

不仅有“过劳肥”还有“疲劳臭”

熬夜追剧后、通宵加班后,第二天不仅疲惫还总觉得身上有股臭臭的异味。近日,这种“疲劳臭”引发不少网友的关注和讨论。

“疲劳臭是一种不正式的说法,但是确实存在这样的情况。”南京市第一医院感染性疾病科主任医师王文静解释,顾名思义“疲劳臭”就是长时间工作或者体力劳动之后散发出的体味。虽然也可能出现在腋下,前胸后背这些容易出汗的地方,但由于产生的机制不同,和一般的“汗臭味”就不完全一样。

王文静介绍,这主要可能是“氨”这种物质在“作怪”。据了解,氨的味道有点像臭鸡

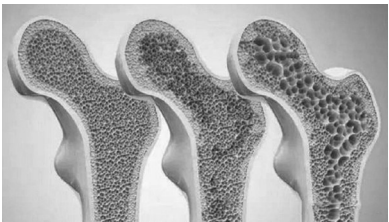
蛋,我们吃进去的富含蛋白质的食物在酶和细菌的作用下会代谢成含氮物质。正常情况下,人体内每天都会产生氨,但是健康的肝脏会将其分解掉。如果身体长期处于很疲劳的状态,特别是经常熬夜,肝脏的代谢功能往往可能受到一定程度的损伤,导致体内正常产生的氨不能再像以前一样被正常地转化代谢掉,有可能在体内积累。无法及时分解和排出体内的氨就会顺着血液流向皮下,造成了这种所谓的“疲劳臭”。

虽然“氨”的不完全代谢是“疲劳臭”的主要“祸首”,但不仅仅是氨的味道,长期熬夜还会导致体内激素的分

泌不平衡。“大家熬完夜之后会发现自己皮肤的油脂分泌是增加的,如果再经过几个小时的氧化酸败以后,油脂也会变得刺鼻。‘疲劳臭’其实也是多种味道的混合。”在王文静看来,长期熬夜之后,“口臭”也不可避免。“熬夜后唾液分泌也会减少,口腔自我清洁的作用会减弱,更容易滋生细菌,口腔里细菌多了就会加重口臭。”

专家指出,虽然“疲劳臭”并不是一种疾病,但也是一个重要的“信号”。如果已经出现了这种异味其实也是提醒你要注意身体健康了,要尽量做到劳逸结合。

(摘自《扬子晚报》吕彦霖/文)



老年人若想保护骨骼健康,需要先“知己知彼”,知道是什么让骨头由“硬”变“酥”。

吃得不够 食用牛奶、鸡蛋等含钙食物较少者,钙摄入量不足;随着年龄增加,钙流失也会增加,所以老年人、乳糖不耐受及挑食者更需要注意钙补充。

口味太重 平时饮食越咸,钙的吸收越差,尿钙的排出越多,因此嗜食咸味的人群也要留意自己的骨质健康状况。

不爱出门 不少人户外活动不足,没有给骨细胞力学刺激,不利于钙的吸收和沉积,无法增强骨骼强度及肌肉功能。

即便有时出门,也会过度使用防晒工具,偶尔晒晒太阳,还是在家隔着玻璃晒,这些都会影响维生素D的产生,继而影响钙吸收。

喜欢酒水 乙醇含量越高的酒越容易造成钙流失,白酒>啤酒>红酒。

此外,咖啡因摄入过量会抑制胃肠道对钙的吸收,而长期过量饮用碳酸饮料,会摄入大量磷酸和糖分,影响钙的吸收。

(摘自《健康时报》)

什么让骨头由『硬』变『酥』



王烈,1930年10月出生于辽宁盖州,中医儿科专家,第三届国医大师。王烈现已94岁高龄,谈及自己的养生观,他说,心态平和非常重要,顺其自然,无欲无求就是最好的养生法。王烈为人随和,从来不因外界事物大喜或大怒。他认为,心情好,身体自然就好。调整好心态,保持心理健康,才会不断提高生活质量。

王烈有一个养生诀窍:站立诊病。他说,选择站立诊病是因为患者量大,为了方便患者,遂决定变坐诊为立诊,如今这个方法已坚持27年。王烈说,站立诊病,并非一动不动,诊疗过程中,腰腿不断活动,这是立诊的益处。多年来,他总结了站立诊病的好处:一防颈椎病,现代人用手机多,低头久,颈椎少动,就容易患颈椎病;二防心病,心者主血脉藏神,动静结合利于心,而久坐则气血不畅,易发冠心病;三防前列腺病,久坐气血失和,对老年人可谓雪上加霜;四防肠病,凡久坐之人,肛肠气血不畅,成瘀致病;五防癌症,癌症见于人体各部,病由毒结气血,久坐气血伤,对癌病发生将起到推波助澜作用。

