

新冠肺炎还会再来吗?

“新冠肺炎很可能会像流感一样,每年都与我们在一起。”日前,被誉为世界最知名“病毒猎手”的美国传染病学专家利普金教授在接受采访时谈到,下一个冬天,它可能会再次回来。

新冠肺炎每年都会来?明年冬天,我们怎么

办?对此媒体采访了钟南山院士团队成员、广州医科大学附属第一医院呼吸内科主任医师程璘令教授。

“理论上是有这个可能性的。”程璘令教授谈到,不过大家也不必过度惶恐,新型冠状病毒疫苗已经开始研发,预计今年

年底之前很可能会投入市场,疫苗的出现能够有效防控大规模疫情的发生。

程璘令说,相较于SARS病毒,新冠病毒的致死率其实更低,前者致死率高达9%~10%,后者致死率约为1.4%,因此,新冠病毒确实有长期存在的可能性。SARS病毒致病性

强、致死率高,容易把宿主杀死,病毒自身也不容易长期存活。而新冠病毒致病性相对低,理论上讲,是有可能转成慢性疾病的。

此外,在我国80%的患者为轻症患者,近期还发现了一些无症状患者即携带病毒而没有发病的患者。大部分人感染新型冠状病毒

后会产生抗体,新型冠状病毒自身也可发生变异,毒力没那么强了,就与人类共生了。程璘令认为,这些理论与现实依据都表明新冠病毒有可能像流感一样长期存在,每年都会出现。

但是,明年新冠病毒还会大规模爆发吗?“这种可能会较小。”

程璘令认为,随着疫苗的研制、疫情防控手段的升级,新冠肺炎会得到有效防控,明年冬天,大概率不会出现新冠肺炎大规模爆发的疫情,随着气候变暖,新冠病毒像SARS一样消失也是有可能的。

(据《健康时报》《北京日报》)

绿茶结合运动 有助缓解脂肪肝

美国研究人员最新开展的一项小鼠实验显示,绿茶提取物结合运动可大幅降低与肥胖相关脂肪肝的严重程度。这项研究成果近期发表在美国《营养生物化学杂志》上。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员让被喂食高脂肪食物的小鼠连续16周进食一定量不含咖啡因的绿茶提取物,并定期在“跑步机”上跑步。结果显示,它们肝脏的脂质沉积仅为对照组(不吃绿茶提取物且不定期运动)小鼠的四分之一;对于只吃绿茶提取物或只定期运动的小鼠,它们肝脏的脂质沉积约为对照组小鼠的一半。

除观察小鼠肝脏组织外,研究人员还分析了小鼠粪便中蛋白质和脂肪的含量,结果发现进食绿茶提取物并定期运动的小鼠,粪便中脂质和蛋白质水平更高。

论文通讯作者、宾夕法尼亚州立大学食品科学副教授乔舒亚·兰伯特认为,这是因为绿茶中的多酚与小肠分泌的消化酶相互作用,部分抑制了食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解,而一些未被消化的脂肪等会通过粪便排出。

研究还发现,绿茶提取物结合运动会增加小鼠体内与新线粒体形成有关的基因表达,这有助于探究绿茶提取物和运动相结合缓解脂肪肝的具体机制。

兰伯特提醒,目前尚没有临床试验证实绿茶与运动相结合有益人体健康,因此人们在尝试相关保健方法时一定要保持谨慎。不过他说,相信多做运动、用不含咖啡因的绿茶替代高热量饮料是明智的选择。(据新华社报道)



药膳补身要分清体质

特殊时期宅在家,64岁的秦阿姨研究起了药膳,平素就喜欢养生的她把家里存着的枸杞、当归、西洋参等都按照个人喜好放进菜肴、炖汤里。她连续吃了一周,竟出现了心慌失眠的现象。

在专家看来,家庭自制药膳容易走入三大误区,一不小心还会进补过度。

误区一:忽视药膳的配伍禁忌

据中医专家介绍,有些人只了解药膳食疗对人体健康的有益方面,却不注意药膳食疗的禁忌,容易酿成不良后果。比如薄荷与甲鱼,因薄荷辛凉,其气清香,功在疏散风热,而甲鱼肉性味咸寒,功在滋阴潜阳,二者性能相反;比如赤小豆与羊肉,因赤小豆性味酸、甘、平,功在除湿利水,羊肉为咸温之品,功在温补脾胃阳气,二者性能各异。

