



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

## 大脑最怕你做这十件事

### 一种饮食方法有助护脑健脑

一般大脑重量占体重的2%左右,虽然占比小,但责任大。如果大脑健康出问题,会严重影响人们的生活质量。今天,就为大家盘点大脑最怕的10件事,以及如何保护大脑,让健康从“头”开始。

●**经常饮酒。**发表在《自然·通讯》上的一项研究显示,即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。研究中提到,每日平均饮酒2个酒精单位(相当于20毫升纯酒精),就会导致大脑衰老2年。

●**爱吃甜食和甜饮料。**甜食和甜饮料大多含有较高添加糖,经常摄入较多的糖不仅会增加龋齿和肥胖风险,也会影响大脑,可能会导致记忆力降低。

●**喜欢吃油炸食物。**食物在油炸过程中会产生促炎物质和反式脂肪酸,并且,油炸食物都属于高脂肪食物。一篇发表在《生理学》的研究发现,长期高脂饮食可能会破坏星形胶质细胞在肠道和大脑之间调节能量摄入的信号通路,降低大脑调节热量摄入的能力。

●**主食只吃白米饭。**白米饭、白馒头等都属于精制碳水,一般GI值(血糖生成指数)较高,吃得多GL(血糖负荷)也不低,餐后血糖控制不佳,可能会出现胰岛素抵抗。脑内胰岛素抵抗可出现营养分配中枢调控作用受损、认知和情绪调节功能障碍及大脑特异性神经退行性病变,进而会影响认知功能。

●**吃得太咸。**研究表明,长期摄入较高的盐会导致海马组织氧化应激和源自肠道的炎症反应增加,记忆受损,对于老年人群影响更大。

●**经常熬夜。**发表在《神经科学杂志》的一项研究显示,睡眠质量差是衰老的常见特征,仅仅一个晚上不睡觉,就会导致大脑年龄瞬间衰老1-2岁。一项发表在《自然》上的研究也揭示了,睡眠不足会对大脑记忆功能产生深远影响。

●**不爱喝水。**有研究显示,饮水不足会降低机体的认知能力。当身体丢失体重2%或更多的水时,视觉追踪能力、短期记忆能力和注意力都会下降。

●**不控制体重。**发表在《健康数据科学》上的一项研究发现,体重指数(BMI)与大脑健康关系密切,特别是对于45岁以上人群,当体质指数超过26.2时,大脑



图片来源 包图网

体积的变化相当于大脑提前衰老了12年。

●**久坐不动。**一项发表在《美国医学会杂志》的研究显示,与每天坐9.27个小时的人相比,每天坐10个小时与患痴呆风险显著增加8%有关,每天坐12个小时与患痴呆的风险显著增加63%有关,每天坐15个小时与患痴呆的风险显著增加221%有关。

●**情绪焦虑。**现在的人压力都不小,情绪焦虑在所难免,但如果不及时调整状态,持续焦虑就可能危害大脑健康。

要想保护大脑健康,除了尽量避免以上伤害大脑的行为,还可尝试MIND饮食。有研究显示,MIND膳食可能延缓认知功能下降,并降低阿尔茨海默病发生风险。

这种饮食模式强调天然健康的植物性食物摄入,并限制食用不健康的食物。具体吃法为:每周吃7份绿叶蔬菜,平均为每天1份,1份约1碗;每周吃5份1/2杯浆果,最好是蓝莓,1杯为250毫升;每天都要吃全谷物和各种蔬菜;每天吃坚果,每隔一天吃1/2杯豆类;每周至少吃两次家禽;每周至少吃1次鱼;每天两汤匙特级初榨橄榄油,用来代替黄油、人造黄油或植物油;每周少于4份红肉或香肠等肉制品;每周吃少于5种糖果或糕点;每周食用两份约30克或更少的全脂奶酪。

(据科普中国)

## 多吃鸡蛋会升高血脂吗?

多吃鸡蛋,是有可能升高血脂的。鸡蛋是一种很有营养的食物,不仅提供比普通肉类更优质的蛋白质,还可以帮助补充身体需要的多种维生素、叶酸、胆碱、卵磷脂,以及钙、铁、硒等矿物质。

《中国居民膳食指南》建议,每天每人食用一个鸡蛋,但这是针对健康人,因为鸡蛋中的蛋黄富含胆固醇,如果摄入过多的鸡蛋黄,可能会引起胆固醇的升高;胆固醇中的低密度脂蛋白胆固醇,临床上称之为坏胆固醇,它可以导致人体动脉粥样硬化的发生和发展,甚至会造成严重的动脉粥样硬化,如果累积到冠状动脉,可能会形成严重的冠状动脉粥样硬化,形成冠心病,导致心绞痛、心肌梗塞等。

