我国的东北地区就将白桦树汁作为甜味饮料。白桦树汁还被发酵制成啤酒、葡萄酒、气泡饮料和糖浆。除了饮用,它还可以用于烹饪、药用。

营养价值并不高

别被“60多种营养元素”的宣传忽悠,白桦树汁的成分其实相当简单。研究显示,它99%是水,热量极低,剩下的1%主要包含以下成分——

一是糖类,白桦树汁中总糖约占1%,以葡萄糖和果糖为主,低于椰子水(约2%-3%)。

二是矿物质,钙(53mg/L,占每日推荐摄入量的8%)、钾(41mg/L,占每日推荐摄入量的1.1%)、锌(0.38-0.75mg/L,占每日推荐摄入量的4.7%-9.3%)、锰(1.01-2.76mg/L,占每日推荐摄入量的43%-120%)、铜(0.03-0.23mg/L,占每日推荐摄入量的2.3%-17.7%)等。

三是维生素,维生素C(0.25-5mg/L)、维生素B1(0.004-0.007mg/L)、维生素B2(0.095-0.105mg/L)、维生素E(0.001-0.005mg/L),含量远不及每日推荐摄入量。

研究表明,白桦树汁的营养成分可以在人体内被利用的不足40%。与椰子水相比,白桦树汁的糖分和电解质更少,适合日常补水,但实际营养价值远低于宣传声称的水平,更多是“喝水”的替代品。

不能解酒,也不能美容

商家宣称白桦树汁能止咳、解酒、美容、护肝。

止咳祛痰?白桦树汁维生素C和有机酸(如乙酸)含量极低,无法达到抗炎所需的有效剂量,难以发挥药理作用。

解酒神器?多喝水能加速尿液排出,间接促进酒精代谢,但这与普通水无异,白桦树汁的微量营养成分对解酒贡献甚微。

美容护肤?白桦树汁对皮肤无刺激,其中含有少量三萜类(如白桦脂醇)和酚类物质,体外实验显示这些成分有抗氧化、抗紫外线的作用。但需要注意的是,这些成分主要存在于树皮,汁液中含量极低,且口服后经消化吸收,能作用于皮肤的剂量微乎其微,难以产生实际的美容效果。

护肝心血管?研究发现,白桦脂醇和白桦脂酸可调节脂质代谢、改善酒精

性肝损伤、增强抗氧化能力,但这些成分在白桦树汁中含量较低,远不如直接补充抗氧化剂有效。

清爽饮品,理性享用

白桦树汁凭借稀有感和营销包装,成为健康饮品市场的新星。它低糖低卡,带着森林气息,适合日常补水,但其实际营养价值有限,与“液体黄金”的营销称号相去甚远。历史上记载的药用价值(主要基于桦树皮),以及现代研究揭示的潜在功效(多集中于树皮成分或实验室研究),均不能直接等同于饮用白桦树汁的效果,喝白桦树汁难以实现“止咳解酒”或“美容养颜”。把它当清爽饮品,偶尔尝鲜即可,别迷信其“神效”。与其花高价追捧“网红水”,不如回归科学养生:多喝水、吃蔬果、规律作息。

据《科普时报》



地中海饮食或可降低阿尔茨海默病风险

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院与麻省理工学院博德研究所等机构开展的一项新研究显示,地中海饮食可能有助于降低阿尔茨海默病的发病风险。尤其值得注意的是,遗传风险最高的人群在坚持地中海饮食后,罹患阿尔茨海默病风险的降幅更为显著。相关研究成果发表于最新一期《自然·医学》杂志。

何谓地中海饮食?它是泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等位处地中海沿岸的国家和地区的饮食风格。这种饮食结构强调:以种类丰富的植物食品为基础,包括大量水果、蔬菜、土豆、五谷杂粮、豆类、坚果、种子;对食物的加工尽量简单,并选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材;烹饪时用植物油(含不饱和脂肪酸)代替动物油,尤其提倡用橄榄油;每周吃两次鱼或者禽类食品;每月最多吃几次红肉,总量不超过7到9两,而且尽量选用瘦肉;适量饮用红酒,最好进餐时饮用,避免空腹等。除平衡的膳食结构之外,地中海式饮食还强调:适量、平衡的原则,健康的生活方式,乐观的生活态度,每天坚持运动。

研究表明,阿尔茨海默病的遗传率估计高达80%。坚持地中海饮食的人群不仅阿尔茨海默病发病率较低,认知衰退速度也较慢。这种保护效应在携带两个APOE4基因拷贝的高风险人群中尤为明显,表明饮食干预或许能部分抵消遗传带来的风险。

通过地中海饮食模式广泛调节关键代谢通路,或可成为降低认知衰退与阿尔茨海默病风险的有效策略。不过,科学家仍需开展更多实验进一步验证这一结果。

据《科技日报》

强直性脊柱炎“重男轻女”?

“调查显示,在我国,每1000名成年人中,可能有3人患有强直性脊柱炎,以男性为主。”解放军总医院第一医学中心风湿免疫科主治医师周博介绍。

强直性脊柱炎属于风湿病范畴,是血清阴性脊柱关节病中的一种。研究表明,该病原因尚不很明确,以脊柱为主要病变的慢性疾病,病变主要累及骶髂关节,引起脊柱强直和纤维化,造成弯腰、行走活动受限,并可有不同程度的眼、肺、肌肉、骨骼的病变,也有自身免疫功能的紊乱,所以又属自身免疫性疾病。

强直性脊柱炎目前尚无法根治。周博解释,首先,该病与遗传、免疫异常及环境等多种因素相关;其次,免疫异常一旦启动,炎症会持续存在,药物能阻断炎症,但停药后易复发;此外,不同个体对药物反应悬殊,部分患者对现有治疗方法反应欠佳。该病虽无法根治,但提倡“早发现早干预”,通过合理的药物及物理治疗等方法控制疾病,改善长期预后。

“强直性脊柱炎表现出的‘重男轻女’现象与多种因素有关。”周博说,HLA-B27基因与强直性脊柱炎的发病密切相关。虽然男女携带HLA-B27基因的概率相近,但研究发现,男性HLA-B27阳性者的免疫应答可能更强烈,且雄激素会加剧炎症反应,导致炎症反应更易启动和持续。

对女性来说,雌激素具有一定减轻炎症的作用,且女性患者通常疼痛不典型且容易出现银屑病、肠病等关节外表现而漏诊,导致早期诊断率较低,可能被误认为“发病率低”。

据中国科普网

