

蓝莓不能当消炎药吃

医生:辨清真相勿轻信

本报讯(通讯员 陈瀛 记者 徐小翔)近日,“把蓝莓当消炎药吃”的话题登上热搜,不少网友声称蓝莓能改善疲劳、皮肤出油等。蓝莓真有这么神奇?记者专访了浙江省中山医院内分泌科张前进副主任医师。

张前进表示,蓝莓确实有抗炎作用,其富含的花青素作为强抗氧化性,可部分抑制炎症因子生成、降低体内炎症水平,多项研究也证实,蓝莓中的花青素、多酚类物质具有较强的抗炎、抗氧化和代谢调节作用。

但他表示,“把蓝莓当消炎药吃”的说法并不正确。蓝莓的抗炎作用与药物截然不同:花青素在小肠吸收比例有限,且会被肠道菌群分解,抗炎效果存在个体差异;同时,花青素在储存和消化中会降解,有效成分随来源、处理方式不同而变化。简言之,蓝莓的抗炎是

温和缓慢的饮食调节,而非快速直接的药物治疗。

蓝莓虽不能替代药物,但对慢性低度炎症有一定帮助,连续摄入特定剂量蓝莓提取物,可能降低炎症指标,但需长期定量食用;对心血管疾病,长期摄入花青素有助于改善血管内皮功能、降血压,降低血栓及心脏病风险;对代谢综合征,可降低氧化应激标志物,其花青素还能延缓糖分吸收,辅助控制血糖;此外,其膳食纤维和多酚能调节肠道菌群,对肠道炎

症有一定调节作用。

张前进强调,这些作用均需“整体饮食的一部分”中体现,不能单靠蓝莓“治病”。大多数人可适量食用,用眼过度、热性体质等人群尤其适合,但以下几类人要注意:糖尿病患者每天食用控制在50克左右,最多不超过100克;脾胃虚寒、易腹泻者食用可能加重症状;肾病患者因蓝莓草酸含量高,过量可能形成结石;服用抗凝药物者也应避免大量食用。



图据AI生成

春游烧烤后,惹来满身“鞭痕”

本报讯(通讯员 冯赞)前几天,唐先生和朋友去郊外踏青,顺便来了一场烧烤。他特别钟爱那盘烤蘑菇——外皮微焦,咬下去还带着点“鲜嫩”的汁水,这让他觉得才够“山野味”。

第二天一早,唐先生感觉浑身不对劲。脱下衣服发现

自己前胸、后背和手臂上,布满了密密麻麻的条索状凸起皮疹,就像被人用藤条狠狠抽打过一样。这些“鞭痕”又痒又烫,越抓越红,越抓越肿。

他急忙来到建德市第一人民医院皮肤科就诊。“这不是过敏,这是‘蘑菇鞭’,也叫‘鞭挞状皮炎’。”接诊的胡建

锋副主任很快给出诊断。好在唐先生就医及时,经过抗过敏、止痒等对症治疗后,“鞭痕”逐渐消退,瘙痒感也消失。

什么是鞭挞状皮炎?胡建锋表示,这是一种因食用某些未煮熟食物(如蘑菇、泥螺)或接触某些植物后,引发的中毒性或过敏性皮炎,春夏季相对高发。他提醒,高温是分解蘑菇毒素、杀灭细菌最有效的方法。不要为了追求“鲜嫩”口感而吃半生不熟的蘑菇。如果吃完蘑菇后12-24小时内身上突然出现条索状、凸起的红斑,伴随剧烈瘙痒,应立即前往医院就诊。

睡前三小时禁食 有益心血管健康

阿根廷新闻网近日刊登一篇文章,标题是《睡前三小时不进食:科学如何看待心血管健康》。

研究人员发现,这种简单的饮食习惯改变可以在不减少总热量摄入的情况下改善血压和血糖水平。参与者均为存在心血管代谢疾病风险的成年人,他们保持了日常饮食习惯,但调整了最后一餐的时间。几周后,那些睡前至少三小时停止进食的人,夜间血压平均降低了3.5%,心率降低了近5%。此外,他们还表现出更好的日间血糖控制和更高效的胰岛素反应。

据参考消息网

过度消杀 可能催生超级细菌

你是否常备抗菌洗手液、消毒湿巾,认为这样才能彻底守护自己和家人健康?一个来自美国、加拿大、巴西和瑞士的科学家团队发出最新警告:这些“灭菌”利器,很可能正在幕后悄然助长一场更危险的危机:抗生素耐药性,催生出生连抗生素都奈何不了的“超级细菌”。

事实上,包括世界卫生组织在内的权威机构早已明确:对普通公众而言,用普通肥皂和流水洗手,在预防疾病传播方面,与使用抗菌肥皂同样有效,且后者并未带来额外的健康益处。相反,抗菌肥皂推动耐药性发展和可能的环境毒性,却值得警惕。 据科技日报

颈肩腰腿不舒服到店免费体验

省级非物质文化遗产项目 魏氏青紫堂进驻我市 现正开展免费试 免费体验活动

不管你的颈肩腰腿关节是否舒服,都可以来青紫堂试一试,免费体验。如果你弯腰、走路、抬腿、翻身、下蹲、肩膀抬起不得劲;腿脚没劲、爬楼费力,久站久坐腰部不舒服,请赶快来青紫堂!魏氏青紫堂祖传六代,传承古法技艺,正式入选甘肃省非物质文化遗产代表性项目,现开展大型进店免费咨询,免费体验活动。

青紫堂始终坚持一个祖训,体验不收一分钱。

预约电话:87800232



专利号:ZL2009 1 0266120.5

连锁店地址:上城店—西湖大道56号(市三医院公交站往西100米)、西湖店—文二路303号(地铁学院路站E出口100米)、萧山店—萧绍路725号(梅花楼对面,汽车总站往东200米)