“喝大水、睡大觉、练薄肌”刷屏,疾控部门提醒

近日,“喝大水、睡大觉、练薄肌”等养生理念在社交平台刷屏,“弱者喝饮料,强者喝大水”的网络热梗,让“喝大水”从一句玩笑演变为一种自律的生活态度。这股养生热该不该追?

喝大水

所谓“大水”,是年轻人对“大量白水”的简称。不少博主表示,成年人一天要喝1.5升至2升水,“喝大水”才健康。

对此,上海疾控发文提醒,“喝大水”有可取之处,但不能盲目跟风,饮水过量甚至可能引发水中毒,严重时危及生命。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。每次1杯,每杯约200毫升。

医生提醒,不要渴到极致一次性猛灌,小口慢喝,早晚各一杯,每隔1~2小时分次补水。此外,大量出汗之后,除了补水,还要补充电解质,可以少量喝运动饮料或者淡盐水。

睡大觉

“睡大觉”倡导的充足睡眠、拒绝熬夜,符合健康原则,但不必死磕“8小时”。航空总医院内分泌科主任方红娟说,18~64岁成年人每晚睡7~9小时较为合适,具体需求因人而异,关键看第二天精神状态。

《2026中国睡眠健康研究白皮书》显示,睡得越少、越晚,肥胖风险越高,夜间睡眠不足5小时的人群中,中年人肥胖占比高达46.2%。睡眠过少会导致皮质醇升高、胰岛素抵抗,增加肥胖和糖尿病风险;睡眠过多也会增加心脑血管疾病风险。

专家提醒,睡眠过短过长都不行,而应当适度。睡眠需求因人而异,关键看白天精神状态,不必死磕数字。周末狂睡补觉并不能弥补熬夜损伤,反而会打乱昼夜节律。

练薄肌

“练薄肌”理念不建议追求大肌肉,转向适度增肌,对健康有积极意义。

肌肉静息代谢率远高于脂肪,是餐后血糖消耗的主要器官,适量肌肉有助于体重管理与血糖调控。

极端减脂不可取,女性体脂率低于17%时,闭经、脱发风险大幅增加;为增肌过量摄入蛋白粉也不推荐,这可能加重肾脏负担。普通成年人每天每公斤体重约1.0~1.2克蛋白质即可,有健身或增肌需求者可提高到1.2~1.5克,一般不宜超过2克。 来源:《工人日报》

科创

大豆废料转化为可3D打印生物活性材料

意大利米兰大学、米兰理工大学及米兰尼瓜尔达医院研究人员组成的团队,将生产豆腐和大豆饮料过程中产生的豆渣,转化为一种具有生物活性、可生物降解且可3D打印的材料。未来,该材料有望用于开发针对局部治疗、促进癌症术后恢复的药物。

豆渣常被视为废弃物,却富含蛋白质,是生物活性分子的可持续来源。团队从豆渣中提取出富含生物活性肽的蛋白质水解物,研究了其对人类皮肤成纤维细胞的作用。这类细胞对维持皮肤结构、推动组织修复至关重要。体外实验显示,豆渣水解物具有抗氧化和抗炎活性,能促进成纤维细胞迁移,而细胞迁移正是伤口愈合的关键环节。

团队将豆渣水解物掺入聚己内酯(PCL)中,形成了适用于3D打印的生物活性混合物。机械、热学与结构分析表明,加入水解物后,PCL的主要性质得以保持,同时生物活性肽可实现随时间延长的缓释效果。团队随后证实,即使经过3D打印,该混合物仍保留其抗氧化、抗炎和促再生特性,成功打印出复杂几何形状的结构,验证了该材料的多功能性,以及定制个性化设备的潜力。

该研究实现了食品工业副产物的高价值利用,也为减少环境影响提供了新型生物医学解决方案。下一步团队将继续开发相关实验模型,探索该材料在女性健康与癌症治疗领域的应用潜力。

