



前沿

三种基因变异导致女性肥胖

据美国《新闻周刊》网站日前报道,科学家发现了将肥胖与性别和年龄联系起来的新基因。在发表于《细胞基因组学》杂志的一篇研究论文中,科学家们介绍了这些基因对女性肥胖的影响。

为研究性别对肥胖的影响,研究人员分析了40多万名成年人体内与BMI相关的基因变异。他们发现,三种名为DIDO1、PT-PRG和SLC12A5的基因变异与女性的高BMI相关。 据《参考消息》

吃草莓有助保持大脑敏锐



据阿根廷媒体报道,多年的研究表明,食用草莓对健康有多种益处。从增强大脑功能到保护心脏,这种美味的水果被证明具有超乎寻常的营养价值。美国州立圣迭戈大学最新的一项研究发现,每天吃相当于两杯鲜果量的草莓可以改善大脑功能并降低血压。 据《参考消息》

新说

每天吃30克坚果可以降低抑郁症风险



每天吃30克坚果可以降低抑郁症风险,国际期刊《临床营养学》日前发布了一份研究报告。研究人员通过记录受访者的饮食习惯发现,与不吃坚果的人相比,每天吃30克左右坚果的人患抑郁症的风险降低了17%。

研究人员认为,这一研究结果与受访者的其他生活方式和健康因素无关,并补充称坚果在预防大脑炎症和抗氧化方面发挥了一定作用。 据《环球时报》

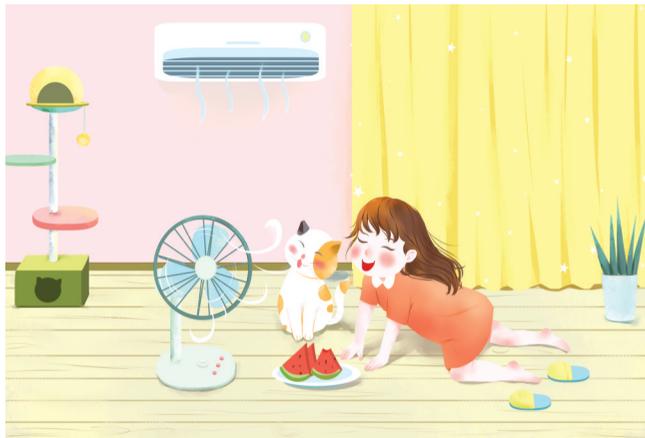
每日至少走4000步可显著降低死亡风险

俗话说:“饭后百步走,活到九十九”。《欧洲预防心脏病学杂志》8日发布的最新研究报告显示,每日至少走4000步,可以显著降低死亡风险。走得越多,对身体越好。

研究发现,每天走大约4000步能显著降低早逝风险,走超过7000步时益处最大。此外,每天每增加500步,死于心血管疾病的风险会降低7%,每增加1000步,死于任何原因的风险会降低15%。 据《环球时报》

拍卖公告

受安徽交运集团巢湖汽运有限公司委托,我公司定于2023年8月26日下午3:00对下列资产进行公开拍卖:
1.乌江汽车站位于和县乌江镇项羽西路,土地证面积为487.89㎡,房产面积为376.8㎡,整体拍卖。参考价:102.5万元。
2.白桥汽车站位于和县白桥镇中西街,土地证面积为932.56㎡,房产面积为190.16㎡。整体拍卖。参考价:23万元。
3.矾山汽车站位于庐江县矾山镇大山街道,土地证面积为188.9㎡,房产面积为380.3㎡,钢筋混凝土1-3层。整体拍卖。参考价:33万元。
竭诚欢迎各界人士前来咨询并参与竞买!
说明:(1)以上标的均为有底价拍卖,所述数字仅作参考。
(2)自公告之日起至拍卖会前一天下午5:00止为标的展示登记时间(节假日正常上班)。
(3)参加竞买者应提供有效证件,并按标的参考价10%交纳竞买保证金(特别约定除外),竞买成功,保证金自动转为买受价款和佣金;竞买不成,保证金于拍卖会后三日内加数退还(不计息)。
(4)拍卖地点:巢湖市人民路448号
(5)联系电话:13339158988
安徽新艺占拍卖有限公司
二〇二三年八月十六日



吹空调至反复咳嗽? 医生:或因过敏

高温天怎么消暑?吹空调、吃冷饮是大家普遍的选择,然而这些消暑方式常会给身体带来额外负担。

“近期,因为不断吹空调、吃冷饮,导致反复鼻塞、咳嗽来求诊的患儿越来越多。”广州医科大学附属中医医院儿科副主任中医师朱丽臻介绍,“有的孩子由于过敏反复咳嗽一个多月,影响学习和睡眠,整个人都瘦了。”