具有清热解毒作用,经常用于防治各种热性传染病的板蓝根,若与黄瓜、冷饮、绿豆、香蕉同用,可

会出现腹泻的不良反应;再如大家在养生中经常服食的核桃肉,如与家常菜中的豆腐同食,可能导致腹胀、腹痛、消化不良等反应。

误区二:不分体质胡乱补

无论是药膳菜、药膳汤、药膳火锅,还是药膳调味品,都需要在了解自己的基础上食用。不分虚实诸症,乱用补药,只能越补越糟。

“就拿人参来说,它有很强的补气作用,可以补虚养气,但如果年轻人吃,本来身体里面火力就很旺,吃了人参往往会流鼻血。”福建泉州市医药研究所所长苏齐说,滋补中药,用在需要的人身上就是补品,用在不需要的人身上就是“毒药”。胖人多阴盛阳衰,不可进补银耳、燕窝、玉竹等滋阴之品;瘦人多阴虚阳亢,不可多食杜仲、蛤蚧、羊肉、狗肉等温热壮阳之物,否则反而会有损健康。

另外,中药有寒、热、温、凉四气的药性,配制药膳必须根据药物的属性来

定,否则会降低药效或适得其反。如黄芪老鸡汤,因黄芪性温补气,老母鸡也是温补之品,对气虚体弱者有补益作用,如果风热感冒者食之,会“火上浇油”,加重感冒和引起流鼻血。

误区三:做药膳像做菜肴

药膳的烹调,主要以“炖、煮、煨、蒸”为主,最后都可成为“汤”,这样可使药物和食物在较长时间受热过程中,最大限度地释放出有效成分,增强功效。苏齐说,由于中药有四气五味的特性,所以哪种先煎哪种后煎,都有严格的规定。做药膳也有讲究,比如有人用薄荷炖肉时,将肉与薄荷一起下锅,这样就不对了,因为薄荷辛温芳香,炖煮时间一长芳香气易发散,就会降低药效。正确的做法是,先将肉炖熟后,再加入薄荷炖5分钟即可。因此,普通人在家做药膳前一定要请中医师开方,并咨询相关步骤。

(据《大河报》《泉州晚报》)

春季护胃养胃注意忌口

待在家的时间多了,不少人就会用吃来解忧愁。在这提醒大家,日常饮食要注意节制,尤其胃功能不好的人更应谨记“胃病三分治,七分养”的道理。春季护胃养胃要注意以下几点。

- 三餐定时定量,选择容易消化的食物,避免坚硬、生冷的食物,切勿过饱,少吃零食夜宵。
- 进餐时尽量做到细嚼慢咽,既有助于消化,又能减轻胃的负担。
- 慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物,尽量避免进食过热、过酸、过冷及熏烤的食物。
- 胃酸过多者应忌食过甜、过酸的食物,如红薯、番茄及过酸的水果等;容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。(据《广州日报》)



经常跑步会伤到髂胫束

天气逐渐转暖,晨跑的人越来越多,不过有人跑着跑着,容易伤到髂胫束,膝盖也越来越痛。髂胫束位于大腿外侧,当膝盖弯曲时,靠近膝盖处有个硬邦邦的结构就是髂胫束。髂胫束的正常滑动受到阻碍就会出现疼痛感,严重时还会表现出膝盖外侧广泛疼痛。几个动作可缓解跑步后的膝盖疼痛。

交叉旋脚 两脚交叉,用一只脚使劲去别另一只脚,让疼痛的腿部强迫性地内旋。

站位小腿拉伸 面向墙壁,双手放于墙上与眼睛同高。双腿一前一后,未受伤的腿放于受伤的腿前30~45厘米。受伤的腿保持受伤下肢伸直,足跟紧贴地面。慢慢弯曲受伤的腿,倾斜上身直至小腿拉紧,保持30~60秒,并重复3次。

侧抬腿训练 侧卧,未受伤的腿在下方,收紧患侧大腿肌肉,伸直向上抬起20~25厘米,保持5秒,慢慢放回原位并重复20次。(据《快乐老人报》)