



前沿

反复感染新冠会增加器官衰竭风险

据发表在10日《自然·医学》杂志上的一项最新研究,美国圣路易斯华盛顿大学医学院和圣路易斯退伍军人事务部的研究人员发现,反复感染新冠病毒会导致多个器官系统出现不良健康状况的风险显著增加。

再次或多次感染新冠病毒的结果包括住院,易患肺、心脏、血液、肌肉骨骼和胃肠道系统疾病,还会导致糖尿病、肾脏疾病和精神健康问题,甚至病亡。 据《科技日报》

人造血液首次输入人体

据埃菲社11月7日报道,英国科研人员在一项开创性的研究中首次将实验室培养的血液输给了健康志愿者,这或将彻底改变对血液病患者的治疗方式。7日,英国布里斯托尔大学学者阿什利·托伊在一份声明中说,这项临床试验“是朝着用干细胞造血迈出的重要一步”,不过他也说仍需进一步研究来验证这种方法的可行性。截至目前,在这项名为RESTORE的研究中,有两人接受了实验室培养的红细胞的输血(相当于一到两茶匙的血液)。 据《参考消息》

美味

三鲜香芹水饺



原料:香芹300克,猪肉100克,虾仁100克,鸡蛋60克,黑木耳(水发)50克,面粉250克。

辅料:植物油10克,芝麻油10克,葱姜米、盐、生抽适量。

做法:香芹择洗干净带叶切成末,放少许盐搅拌均匀,挤净水分;猪肉洗净做成肉馅,虾仁去虾线切成小段,黑木耳择洗干净切成末,鸡蛋炒熟,几种原料混在一起,放入葱姜米、盐、生抽、芝麻油和成三鲜馅。面粉和成面团,擀成饺子皮,和三鲜馅包成饺子。坐锅放足量的水,水开下入饺子,煮熟即可食用。

功效:平肝清热,补肾壮阳,滋阴养血。适用于阴虚肺热,肠燥便秘,高血压、营养不良的人群。 据《今晚报》

祛病

中药有助于治疗心肌梗死

据美国医景网11月6日报道,一项有关中国中成药通心络对急性心肌梗死患者心肌保护作用的研究(CTS-AMI)表明,在指南指导的治疗中加入该款中药,可以改善ST段抬高心肌梗死患者的临床疗效。

报道称,中国国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院杨跃进教授11月14日在美国心脏病协会2022科学年会上公布了上述研究结果。据报道,与服用安慰剂的患者相比,服用通心络患者30天及1年主要心脑血管事件发生率较低,心源性死亡人数较少。严重的ST段抬高心肌梗死并发症发生率也更低。 据《参考消息》



泡不对小心进医院! 泡脚的正确打开方式

据《工人日报》

冬天到了,美美地用热水泡脚是很多人睡前的乐事。不过,并不是所有人都适合泡脚,泡不对甚至有进医院的风险,关于泡脚也是有不少讲究的,一起来学习一下!

这些人最好别用热水泡脚

1.热水泡脚可能加重静脉曲张

静脉本来是要将血流输送回心脏的,但由于阻止血液返流的静脉瓣膜被破坏了,导致血液倒流回到了下肢,产生静脉曲张。

热水泡脚虽然增加了循环,但同时也扩张了血管,血管扩张过大之后,血管里血液淤积的时间与量反而更多更久,会加重静脉曲张。对于有比较严重的下肢静脉曲张的患者,建议用温水洗脚即可。

2.糖尿病患者热水泡脚容易被烫伤

很多糖尿病患者会出现末梢神经感觉的异常,水温已经很高了,他们可能还是感觉不热,热水泡脚容易烫伤。烫伤出现破溃后难以治愈,可能出现糖尿病足、坏疽的情况。

3.有冠心病、低血压别泡脚

如果有冠心病、冠状动脉供血不足,有动脉硬化化的问题,脑供血不足,用热水泡脚,血液集中到下肢,容易出现一过性的脑供血不足、心脏供血不足,会感觉头晕、心慌胸闷,甚至可能会诱发心脑血管疾病。

