

新冠病毒持续变异对老年人威胁仍较大



图片来源网络

近期国内部分地区新冠肺炎感染者的基因测序结果显示,病毒分别属于奥密克戎变异株的多个不同亚分支。病毒学专家表示,新冠病毒持续变异,与此前流行的奥密克戎毒株相比,传播力和致病力并未减弱,对老年人和基础病人群仍具较大威胁。

8月9日,拉萨通报当地疫情的感染病毒为奥密克戎BA.2.76亚分支。10日,乌鲁木齐通报当地疫情的感染病毒为奥密克戎BA.5.2亚分支。16日,西安通报当地有确诊病例感染病毒为奥密克戎变异株BA.5.1.3亚分支。

5.1.3亚分支。

中国疾控中心病毒学首席专家董小平表示,部分奥密克戎变异株亚分支的免疫逃逸能力出现明显增强,人群发生再次感染的风险有所增加,这给防控工作带来了更大挑战。

“第九版新冠肺炎防控方案关注到了新变异株的监测和溯源问题,比如病毒基因变异的监测。”董小平介绍,新冠肺炎疫情处置过程中第一个关键要素就是“早发现”,所以在第九版防控方案中开展了人、物、环境等八大类多渠道的监测预警。这些要求落实到位,对奥密克戎变异株防控是行之有效的。

董小平介绍,国内外专家认为现行的疫苗接种对奥密克戎变异株多个亚分支仍然有效,尤其对老年人和基础病人群而言,进行疫苗接种特别是加强针的接种,仍然是最有效的预防措施。

一起学习

新冠肺炎疫情常态化防控——老年人篇

●注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。应接种疫苗,接种疫苗后仍需注意个人防护。

●注意开窗通风,合理膳食,规律生活,适度运动,保证睡眠充足。

●日常生活用品单独使用。

●外出时做好个人防护,戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。

●尽量不去人员密集或通风不良的场所,减少参加聚集性活动。

●有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的指导下佩戴口罩。

●患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护,也可由家属代取药物。

●患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。

●陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如须外出要做好自身防护。

来源:新华视点、中国健康教育

保肝护肝 远离三种伤肝行为



图片来源网络

《素问》有云:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝主疏泄,能够促进血液与津液的输布,促进胆汁的分泌和排泄,调畅情志,还能够促进男子排精与女子排卵行经。由此可见肝脏在人体中的重要性。要想拥有健康体魄,保护肝脏势在必行,以下三种伤肝行为,一定要远离:

怒伤肝。怒是人在情绪激动时的一种情志变化。怒志人人皆有,一定限度内的情绪发泄对维持机体的生理平衡有重要意义。但大怒或郁闷的情志对肝脏绝对是不友好的。轻者肝气郁结,致使精神郁闷、两肋胀痛,思绪不宁;甚者久郁化火,让人变得更加暴躁、易怒,甚至胸闷、头痛、目赤、耳鸣。

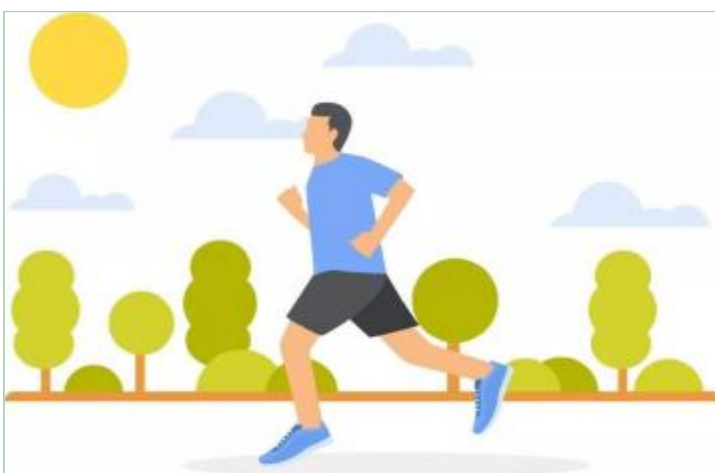
熬夜伤肝。所谓“人卧血归于肝”,人体的每一个脏器在工作之余也是要“休息”的,且“休息”的时间各不相同。根据子午流注法,凌晨1时到3时肝经当令,此时是肝脏“休整”的最佳时机。长期熬夜,肝脏必然“揭竿而起”,用一系列症状来提示不可再这么伤害它了。例如失眠头痛,女性乳房胀痛、月经紊乱、痛经,视力下降,食欲减退等等一系列症状。

喝酒伤肝。肝脏是酒精代谢的主要器官,酒精的主要成分是乙醇,酒精及其产生的衍生物均可造成肝损伤,增加脂肪肝的发生概率。长期、反复、大量的饮酒会造成肝损伤甚至肝硬化。

来源:大河健康报

健康知识

常锻炼或降低新冠感染及重症风险



图片来源网络

西班牙瓦伦西亚大学科学家在《英国运动医学杂志》刊发论文称,他们开展的一项汇总分析发现,经常进行体育锻炼与降低新冠肺炎感染风险及严重程度(包括住院和死亡)有关;每周150分钟中等强度或75分钟高强度体育锻炼的保护效果似乎最佳。