来源:《科技日报》

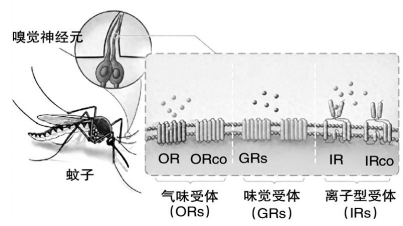
新知

破解蚊子“嗅觉导航”密码

你知道吗?蚊子能从十几米外精准锁定人类,依靠的是神奇的“嗅觉导航”。

此前科研已知,蚊子三大嗅觉系统中,离子型受体在识别羧(suō)酸、胺类、温湿度等宿主线索中发挥关键作用,IR8a-IR75k复合物是蚊子感知中链羧酸的核心装置,但它的分子结构与信号传递机制长期是未解之谜。

我国科研团队以斯氏按蚊为研究对象,解析IR8a-IR75k复合物在多个功能状态下的高分辨率结构,首次从原子尺度系统揭示了昆虫IR复合物如何识别宿主皮肤上的羧酸类气味分子,以及这一化学信号转化为神经电信号的完整机制,有望为疟疾等蚊媒传染病的精准防控提供全新潜在靶点。



蚊子三大受体分工协作意图。图片来源:人民网

相关研究成果,10月14日在线发表于国际学术期刊《自然》。

来源:《科普时报》

解惑

站立办公更健康吗

站立每小时只比坐着多消耗约0.7千卡热量,但如果长期静态站立,危害和久坐类似,同样会使下肢静脉承受持续高压,导致血液回流不畅,可能引发下肢静脉曲张、腰背痛、关节损伤。因此,真正有害的不是“坐”或“站”,而是长时间保持同一个姿势不变。健康的办公方式是采取坐站交替,且保持姿势正确。

来源:《北京青年报》

颈椎病别硬扛

生活中很多人对颈椎病的认识存在误区,误以为颈椎病只是单纯的脖子酸胀、僵硬,忍一忍、歇一歇就能缓解,觉得“脖子痛不用治,熬一熬就好”“病情轻点不用手术,严重了再治也一样”。对此,专家提醒,脊髓神经非常脆弱,长期受压会造成永久性、不可逆的损伤。如果出现手脚发麻、手指不灵活、走路不稳、站不稳等情况,说明颈椎已经压迫到脊髓神经,属于危险信号,一定要及时到医院检查。拖延时间越久,神经损伤越严重,即便后期手术,也可能会留下终身后遗症。

来源:《扬子晚报》

小百科

药品开封后,久放不能用

药品包装上的有效期还没到,开封后却已经放了几个月,这样的药还能不能继续用?近日,在国家卫生健康委举行的发布会上,北京大学第三医院主任药师赵荣生表示,药品包装标注的有效期,通常是指在规定储存条件下、药品未开封且包装保存完好的情况下,可以使用的时期。

药品首次打开原包装后,其使用期限可能会明显缩短。一般情况下,眼用、耳用、鼻用制剂开封后最多使用4周,口服液开封后应在一个月内使用。

来源:国家卫健委微信公众号

健康

预防痛风,饮食遵循“红绿灯”清单

想要预防痛风,高尿酸人群可参考“红黄绿”饮食清单,分级做好饮食管控。

绿灯食物可放心食用 新鲜蔬菜每日不少于500克,深色蔬菜占一半,烹饪方式优先选择白灼、凉拌;鸡蛋适合日常补充营养,肾功能正常者每日1至2个;低脂无糖牛奶、酸奶有助于促进尿酸排泄,建议每日摄入300毫升以上。

黄灯食物需要严格限量 樱桃、苹果等低糖水果可少量食用,榴莲、荔枝等高糖水果不宜多吃;豆腐、豆浆等豆制品每周吃3至5次即可;猪牛羊、鸡鸭等肉类每日控制在50至75克,烹饪前焯水,优先选择清蒸、清炖的做法。

红灯食物尽量不吃 各种酒类都会抑制尿酸排泄;奶茶、可乐、果汁等含糖饮料富含果葡糖浆,会升高尿酸;动物内脏、沙丁鱼、贝类海鲜,还有久熬的肉汤、火锅汤嘌呤含量极高,鸡精、蚝油等调味品也需留意。

来源:人民网微信公众号