

“长寿食品”不值得追捧

广州长寿村矿泉水又被检测出质量问题,这次是溴酸盐含量(在国际上被认定为2B级潜在致癌物)不合格。当下,来自长寿之乡的“长寿食品”已经泛滥,同时夸大宣传遭消费者投诉的情况也层出不穷。在很多专家看来,许多“长寿食品”很普通,不值得追捧。



“长寿水”保健功能无依据

一方水土养一方人,但长寿之乡、长寿村的水常被拿来过度营销。一般而言,这些山泉水经过包装后会变成“不老泉”、天然弱碱水、小分子水等。在各种广告中,它们被宣传能延缓衰老、降血压、防治痛风等疾病。对此,北京中医药大学主讲教授王国宝表示,目前消费者可以饮用的水有三种,分别是符合国家卫生标准的自来水、含

有微量矿物质的矿泉水以及纯净水,“长寿水”属于矿泉水的一种。王国宝表示,矿泉水如提到降尿酸、降血压,就已涉及到治疗功能,但水作为食品的一种,并不具备治疗功能。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅也表示,人体内环境相对平衡稳定,类似“弱碱性水有助改善人体健康、改变人体内酸碱度”等概念没有足够的科学证据支持。

“长寿酸奶”并无特殊营养

有的酸奶产品也打起了长寿牌,比如曾有一款酸奶的宣传语很直接——“来自长寿村的秘密”,给人营造“喝了就会长寿”的假象。

然而,此前有消费平台委托珠海出入境检验检疫局技术中心对不同酸奶的乳酸菌总数、蛋白质和钙含量等指标进行检测时

发现,“长寿酸奶”的一些营养元素(如钙含量)比普通酸奶的还低。

广东省奶业协会副会长王丁棉认为,酸奶中的益生菌对肠道健康有好处是一个业界共识,但是说成“常喝长寿”则不准确,这种宣传说法站不住脚,甚至还会给消费者造成误导。酸奶只是一种普通的食品,具备一定营养,但不能夸大功效。从这款“长寿酸奶”产品包装上的配料表中也可以看到,这些配料都是常见的乳制品原材料成分,并没有什么特殊功效成分,因此它只是一款普通食品。

“营养保健米”多是噱头

泛滥的“长寿食品”还有各种农产品和特产,比如各种概念大米、黄豆、葛粉、茶……

以大米为例,不少地

方也打起了“长寿大米”的宣传,宣称大米中富含铜、硒、锌等微量元素。如今,市面上的高钙米、低蛋白米等“营养保健米”也应运而生。这些“概念大米”是否真的适合所有人呢?广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示,如果想要通过大米来补充身体的某些营养,就要因人而异了。一般而言,这些大米在营养成分上与普通大米并没有什么区别,不太建议购买。因为目前没有明确的调查数据证明其维生素和微量元素含量,因此不必过度迷信。

富硒食物吃多了反伤身

“长寿食品”最爱打富硒牌,将硒元素称之为“生命的火种”“经典的抗癌生命元素”。

对此,中国营养学会前任副理事长翟凤英说,

依据已有研究,的确发现补硒有一定的防癌抗氧化作用,但是需要控制在合理科学的剂量范围内,如果超过推荐剂量,长期服用,非但不能防癌,反而可能致癌。

翟凤英说,中国疾病预防控制中心营养与健康所对硒中毒地区的调查数据证实,环境中水土、粮食、蔬菜中硒含量过高,长期食用硒超量食物,可能会发生中毒,如我国恩施地区的研究发现,高硒的摄入会引起脱发、指甲变形、恶心、呕吐、烦躁、疲乏等症状,引起硒中毒。翟凤英强调,明确身体缺不缺硒元素是一个复杂的过程,而硒元素的补充量和中毒量十分接近,盲目补硒,可能会引发不良后果。如不能确定自己是否需要补硒,建议到营养科进行咨询。

(据《广州日报》)

久坐头痛当心得了上交叉综合征

魏芳是一家企业的财务人员,因需要长时间伏案工作,导致她颈背部经常疼痛。同事建议她,站起来动一动就好了,然而两个月过去了,颈背部疼痛不但没有消失,反而出现了头疼、头晕症状。于是,她到一家正骨医院就诊。