如果有严重的低血压,热水泡脚会导致血液向下,也可能出现一过性的眩晕,甚至会出现晕厥的情况。

4.足部皮肤损伤时不宜泡脚

如果足部有皮肤病,或者足部皮肤损伤时,不宜泡脚。泡脚时如果不慎烫伤或者毛细血管破裂,可能会造成细菌或真菌感染。

泡脚的正确打开方式

1.时间20分钟左右

热水泡脚20分钟左右即可,或者泡到后背感觉有点潮,额头微微出汗就可以了。

2.水温40~45℃

泡脚水的温度以40~45℃为宜(不烫手),不要超过50℃,要“热而不烫”。

3.水量没过脚踝

脚踝是血液在脚部流动的重要关口,脚踝的血热了,人体的整个血液循环才会加速,能够起到较好的疏通经络的效果。

4.不在饱餐后立马泡脚

泡脚会影响血液供给,饱餐后立马泡脚容易出现消化不良的问题。

5.不随便给泡脚水“加料”

泡脚水有好搭档,给泡脚水加点料,可以增加泡脚的保健作用,但最好根据自己的体质来“加料”。

两个比较常见的泡脚方

1.艾叶泡脚:艾叶性温,能通气温血,祛除寒气。

方法:取干艾叶50克~100克,将艾叶煮水后再泡脚,也可直接将艾叶放入桶中,用开水先冲泡一会儿,再加入凉水至合适温度后泡脚。身体微出汗即可,泡脚后可喝点温水。

2.红花泡脚:红花能加速血液循环,化淤止血。

方法:取红花1克,用纱布将红花包好放入水中煮沸,然后再加入一勺盐,随后加入冷水至合适温度后泡脚。

提醒

别用自来水清洗鼻腔

鼻腔冲洗是清洁鼻腔、保护鼻黏膜及促进鼻黏膜恢复的常用方法,适用于急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻内镜术后鼻腔清洁、干燥性或萎缩性鼻炎、鼻腔或鼻咽部的肿瘤放疗术后等。为了避免冲洗液中含有可能的污染源,鼻冲洗液需使用蒸馏水、无菌水作为溶剂或者生理盐水、海盐水等专用鼻腔冲洗液。自来水中的病原微生物可能残留在鼻窦中或通过破损黏膜或进入血液中诱发感染,因此不推荐使用自来水清洗鼻腔。 据《健康咨询报》

新说

常吃咸味零食智力会衰退



英国研究显示,经常吃薯片等营养成分较低的咸味零食者,更有可能经历“日常智力衰退”,心理健康状况也较差,更有可能表现出严重的焦虑。这些“日常智力衰退”包括忘记物品放在哪里、忘记进入房间的目的以及想不起熟人的名字等。 据《中国妇女报》

金鸡独立可测健康

一个人的平衡能力通常可以保持到60岁,之后则会相对迅速地减弱。单腿站立10秒测试有助于提供静态平衡快速、客观的反馈。一项研究表明,中老年人无法保持单腿站立10秒,则在此后10年内死亡风险增加近一倍。另外,不能单腿站立10秒的人,肥胖、高血压、血脂异常、合并心血管病以及糖尿病的比例均更高,尤其是糖尿病患病率是单腿站立者的3倍。 据《北京青年报》

养生

立冬霜凝冰! 这两样养生食材可多吃



“拂晓朔风悲,蓬惊雁不飞”——冬季是一年四时的终点,时令朔风起,霜水始凝冰。中国中医科学院广安门医院主任医师赵昕提醒,应该注意起居饮食避开寒湿。

建议食用以下养生食材:

1.生姜。

生姜性味辛温,《神农本草经》认为姜“主治胸满,咳逆上气,温中”,其醇提取物能兴奋人体的呼吸中枢,也有研究证明生姜水对多种细菌、寄生虫有广泛的抑杀作用,是立冬时令非常好的食材。

2.陈皮

陈皮性味辛温,素有“千年人参,百年陈皮”之美誉,是中医理气化痰最常使用到的中药。陈皮泡水味道可口,对唾液淀粉酶有明显活化作用,其挥发油更能明显抑制支气管平滑肌痉挛,实现平喘止咳的作用。 据《北京日报》