研究人员表示,先前的研究表明,体育锻炼可以降低感染的风险以及呼吸道感染的严重程度,部分原因在于其能增强免疫系统的能力。但人们对经常进行体育锻炼与新冠肺炎感染严重程度之间的联系知之甚少,鉴于此,他们开始尝试量化能降低新冠病毒感染及相关入院和死亡风险的体育锻炼活动的阈值。

他们在3个主要研究数据库中搜索了2019年11月至2022年3月之间发表的相关研究,并汇总出16份研究结果。这些研究共囊括1853610名成年人,其中超过一半(54%)是女性,参与者的平均年龄为53岁。大多数研究是观察性研究,在韩国、英国、伊朗、加拿大、美国、西班牙、巴西、巴勒斯坦、南非和瑞典进行。

综合分析表明,与不运动的同龄人相比,每周定期进行体育锻炼的人感染新冠病毒的风险降低了11%、住院的风险降低了36%、罹患新冠肺炎重症的风险降低了44%、死于新冠肺炎的风险降低了43%。且结果表明,每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度体育锻炼保护作用最大。

不过,研究人员也警告称,该分析所涉及的研究都是观察性研究,设计方式不同,锻炼情况数据主要来自受试者,并且只关注新冠病毒的贝塔和德尔塔变体,并没有涉及奥密克戎,所有这些因素都可能削弱研究结果。

但他们表示,定期进行中等强度运动可能有助于增强身体的抗炎反应,以及心肺和肌肉健康,所有这都可以降低新冠肺炎感染及严重程度。他们计划采用标准化方法开展进一步研究。

来源:科技日报

睡觉盖被有讲究

寒头暖足温腰膝

近日,“中国人骨子里的盖被子基因”话题引发网友关注。北京中医药大学东方医院周围血管科副主任医师李光宗表示,晚上睡觉盖被子是一个很好的习惯,尤其是在夏季空调房内,一定要护好腰部、膝盖和足部,做到“寒头暖足温腰膝”,这是中医养生的重要遵循。

李光宗分析,阴阳互相调节而维持相对平衡,人体才能够健康。从中医看,免疫系统可以归为卫气的范畴。白天,抵御外邪的卫气在阳经工作,到了晚上,卫气循行于阴经,此时若受到寒邪干扰,人容易生病。所以,睡觉时需要通过盖被来保证身体不受寒邪,从而达到阴阳平衡。

护腰。肚脐中心的神阙穴,与后背部的命门穴前后对应。神阙穴别称脐中,具有回阳救逆、健脾和胃的功效。命门穴是人体阳气之根本,具有回阳救逆、温补肾阳之功。身体腹部前正中线的任脉与后背正中线的督脉,共同发挥调节卫气的功能。人体带脉环形于腰部,因此,睡觉时腰部需要注意保暖,防止受邪。

护膝。膝盖上的犊鼻穴,具有通经活络、疏风散寒、理气消肿止痛的作用。该穴位对于膝关节的自如伸缩有重要作用,如果受到寒邪侵扰,容易导致关节活动不利。

护足。头为全身阳气汇合的地方,阳气旺盛,故头部不怕冷而怕热。晚上睡觉时,应该让头部保持相对低温状态,不能用被子捂头。而足部常阳气不足,需要通过暖足以益不足之阳,起到强身健体的功效。

李光宗表示,一般情况下,低温环境更容易入睡,在深度睡眠时,人体的各个器官都处于休眠状态,免疫功能较低,如果长期不盖被子,容易引起着凉等不适。如果睡眠环境比较热,不想盖太多被子,可以只盖腰腹部,以免熟睡时外邪侵袭。

来源:人民网

秋燥养生三秘诀

夏、秋交替,秋燥越发明显,而秋燥伤肺,通常这段时间,人们常有5大秋燥症状,包括口角炎、皮肤干裂、鼻出血、便秘与哮喘咳嗽等,人们可把握以下3大养生秘诀:

少吃上火食物。避免辛辣如葱、姜、蒜,以免助长火气,可多吃白色食物,如莲藕、银耳、百合等,或多吃带酸味食物如山楂、柚子等,以增加体液分泌,达到滋阴润燥功效。

避免熬夜。晚上勿超过11时入睡,熬夜不利于健康。

适当运动。入秋后天气转凉,有慢性支气管炎的老年人或小孩,易受温差影响引起感冒、咳嗽、气喘等,应适度运动来增加抵抗力。而且多运动可帮助心情变好。但要做好暖身及避免流汗后吹风。

一般而言,体质偏燥、年纪大、常熬夜、不当饮食的人,比较容易产生秋燥症状;若想去秋燥必须“养阴”,而“养阴”的重点在于留住水分,解身体之渴。建议多吃滋阴润燥的以下三种食材,来滋润五脏六腑,以预防及缓解秋燥不适。