据了解,儿童咳嗽是儿科门诊最常见的疾病之一,病因复杂且涉及面广,常见病因中,过敏是一个不可忽视的重要因素。

朱丽臻介绍,中医认为孩子之所以会出现过敏性咳嗽,主要与先天不足、后天失养及外邪引动相关。其中,肺脾不足体质类型的孩子临床较为常见。

中医看来,小儿的生理特点为“肺脾常不足”,卫气卫外功能容易失调。如果周围环境忽冷忽热,肺气调节不及,就容易感受外邪的刺激;脾虚则运化食物水谷精微功能失调,饮食方面再过于辛辣刺激或过食生冷油腻等,会导致孩子饮食积滞而生风、生热、生痰,伏于体内,一有天气变化或接触过敏原等风吹草动的变化,即会反复咳嗽甚至气喘。

中医对过敏性咳嗽的治疗讲究“治病必求于本”,会更多顾护小儿脾胃及充盈肺气,一般会在辨证的基础上给予中药汤剂口服,并配合饮食疗法、小儿推拿、穴位贴敷等中医特色疗法。

朱丽臻推荐两种简单易操作的食疗方,家长可根据孩子情况酌情饮用,必要时在专业医师指导下使用。

推荐两款补肺止咳食疗方

五指毛桃排骨汤

功效:健脾补肺、行气利湿。

用料:五指毛桃150克,排骨150克,生姜2片。

烹调方法:排骨洗净飞水去肉腥,切段,与五指毛桃、生姜一同放入砂锅内,加适量清水煎煮,煮沸后转文火煮1~2小时左右,将五指毛桃捞出后,以适量盐调味,即可食用。

南北杏猪腱汤



功效:降气润肺止咳。

用料:南杏、北杏各5克,蜜枣1个,猪腱肉100克。

烹调方法:猪腱肉切块,飞水去肉腥,置于锅内,放入南杏、北杏、蜜枣,加适量清水煮沸后转慢火煮1小时左右,以少许盐调味,饮汤食肉。

薛仁政《羊城晚报》

常识

贪凉睡地上对健康不利

天热常有人在水泥地面或瓷砖、地板上睡午觉。虽然感到凉爽,但坚硬的地面透气性极差、聚湿性较强,地面水分蒸发过程中,人体内的热量会被带走,容易受寒,还容易出现血液循环不畅,局部温度下降过快,导致肌肉和关节出现僵硬、酸痛等问题。 据《健康咨询报》

用“冰凉贴”降温或致过敏

市面上的“冰凉贴”大多采用高分子凝胶、水等多种成分制成,外包装是透气的无纺布,散热性较好,其原理主要是通过凝胶中的水分来吸热,从而带走人体的热量。皮肤敏感人群慎用冰凉贴,若皮肤局部出现红斑、发痒、肿胀、丘疹、水疱等,应立即停止使用。症状较轻者可做冷敷治疗,症状较重者请及时就诊。 据《大众卫生报》

养生

五红粥补血,五黑粥固肾



中医认为“五色入五脏”,应用到饮食上,就有了“绿色养肝,红色补心,黄色益脾,白色润肺,黑色补肾”的说法。正是在这种理论的影响下,民间逐渐流行起用“五红粥”补血、“五黑粥”补肾的做法。

五红粥,是用枸杞、红枣、红豆、连皮花生加红糖熬制而成。在“五红粥”里,枸杞滋补肝肾;红枣补脾益气,肝脾肾三脏同补;红豆能补血利水,红糖能补气化痰,二者可防一味补血而滞腻;花生衣有止血作用,可防出血导致的血虚。临床上多用五红粥辅助治疗恶性肿瘤手术或放疗导致的贫血。需要补气血的女性,平时可以适当吃点五红粥。

五黑粥,较常见的是将黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣(君迁子)和黑香菇组合在一起。中医认为,这些黑色食物大都能补肾,搭配起来也有协同增效的作用。其中,黑米滋阴补肾、健脾益气,黑豆补肾养血、乌发明目,黑芝麻补肝肾、益精血,黑枣滋补肝肾,黑香菇补虚化痰,因此五黑粥可用于肾虚所致的白发、脱发,以及头晕眼花、腰酸膝软、性功能减退等。

选择“五红粥”还是“五黑粥”,要看哪种适合自己的体质。 朱欣佚《生命时报》

提醒

天热别逼孩子喝热水

喜欢喝热水、吃热食一直是中国传统的饮食习惯。“凉水喝进肚子里,会使脾胃受寒”这种观念在家长中并不少见。大人自己爱喝热水、热汤、热茶,因此觉得给孩子喝热的更健康。但是,强迫孩子喝热水就没必要了。

目前,并没有明确的医学证据表明,低于体温的水会对人体的肠胃或其他器官有害。如果孩子喝冷水容易拉肚子,原因往往可能是喝太多、喝太急、喝了马上运动、冰水和热水交替喝,或者存在卫生问题。

孩子每天要摄入很多食物,这些食物会在体内转化为热量,多余的热量要通过出汗等方式散发出去,维持适合的体温。天热,孩子的身体要向外散热已经很不容易了,如果再强行让他们喝很多热水,孩子会更不舒服。其实,孩子喝常温的白开水、矿泉水就可以了。 据《保健时报》