(摘自《大众卫生报》)



常刮五指能养生

刮拇指 拇指对应肺经,中医认为,肺主气,司呼吸,若有咳嗽、胸闷、气喘、咽喉肿痛等不适,可用手(或刮痧板等)刮大拇指外侧并往外拉,持续1至2分钟。

刮食指 食指对应大肠经,疏通此经络能够缓解便秘、腹泻、消化不良等问题,可用手(或刮痧板等)刮食指外侧并往外拉,持续1至2分钟。

刮中指 中指对应心包经,疏通此经络可宁心安神,缓解心慌、心痛、失眠等。用手

(或刮痧板等)刮中指内侧并向指尖方向拉,持续1至2分钟。

刮无名指 无名指对应三焦经,中医认为,三焦经主一身之气,气血运行通畅则不痛,因此,用手(或刮痧板等)向指尖方向刮无名指外侧,持续1至2分钟,能缓解偏头痛、肩颈痛等痛症。

刮小指 小指对应心经、小肠经,用手(或刮痧板等)刮小指外侧并向指尖方向拉,持续1至2分钟,有助于调节免疫力,帮助吸收营养。

(摘自《老年文摘报》)

健康衰老有四个评价指标

衰老是每个人的必经之路,健康衰老则是我们要追求的,通常有4个评价指标:认为自己足够衰老时,仍有足够好的记忆力、逻辑判断力;有足够好的体力,以应对日常活动和运动需求;有足够好的心理状态和睡眠质量;对新生事物有足够的兴趣,并具备一定探索能力。想要达成这4点,就要提早持续“抗衰”。

40岁,运动不能懈怠 人到中年,面对职场、家庭、育儿等多重压力,以及应酬、久坐时间增加,更需规律运动,保持合理体重,以防患上代谢性疾病。从抗衰角度出发,建议进行有一定强度的运动,比如慢跑(最好在跑步

机上进行),40岁人群的心率最好不要超过“190~200-年龄”;60岁以上、无重大疾病的人群,心率需控制在“180-年龄”以下,运动前最好先咨询专业医师。

50岁,饮食更有质量 过了50岁,骨质、肌肉量流失开始加速,这与营养状况密切相关。多项研究发现,抗炎饮食、轻断食等均有助延缓衰老,但前提是保证均衡营养,尤其是蛋白质、欧米伽3脂肪酸、叶酸、镁和钾,以及B族维生素,维生素A、C、E等的摄入,必要时可口服营养补充剂,有助在控制整体热量的同时补足营养。“糖”“脂”是饮食的两大隐患,一

定要限制摄入量。

65岁,防病也要“留心” 年过花甲,即使各个器官按照自然规律正常老化,肾脏病、糖尿病、心血管疾病的风险也会大幅提高,更需加强自我管理,做到规律运动、均衡饮食,更重要的一点是定期体检。这一年龄代表退休生活的开始,巨大的心理落差常使人陷入抑郁情绪,建议从年轻时就开始建立稳固的社会关系网,保证退休后仍有充足的社会支持,多参与社交活动,从而抵御“无事可做”带来的空虚感。

(摘自《生命时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

与11岁男童裸聊,女主播获刑三年



10月26日,中央电视台社会与法频道播出了一起侵害未成年人性权益案件。

2023年7月,在广东省佛山市顺德区某校上小学6年級的11岁男孩陈某,暑假在家中无聊,用外婆手机上的微信登录平板电脑的社交软件并注册账户,再将手机还给外婆。该软件需要先充值后聊天,每一元充值100个金币。小陈先充值30元得到了3000个金币。8月29日15时许,小

陈在社交软件上与广西主播周某发起视频聊天申请。视频聊天过程中,周某通过要求小陈打赏可以脱衣的方式裸聊,之后双方留了QQ号,多次裸聊。

周某是两个孩子的母亲,丈夫经营养殖失败后,周某在朋友的推荐下,在某社交软件上注册后当起了主播赚钱补贴家用。在与小陈视频聊天中,周某表示只要小陈能够多刷礼物,“想看哪里就看哪里”。出于好奇的小陈,不断地刷礼物后便与周某开始了裸聊。小陈的父亲发现其异常后,向公安机关进行报案。