百合:百合是常见的药食同源之品,其味甘、性微寒,入心、肺经,多用于润肺止咳、宁心安神,具有止咳作用,有益肺脏及呼吸系统。

银耳:被誉为“长生不老药”,味甘淡、性平、无毒,入肺、胃、肾经,具生津润肺、益气活血、滋阴养阴、补脑强心的作用。

梨:自古被誉为“百果之宗”,有润肺、止咳、消痰、降火等功用。秋燥袭人时,出现口渴、便秘、干咳等症状,可多食梨。

来源:大河健康报

能减肥,能防癌,还能调血脂……



图片来源网络

有一类食物,既能减肥,又能防癌,还能调节人体血脂,但是我们大家很容易在日常饮食中忽视它,导致它的摄入量不够,对身体健康造成不利影响,这类食物就是——膳食纤维。

为何膳食纤维可以调节血脂?

膳食纤维有着很棒的健康功效,它可分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。水果中的果胶,海带紫菜中的藻胶以

及魔芋中的葡甘聚糖都属于可溶性膳食纤维,吸水后会膨胀,有黏稠感,其作用有稳定餐后血糖、控血压,吸附肠道内油脂类物质,增加饱腹感和控制体重等。代表食物有苹果、大麦、胡萝卜、柑橘类水果、燕麦等。

不可溶性膳食纤维主要由植物细胞壁组成,如纤维素、木质素等。它不能溶解在水里,但能刺激肠道蠕动,改善便秘,预防结肠恶性肿瘤等。代表食物有杂豆类、燕麦、糙米、麦麸、笋尖、红薯叶等。

膳食纤维每天摄入多少才够?

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为25克/天,而有调查显示,我国居民每日的摄入量仅有13克,才到推荐量的一半。

至于肥胖、糖尿病、高血压、便秘等慢性病患者,可适当增加膳食纤维摄入量到30克/天,胃肠功能已经减弱的老人可以控制在18克左右。

如果是已经出现过肠梗阻、胃轻瘫或者胃部做过手术等特殊人群,应该减到12克以下,一般5-8克即可,具体可遵医嘱。

想补充膳食纤维应该多吃哪些食物?

1. 全谷物:全谷物是指未经精细加工,或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理,但仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。如燕麦、黑米、青稞、糙米、黄米、荞麦、薏米等。

2. 薯类:如地瓜、芋头、土豆、山药等食物可作为主食,替代部分精白米面。一般人每天可以吃薯类50-100克(生重)。

薯芋类膳食纤维含量最高的是魔芋,

高达74.4克/100克。由于生魔芋有毒,市面上常见的是魔芋加工食品,如魔芋丝、魔芋豆腐、魔芋凉皮等。

3. 杂豆类:绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等豆类淀粉含量高,称为杂豆。红豆、绿豆去皮后口感更好,但最好连皮吃。

豆类的膳食纤维含量非常丰富,无特殊不适的话尽量每天都吃一点。一般人每天吃的全谷物和杂豆类总量可在50-150克(生重)。

4. 蔬菜:蔬菜中西芹、西兰花、韭菜、空心菜、彩椒、莴笋、冬瓜等都富含膳食纤维。一般人每天建议吃生重一斤的蔬菜。

5. 菌藻类:菌藻类食材可选海带、木耳、紫菜等。干菌类膳食纤维含量较高,如干松蘑为47.8克/百克,干冬菇为32.3克/百克,干木耳为29.9克/百克。

6. 水果类:库尔勒香梨、金橘、石榴、猕猴桃、桑葚、苹果、覆盆子、番石榴、牛油果等水果,膳食纤维含量很不错,一般人每天可吃水果200-350克。

7. 坚果种子类:奇亚籽、巴旦木、芝麻、核桃、葵花籽、腰果、松子、榛子等,膳食纤维含量都很不错,一般人可以将坚果交替着吃,每天吃一小把,净重10克。

来源:北京青年报

牛肉米线



图片来源网络

材料:牛肉、香菇、米线、牛骨头
调料:葱、姜、蒜、豆瓣酱、盐、糖、味精、老抽、蚝油、料酒、花椒油

酱汁制作步骤:

1. 开火添油,葱姜蒜炆锅,放花椒油、豆瓣酱,将洗净的香菇下锅炒。

2. 香菇炒出香味,放入洗净、切好的牛肉块,加料酒、盐、老抽、蚝油、糖,继续翻炒。

3. 加水慢炖,炖2个小时,让牛肉和香菇与调料完全混合,成为酱汁。

米线制作步骤:

1. 将牛骨头洗净,煮汤,水开后小火炖半个小时以上。

2. 买好的米线先用开水烫泡一下,锅里加凉水,水开后放米线,根据个人口味选择烫米线的时长。

3. 将碗里放适量盐、味精,将烫好的米线放入碗里,加骨头汤,放葱花、香菜。

4. 最后把牛肉酱汁加入米线混合,肉块和香菇的香味扑鼻而来。

来源:洛阳晚报