

出伏暑热未消 当心“秋老虎”发威

告别了“三伏”，是不是意味着告别了夏天呢？

理论上说应是如此，但由于我国幅员辽阔，大部分地区仍会处在炎炎夏日当中，不会马上凉爽，大家还要当心“秋老虎”发威。

所谓“秋老虎”，是指出伏后短时间回热到35摄氏度以上的天气，大多发生在每年公历8月下旬至9月上旬，属于早晚清凉、午后高温暴晒的气候。

“秋老虎”有时来得早，有时来得晚，有时还会去而复返。清代的《清嘉录》总结说：“处暑后，天气犹暄，约再历十八日而始凉。”“秋老虎”带来的暑热天气依然要维持半个月以上，但总的来说空气湿度大减，昼夜温差开始增大。

出伏后天气日渐干燥，人们易患干咳少痰、口干舌燥、鼻咽不适等

秋燥之症；又由于天气由热转凉，很多人易感疲劳，也就是民间常说的“秋乏”。

结合民间传统和养生专家的建议，对付秋燥，首先是及时补充身体水分。如：经常喝稀饭、清茶、菜汤、豆浆等；常食清热生津、养阴润肺的食物，如：萝卜、蜂蜜、菠菜、番茄、芹菜、薯类、莲藕、银耳、百合以及各种新上市的新鲜水果；一日三餐，应多清淡，少油腻，注意增酸少辛，合理饮食。

为有效驱除“秋乏”，建议大家若遇天高云淡的爽朗秋光，要到户外走走，适当做些有氧运动，如：爬山、慢跑、散步、做操等；经常按摩和梳理头发，保持头脑清醒；适时调节情绪，保持良好心境，缓解压力；注意劳逸结合，早睡早起及午间小憩。

(来源：健康中国网)



碳水和膳食纤维应该怎么吃

碳水化合物及膳食纤维吃多少

碳水化合物的摄入应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类(强烈建议；适用于所有≥2岁的个体)。

建议成年人每天至少摄入400克蔬菜和水果(强烈建议)。

建议儿童和青少年按下述建议摄入蔬菜和水果(有条件的建议)：
2岁至5岁，每天至少250克；
6岁至9岁，每天至少350克；
≥10岁，每天至少400克。

建议成年人每天从天然食物中摄入至少25克的膳食纤维(强烈建议)。

对于儿童和青少年膳食纤维的推荐摄入量如下，同样要来自于天然食物(有条件的建议)：

2岁至5岁，每天至少15克；
6岁至9岁，每天至少21克；
≥10岁，每天至少25克。

对于成年人的“强烈建议”都不是空穴来风，都是基于大量有据可依的高质量研究汇总出的推荐值证实对避免各类健康风险有“显著效

益”。

额外的几点说明

建议实现“蔬菜+水果800克/天” 400克是个下限值，如果有能力有条件，建议实现“蔬菜+水果800克/天”。不过，仅仅满足下限400克，就已经能显著有益于我们的健康。在每天400克这个下限基础上，蔬菜水果吃得越多，所有疾病(癌症除外)的健康风险降低越大。

不过，从400克增加至800克，对健康的益处并不是“剂量反应关系”。假设吃到400克就能将健康风险降低20%，那么，吃到600克或者800克，虽然可以让健康风险更低，但并不会低到30%及40%。另外，每天摄入≥800克蔬菜水果到底能带来多大的健康益处——目前的证据有限。

因此，就实现的难易程度及给健康带来的益处，基于目前的证据，400克这个底限量是合适的，也是风险降低幅度最大的。当然，还是那句话，有能力、有条件鼓励多吃一

些。

警惕金属罐装食物的健康隐患 不局限于新鲜蔬菜水果，毕竟它们也可能因为清洗、去皮不到位等原因导致一些食源性疾病(比如感染性腹泻)。

如果环境条件不佳，容易发生食源性疾病(比如卫生条件差，不能保证充分清洗果蔬等)的地区，已经烹饪熟的、冷冻的、罐装的果蔬，都是可选的。要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加冠心病发生风险)。

至于水果干和果汁，证据太有限且有争议，而且都含有大量简单糖，因此尤其不建议用于儿童青少年；另外，某些罐装蔬菜可能含有较高的添加钠盐，也不利于儿童青少年。因此，一般情况下不要用罐装蔬菜替代新鲜蔬菜给孩子们吃。