对于已经发生高胆固醇血症的,或者是冠心病、脑梗塞等动脉粥样硬化性疾病的患者,建议每周三到五个鸡蛋即可。

(据《人民日报》)

## 笑一笑能缓解干眼症

研究发现,每天进行笑容训练4次,每次30遍,8周后轻度干眼症患者能有效改善症状,且治疗效果不亚于使用人工泪液。干眼症的发生和生活方式息息相关。抑郁、焦虑等心理状态也会影响干眼症。当人开始大笑时,自主神经会被激活,能够刺激泪液分泌。笑可以改善泪膜的稳定性及其脂质层厚度。

研究人员将299例中轻度干眼症患者随机分为两组,分别接受8周人工泪液的治疗和笑容训练。笑容训练实验组的患者根据视频指令,每天进行4次训练。8周后,两组患者的症状均有所改善,且笑容训练实验组的治疗效果不亚于人工泪液实验组,甚至在眼部体征改善方面优于人工泪液。在停止训练后的4周,接受笑容训练的患者,干眼症症状仍然在持续改善。

(据《燕赵老年报》)

## 痔疮药膳二方

患了痔疮,要及时治疗,以下为大家推荐两道药膳食疗方。

●**桑葚糯米粥。**材料:桑葚60克,糯米100克,冰糖25克。

**做法:**1.将糯米淘洗干净,用清水浸泡1小时,备用;桑葚洗净,用清水浸泡10分钟,备用。

2.砂锅洗净,放入糯米,加适量水,大火煮沸,转小火煮30分钟。

3.加入桑葚同煮15分钟,加入冰糖,稍煮至冰糖溶化即可。

**功效:**桑葚能滋阴补血,生津润燥。此粥适用于阴血亏虚型痔疮,见痔疮出血、烦热羸瘦等症状。

●**黄芪当归瘦肉汤。**材料:黄芪30克,当归15克,猪瘦肉350克,盐适量。

**方法:**1.当归、黄芪分别洗净,润透,切片;猪瘦肉洗净,切丝。

2.锅内放入当归、黄芪、猪瘦肉,加入适量水,大火煮沸,改小火煮35分钟,加入盐调味即可。

**功效:**黄芪能益卫固表,利水消肿。当归能补血止血,止痛润肠。此汤适用于气血两虚,肠燥便秘的痔疮患者。

(据《燕赵老年报》)

# 株洲晚报

省医疗保障局发文

## 医院不得收取“阅片费”“互认费”

10月31日,湖南省医疗保障局正式印发《关于进一步明确检查检验结果互认医疗服务价格政策有关事项的通知》(以下简称《通知》)。《通知》明确了检查检验结果互认范围,并明确不得以“阅片费”“互认费”等名义额外收费。

《通知》中说,为提高医疗资源利用效率,规范医疗机构医疗服务和收费行为,推动检查检验结果互认工作,减轻人民群众就医负担,根据《关于印发医

疗机构检查检验结果互认管理办法的通知》(国卫医发〔2022〕6号)等文件精神,要求各医院执行以下规定:

检查检验结果互认范围:检查结果是指通过超声、X线、核磁共振成像、电生理、核医学等手段对人体进行检查,所得到的图像或数据信息;检验结果是指对来自人体的材料进行生物学、微生物学、免疫学、化学、血液免疫学、血液学、生物物理学、细胞学

等检验,所得到的数据信息。检查检验结果不包括医师出具的诊断结论。我省目前检查检验结果互认项目及要求以卫生行政主管部门发布的文件为准。

关于几种互认情形的价格政策:检查检验结果即可满足诊疗需要的,医疗机构按门(急)诊查收取相应的诊查费,诊查费用包含该次诊疗过程中的结果互认服务,不得以“阅片费”“互认费”等名义额外收费。

(据湖南网)

## 享受秋暖

11月是一个承前启后,几乎每天都在微妙变化的“换季月”。在这个月里,整个城市会从稍有凉意但气温依旧宜人的秋天,跨越到寒冷的冬季。

一般来说,11月刚开始的时候,株洲最高气温还都会在20℃以上,这时的秋天有着春天般的和煦;但到了月末,天气就会迅速冷下来,变得冷峻萧瑟;一般到11月28日前后,气象意义上的冬季就开始了。所以在这个月里,气温跌到5℃以下也不是没有可能的事。

季节的变化,每一天潜移默化,有时候觉得是一个很漫长的过程,让人等得心焦;但似乎是在一夜之间,忽然热了或是忽然冷了。

的确要珍惜当下的秋色和阳光了,因为冷空气已经在路上。据市气象台预报,未来三天,市区最高气温还在20℃以上,11月8日夜间接冷空气影响,气温略有下降,北风增大,最低气温降至11℃左右。