警方调查后发现,主播周某借助网络社交平台,以裸聊

的方式暴露身体隐私部位引诱小陈视频聊天,视频通话一分钟收费200金币。截至报案,小陈一共给周某打赏了一万多元。2023年9月27日,警方将周某抓获归案。11月2日,周某被检察院批准逮捕。12月20日,佛山市顺德区人民检察院向顺德区人民法院提起公诉。

公诉机关认为,被告人周某无视国家法律,猥亵儿童,其行为已经触犯我国刑法,犯罪事实清楚,证据确实充分,应当以猥亵儿童罪追究其刑事责任。2023年12月26日,广东省佛山市顺德区法院作出判决:被告人周某犯猥亵儿童罪,判处有期徒刑三年。

(摘自《山西晚报》10.30)

限制游客带食品入景区合法吗

前不久,四川稻城亚丁景区因怕污染水体禁止游客自带泡面一事引发公众讨论。

有游客发布视频称,景区工作人员制止其冲泡自带的泡面,却有环卫员将食物汤汁随意倒入草地。随后,稻城亚丁景区发布通报:经调查,视频中反映销售热干面和环卫员不按规定处理面汤的情况属实。针对游客自带的方便面,景区将免费提供开水和场所,统一收集和规范垃圾处理。公开资料显示,不少景区曾对游客自带食品进景区或食用泡面等冲泡类食物作出过禁止性规定。

2019年年初,上海某

高校大学生小王携带零食

进入上海迪士尼乐园时被园方工作人员翻包检查,并加以阻拦。小王认为园方制定的规则不合法,导致自己的合法权益受到侵犯,便一纸诉状将上海迪士尼乐园告上了法庭。

案件经司法机关主持调解,原、被告双方达成了调解协议,由被告赔偿原告50元。随后迪士尼方面即宣布调整原食品和安检规定,宣布游客可以携带供本人食用无须加热加工的食品及饮料进入上海迪士尼乐园。

记者梳理发现,景区对特定种类食品作出禁入或限制性规定,主要是出于环

保、安全等因素的考量。

中国科学院地理科学与资源研究所旅游研究与规划设计中心总工程师齐晓波分析,近年来,“景区禁止游客食用泡面”等规定频繁引发社会讨论,主要是因为游客在一些景区内所购买的消费品,价格高于日常的数倍。根据消费者权益保护法,景区禁止游客自带食品进入的行为在很多时候属于明显不公平,与法律的公平原则相违背。如果景区禁止游客自带食品的真实目的是强迫或者变相强迫游客购买景区内的“高价食品”,则可能构成强迫交易,游客有权进行维权。

(摘自《法治日报》)

男子开车吸烟被罚200元提起行政诉讼,法院支持处罚

2023年9月20日,王先生开车途中吸烟被交警拦下。交警告诉王先生,驾车时吸烟属于妨碍安全行车行为的违法行为,对他罚款200元。

后王先生查阅《中华人民共和国道路交通安全法》,发现法律条文并没有明确规定开车吸烟是违法行为,于是向区政府申请行政复议。区政府经全案审查后,维持了前述被诉处罚决定。王先生又向一审法院起行行政诉讼,要求法院判令撤销被诉处罚决定及被

法院认为,吸烟过程中

产生的烟雾可能会影响驾驶员视线,在一定程度上会分散驾驶员在驾车时的注意力,影响驾驶员对车辆的有效操控及道路交通突发情况的及时处置,客观上存在妨碍安全驾驶的情况。在此情形下,交警支队认定王先生驾车时实施了“其他妨碍安全行车的行为”的违法行为,并根据《中华人民共和国道路交通安全法》第九十条之规定处以罚款200元,认定事实清楚,适用法律正确,驳回王先生的诉讼请求。

王先生不服,向上海一中院提起上诉。上海一中

院认为,吸烟行为在一定程度上会分散驾驶员在驾车时的注意力,吸烟过程中产生的烟雾也会影响其视线,同时烟头或烟灰掉落容易使驾驶人因条件反射失去对车辆的有效控制,该行为导致的后果与驾车时拨打接听手持电话、浏览电子设备等行为的危害性相同或更加严重,属于妨碍安全驾驶的行为。故交警支队根据该项法律规定,对王先生作出被诉处罚决定于法不悖,并无不当。综上,上海一中院未支持王先生的上诉请求。

(据澎湃新闻)