一定选择最原始的全谷类 一些超加工食品(比如某些饼干、早餐谷物片等)，虽然食材选用的是全谷物(也就是粗杂粮)，但是经过了精

细加工，且往往添加了不少的糖、盐、油脂，并非健康选择。一定要选择最原始的全谷类，即几乎没有经过加工的。比如整粒的糙米、整片的燕麦片等。

膳食纤维需来自天然食物 天然食物，而不是来自各种粉剂、胶囊、片剂等形式的膳食补充剂。原因在于这类补充剂对健康的益处是否真的能够等同于天然来源的膳食纤维。目前的证据还很有限。只能说有待更多高质量研究来给出我们明确的答案。

碳水化合物供能占膳食总能量的40%至70%之间死亡率最低 建议每日总碳水的摄入量应该继续基于推荐的蛋白质和脂肪摄入量进行调整。

2018年的荟萃分析结果表明，相比于低碳水化合物饮食(碳水供能70%)，碳水化合物供能占膳食总能量的40%至70%之间，死亡率最低。

(来源：北京青年报)

垃圾睡眠 远不止是睡了个寂寞

俗话说“春困秋乏夏打盹”，每天早上起来，你觉得自己睡够了吗？有的人碰到枕头就睡着，但醒来后却感觉昏昏沉沉、浑身无力……科学家认为这些“睡了等于没睡”的“垃圾睡眠”，其危害跟失眠有一拼。

“垃圾睡眠”影响大脑“排废”

大家都知道，人体中的每一个器官都需要休息，而大脑是人体中工作最辛勤的器官，其他器官都有清除身体垃圾的淋巴系统，而大脑却没有。

有研究表明，睡觉时大脑会将废物沿着脑脊间的血管清出，只有在睡觉时大脑才会清理。白天大脑内代谢产物不断积聚，睡眠时大脑可高效清除代谢产物，从而恢复活力。而“垃圾睡眠”则会影响到大脑的“排废”。

“垃圾睡眠”特指睡眠时间不足，睡眠质量低的问题。令人担忧的是，现在这种睡眠方式已经逐渐从青少年，演变到了职场白领、中年人，甚至老年人。

除了习惯性脱发、突然冒出的啤酒肚、做事总是丢三落四、呼噜打得震天响……“垃圾睡眠”对我们身体健康所产生的危害，比我们想象中还要更严重。

大部分睡眠障碍患者，如：失眠障碍、梦魇障碍、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、不安腿综合征、物质或药物所致的睡眠障碍等，都有睡眠质量下降等问题，毋庸置疑，“垃圾睡眠”会很大程度地影响我们的身心健康，以及日常生活与工作

能力。

以下这些睡眠方式，都可以看作是“垃圾睡眠”：

看着电视、听着音乐或者玩着电玩的时候睡着；

强迫自己按“时间点”上床睡觉、早上起床，而且这时间“点”总在调整；

自然醒来后，想着再“赖一下床”，强迫延长睡眠时间；

晚上不睡，白天补觉，双休日补觉；

工作压力大，晚上需加班，在高强度的工作结束后马上入睡等。

每晚睡7小时 人更容易长寿

睡眠时间并不是越长越好，要适度。根据美国国立卫生研究院报告指出，每晚拥有8小时睡眠的人反应最好。有日本研究调查显示，每天睡7小时的人可以活得最久。

如果连续两星期每晚只有6小时睡眠，那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于，每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠，其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉到困倦，但其功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康，睡太多也不行。研究结果显示，睡得愈多9个小时以上的人可能身体有毛病。

贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明，过长的睡眠时间，往往会增加患病的几率，尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害？

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6小时至8小时，超过9小时就成为睡眠时间过长，有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示，如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

睡眠过长人会变笨 睡眠时间太长，人就会变得很懒，同时因为睡觉的时间长，大脑休息的时间过长，会导致大脑的细胞活性下降，因为睡觉的时间太长，神经细胞抑制的时间就长，久而久之，就会影响智力，导致记忆力下降，导致人越来越笨。

容易死亡 相关的数据显示，每天睡眠7小时的人死亡率是最低的，少于6小时会增加死亡的几率，同样多于9小时，也会增加死亡的几率，而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好，任何事情都是物极必反，少了有损健康，多了同样会危及生命。

体重增加 有研究人员研究了在6年时间里，部分成年人体重和脂肪的增加情况。他们发现，每晚睡眠时间过短和过长的人，比睡七八个小时的人的体重增加更多。

在研究期间，即使控制食物摄入和加强身体活动，每晚睡9小时至10小时的人，体重增加5公斤的可能性增加25%。研究人员在研究报告中写道，有必要在体重增加和肥胖时，考虑睡眠时间这个因素。

偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差，并不意味着睡眠出现了问题。

我们遇到偶尔失眠、睡觉不好的话，一定不要太过在意，可以通过自己生活习惯的调整，或者是情绪方面的调整，得到改善。尤其是不要给自己太大的压力。有的朋友可能一两次睡不着觉就会比较担心，一到晚上就想“我能不能睡得着”，这样往往会造成人睡困难。

如果没有睡意的话，就不要急着上床，尤其现在人都比较爱玩手机，上床的时候，不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的概率。

此外，在睡眠前三个小时，不要做剧烈的运动。如果我们躺在床上持久睡不着的话，你可以尝试立即下床做一些你觉得比较枯燥的事情，这样慢慢有睡意了，再上床睡觉。

良睡小贴士

“生物钟”很重要 规律作息，避免熬夜，建立正常的生物钟，是改善睡眠质量的第一步。

“兴奋剂”要不得 睡前避免使用让大脑兴奋的物质，比如浓茶、咖啡、烟草等。

“病”一定要治 如果是某种疾病影响睡眠，一定要积极治疗原发病，尤其是干扰生物钟的重大疾病。

睡前适当运动 适当锻炼身体，如：练气功、打太极拳、练瑜伽等，避免睡前剧烈运动。

良好的生活习惯 睡前泡脚或洗个热水澡，能使身心都得到放松。“白日兴奋”，白天尽量忙起来，适当午休，时间不要太长。

(来源：新华网)

胃肠镜的答疑解惑

胃肠镜是否是一次性的？

答：一根胃镜最便宜的都要十几万元，贵的染色激光放大胃镜要几十万甚至上百万元，不可能是一次性使用的。除了胃镜，其他的东，比如：检查包、活检钳都是一次性的。

胃肠镜有消毒吗？

答：胃肠镜的清洗消毒有严格的程序，每一个环节护士都会严格操作，以确保每一条胃镜都是干净的、无菌的。现在的胃镜都是防水的，经多次清洗后再消毒，消毒后再清洗烘干，细菌、病毒等微生物在消毒液中都无法存活。胃肠镜清洗不光清洗镜身，管道也要充分清洗。

为什么看到患者一个接一个的做检查，中间都没有停顿也没看到消毒？

答：一个内镜中心有很多根镜子，轮流用，就像一台电脑，可以接很多个显示器一样。一台内镜主机也可以接很多种型号的镜子。所有的镜子都是一人一镜，使用完立刻会拿到洗消间统一清洗消毒，一般是看不到的，清洗好的镜子会放在专门的无菌车或内镜储存柜里备用。

胃肠镜是同一根镜子吗？胃肠镜有没有分开消毒？

答：胃镜是胃镜，肠镜是肠镜。我们的肠道比胃长，所以肠镜也比胃镜更长一些，也稍微粗一点，但胃镜、肠镜的构造是一样的。胃镜是在胃镜的洗消池里面浸泡清洗消毒，肠镜在专门的肠镜洗消池里面浸泡清洗消毒。

胃镜只能从嘴巴插进去吗？

答：大部分胃镜是从嘴巴进去，再从食管到胃里，然后再把胃360度看一遍。做无痛胃镜时，麻醉会不会让人变傻？

答：无痛胃肠镜所使用的静脉麻醉

药代谢很快，六小时以内会完全分解、代谢，对人体神经系统，不会带来任何后遗症。尽管有极少一部分人会有“一过性认知障碍”，但很短时间就会消失。至于“麻药让人变傻”的谣言，那得看“傻”多长时间。在做完检查的30分钟内，走路会有些不稳；3个小时之内有些不在状态，像是头一天熬夜追剧了一样；6个小时以后，就会感觉“脉动”回来了。

活检会不会对胃造成伤害？

答：活检就是用活检钳从胃里钳取一小块组织送病理，以明确胃内病变的性质。很明显，活检是对胃黏膜造成损伤的，这个损伤很小，一块活检组织，仅为半颗米粒大小。在活检过程中，大部分人是没有感觉的，最多是有胃被揪了一下子的感觉，几乎不会感到疼痛。而且在取完病检以后，医生在胃镜下会把血止住，只要检查后遵医嘱，再出血的概率是非常低的。再者，取活检并不代表你的病很严重，只是医生为了更准确地判断疾病的性质、深浅、范围等。