检查后确诊,魏芳患的是上交叉综合征。“什么是上交叉综合征?”魏芳很是疑惑。

主治医生解释说,上交叉综合征是指由于长时间伏案或过度锻炼胸部肌肉(忽视了背部肌肉锻炼、胸部肌肉拉伸练习等),造成相应部位肌肉力量不平衡(主要指胸大肌过紧及

收缩,菱形肌和斜方肌中下束被拉长),导致头部前倾(颈椎正常弧度减少或变直)、含胸(圆肩)、驼背(胸椎曲度增加)、肩胛骨耸起等一系列形体变化,进而导致颈肩部肌肉紧张酸痛、头痛头晕、手臂麻木、呼吸不畅、心慌胸闷、便秘等各种症状。长时间低头玩手机、距离电脑屏幕过近等不良习惯很容易导致上交叉综合征。“其实,这是一种典型的办公室综合征,因为伏案工作,保持一种坐姿时间过长,就会造成相关肌肉群的疲劳,时间长了就会造成人体的相关关节、肌肉、骨骼的生理改变。”如果对上交叉综合征不

加干预任其发展,会导致颈椎过度前伸,压迫神经,引发头痛,导致颈椎病。

为了纠正魏芳的体态问题,医生建议她进行医学运动疗法(MTT),即运用科学的运动训练和拉伸方法,平衡肌肉力量,使紧张的肌肉得到放松,弱化的肌肉得到加强。针对肌肉不平衡的情况,制定个体化康复方案,进行系统化康复训练。同时因为颈椎及胸椎曲度改变,除了对肌肉进行强化和拉伸外,还可运用正骨手法进行矫正。

背阔肌拉伸 一只胳膊从后弯曲伸向另一侧,另一只手抓住腕部。

身体分别向两侧、向前倾,扭转,最大化地拉伸背阔肌。

胸肌拉伸 单侧手臂靠门框进行单侧拉伸,然后进行对侧拉伸。

上斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌、斜角肌拉伸。采取坐姿,一只手放在同侧臀部,另一只手拉头部向对侧侧,感觉到颈部轻微拉伸即可。

通过系统的运动疗法,大部分患者即可消除症状。此外,还需在平时尽可能保持正确的身体姿势,比如“肩带缩回”“下颌内收”,尽可能每时每刻保持正确姿势,让身体适应新的姿势。

(据《银川晚报》)

这些抗栓药不良反应可在家观察

抗栓药包括抗凝药和抗血小板药,是血栓性疾病治疗的主要药物。常用的口服抗凝药有华法林、利伐沙班等。抗血小板药有肠溶阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛等。我们在治疗血栓的同时,也需要面对药物所带来的不良反应。如果发生不良反应,是否一定要到医院?

首先,应明确是否按照医生开具的剂量用药,有没有服药过量的情况。若有,应及时调整并按照医嘱服用。其次,药品不良反应与服药时间应存在一定的关联,并且需排除一些原发病。

对于抗栓药物来说,如果出现以下不良反应,我们可以在家观察,或者进行简单的处理。需要强调的是,无论以下表现是否进行了处理,均不能擅自停用抗栓药物,并注意继续观察,如果症状未缓解或加重,则应进行专业求助。可在家观察的不良反应有:

1. 出血。牙龈少量出血(换用软毛牙刷);皮肤黏膜少量出血(继续观察,防止磕碰);出现少量黑便(调整服药时间、加用胃黏膜保护剂)。
2. 过敏。轻微皮疹、皮炎可涂抹炉甘石洗剂或口服抗过敏药物。
3. 胃肠道不适。腹胀、纳差(继续观察、调整用药时间或调整饮食结构)。
4. 呼吸困难。替格瑞洛导致的呼吸困难早期可观察是否可逐渐缓解(但要注意与感染新冠肺炎导致的呼吸困难相区分)。

经过居家观察和处理后未缓解的不良反应或者严重的不良反应以及在服药过程中出现了皮肤黄染或者尿量明显变少等,均须立即就医。

(据《北京晚报》)

指甲出现黑线要警惕

指甲上出现黑斑常见于以下几种情况:甲下瘀血、甲母痣、甲黑色素瘤。甲下瘀血是指甲受到挤压或者碰撞以后引起甲下出血而形成黑斑。甲下瘀血形成的黑斑往往是不规则的,过一段时间可能会自然消退,这种黑斑不需要任何处理。

若发现甲下出现纵行黑线,又排除外伤史,需要引起重视,很可能是甲母痣。甲母痣的早期症状是指甲下出现很细的纵行线,通常为单发,常见于拇指、食指等部位。颜色介于褐色与黑色之间,色带不均匀。随着甲母痣逐渐长大,指甲下的色带越来越

宽,甚至整个甲床变成黑色。

若成人色带宽度超过3毫米、短期内迅速增宽、色带颜色不均匀、边界不清楚、甲板出现破坏以及累及甲周皮肤,需警惕是甲黑色素瘤,要及时做检查和治疗,因为甲黑色素瘤非常容易癌变。甲黑色



素瘤与甲母痣往往不好鉴别,需及时就医,通过病理检查才可确诊。

(据《大河健康报》)