我做了胃肠镜后，有些不舒服，会不会把肠子和胃戳烂了？

答：胃肠镜检查可能会蹭伤一点点黏膜，检查后可能嗓子会有些不舒服；这些蹭伤都很轻微，很快就会恢复。

胃镜可以直接做到肠道吗？肠镜从哪里进去？

答：我们人体的消化道总共有6米至9米这么长，胃镜就一米，胃镜是做不到大肠的位置的，胃镜甚至只能看一小段小肠(十二指肠)，小肠大概有4米至5米左右，所以胃镜只能看一小段小肠。肠镜是从肛门进去，把我们人体大肠看一遍，大肠1.4米至1.7米，肠镜可以看完整段大肠，但也只能看到一小段小肠(回肠)。

(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)

关于“布鲁氏菌病”你知道多少

布鲁氏菌病是传染病防治法规定的乙类传染病，它也是青海省的一大地方病，同时也是一种职业性传染病。布鲁氏菌病俗称“懒汉病”，它是由布鲁氏杆菌引起的一种急性发热性传染病，起病可急性暴发或缓慢发作，临床以发热、出汗、乏力、肌肉及关节疼痛、肝脾大为主要表现，男性患者可伴有睾丸炎、女性病例可见卵巢炎，多见于兽医或与布氏杆菌感染动物接触的人。因其临床症状与结核病较为相似常常被误诊为结核病进行抗结核治疗，也因此耽误了最佳治疗时机。

传染源：布病的主要传染源是羊，其次为牛和猪。

传播途径：牧民或兽医接羔为主要传播途径；经皮肤黏膜直接接触病畜或其排泄物也会被传染；也可间接接触病畜污染的环境及物品而被传染；食用被病菌污染的食品、水或食用生乳以及未煮熟的肉、内脏经消化道传染；传染病菌污染环境后形成气溶胶，可发生呼吸道感染；其他如：苍蝇携带、蛭叮咬也可传播本病，但意义不大。

易感人群：人类普遍易感。牲畜养殖人员、兽医、牧民、屠宰工人、皮毛加工者等特殊职业者为高危人群。

如何预防布鲁氏菌病

养成良好的个人卫生和饮食习惯，不购买及食用病死和腐败的禽畜肉，切忌进食生拌肉或未熟透的肉，接触牛羊后及时洗手，不要在牛羊圈内进食。

尽量不要购买食用未经规范消毒处理的生鲜奶。

农牧民生活区域要搞好环境卫生，牲畜栖息地或圈舍等环境要定期严格消毒处理。

给牲畜接产时做好个人防护，避免徒手接触病畜流产物和死胎。

对牲畜流产物、胎盘、流产羔(犊)等要采取焚烧或深埋等无害化处理，流产物污染的地方用生石灰或消毒剂进行消毒。

感染布鲁氏菌病的病畜应及早扑杀，病畜及其分泌物、排泄物和屠宰后的脏器应当消毒后进行焚烧或者深埋等无害化处理，切忌食用。

在布病急性期或亚急性期患者避免发生性行为，以防传染给同伴。

(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)

健康海东

栏目热线：15500546574

如何缓解“悲秋”情绪

秋季，虽没有了热辣心神，但人们容易产生悲伤的情绪，俗称“悲秋”。现代医学研究表明，秋季日照时间变短，人体分泌褪黑素增多，抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌，易使人感到情绪低落。

有研究发现，锻炼可诱发积极的思维和情感，这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。适当的运动可以增加机体的摄氧量，对于情绪控制助益大。

登山不失为秋季锻炼的好方式。登山有益身心放松，不仅能欣赏秋日美景，登高望远还有利于开阔心胸，同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。登山时，随着高度在一定范围内的上升，植被丰富的山地大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多，置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低，能促进人的生理功能发

生一系列适应性调节，使肺通气量、肺活量增加，血液循环加速，脑血流量增加。

另外，慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能，还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处，对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌，缓解焦虑与紧张，使人感到更快乐。

秋季锻炼不当也会伤身。秋季温度低，身体会反射性地出现血管收缩、柔韧性降低、关节活动范围减小等情况。因此，锻炼前要充分做好准备活动，防止关节韧带损伤、肌肉拉伤，避免心率过快提高等，准备活动的时间和内容应以身体微发热为宜。另外，秋日清晨气温低，应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。(来源：人民网)