好好享受当下的暖意,这可能也是冬天来临之前最暖和的日子了。

毕竟,越来越冷是强大的自然规律,是谁也无法扭转的趋势,而接下来一场又一场冷空气,会让你发现,在某个早上起床是件越来越“艰难”的事。

(王娜)



### 酷似龙眼,不可误食

11月4日,株洲奥林匹克公园等地,有市民在捡一种酷似龙眼的果子——无患子。市园林科学研究所工作人员介绍,无患子有洗手果的别称,与龙眼同属于无患子科植物,果实外形

酷似龙眼。无患子果皮可当洗涤剂使用,可用来洗手、洗衣服等;果核可用来制作手串。果皮中含有皂苷,有一定的毒性,千万别误食。

株洲晚报融媒体中心/刘平 摄影报道

## 对轻微违法采取柔性执法,国家机关适时开放停车场

### 《株洲市文明行为促进条例》明年1月1日起施行

本报讯(株洲晚报融媒体中心/邓伟勇) 11月4日,《株洲市文明行为促进条例》(以下简称《条例》)新闻发布会召开。记者从会上获悉,该《条例》以立法手段进一步提升市民文明素质和社会文明程度,将于明年1月1日起施行。

市人大常委会党组成员、秘书长兰军介绍,《条例》不设章节,共15条,立足株洲实际、突出工作需要、体现株洲特色,紧扣“文明行为促进”立法,推动社会主义核心价值观内化于心、外化于行。

针对文明行为谁来促进的问题,《条例》明确,党委领导、政府推动、社会协同、公众参与,并规定了政府、部门、相关单位和公民的责任。比如,市、县(市、区)人民政府应当明确有关部门负责文明行为促进工作的具体职责,有关部门应当采取宣传引导、示范引领、整治规范等措施,做好文明行为促进工作。群团组织、企业事业单位以及其他社会组织应当将文明行为规范纳入本行业、本单位的职业规范教育。学校应当将文明行为培养纳入教育教学,加强社会主义核心价值观和中华优秀传统文化教育。公民应当遵守宪法和法律法规,遵守公序良

俗,践行文明规范。

在如何促进文明行为方面,《条例》突出强调国家机关带头示范。明确政府及其有关部门应当科学规划、合理布局,逐步完善公共设施,提供文明、便捷、高效的公共服务;国家机关工作人员应当带头示范;行政执法应当坚持教育与处罚相结合的原则,对轻微违法行为采取柔性执法;国家机关应当在夜间、双休日、法定节假日向社会公众有序开放停车场。

《条例》还积极鼓励和支持对社会贡献较大的文明行为。明确被中央、省、市表彰表扬为道德模范、身边好人等道德典型的,应当在基本医疗、公共出行、游览参观等方面给予礼遇。因劝阻、制止不文明行为,合法权益受到侵害的,公安机关应当查清事实,依法处理;申请法律援助的,法律援助机构应当给予帮扶。

此外,《条例》还就重点治理突出不文明行为作出规定。明确要制定年度不文明行为重点治理清单,并向社会公布,对社会反映强烈、群众反映集中的突出不文明行为实行重点治理。

## 秋燥时节五种澡尽量别洗

秋燥时节,不少人洗澡后发现,皮肤出现皮疹、疹子,这种情况还要每天洗澡吗?对此,专家表示,有5种澡能不洗就别洗。

**第一种:频率太高**

有些人习惯每天洗澡,但秋季气温开始降低,温差也比较大,皮肤为了适应环境,容易出现粗糙、起皮屑等现象。如果洗澡的频率还像夏天那样频繁,会加速皮肤油脂与水分丢失,甚至破坏皮肤角质层。此时,皮肤就会变得更加干燥、脆弱,进而引发瘙痒,甚至可能感染细菌。

**正确做法是:**北方地区,秋冬季每周洗澡1-2次即可,南方地区或是喜欢运动的人,可以隔一天洗一次澡或者每天洗一次澡。

**第二种:时间太长**

许多人喜欢在洗澡时听音乐、广播,不知不觉中,时间就过去了,但长时间待在浴室这种封闭环境里,容易喘不过气。并且,洗澡时间太长还会对皮肤表面起保护作用皮肤的屏障造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能洗出问题,引起皮肤干痒。

**正确做法是:**一般淋浴5-10分钟就足够了,即便是泡澡,最好也不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

**第三种:水温太高**

进入秋天,天气开始变凉,有的人因为怕冷,喜欢用较高的水温洗澡,觉得这样很舒服。但其实,过高的水温会使神经末梢兴奋,加快身体水分流失,继而加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。

另外,水温太高易导致血管扩张,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

**正确做法是:**洗澡的水温,接近人体体温37℃至



38℃左右为好,一般不超过40℃。

**第四种:力度过大**

适当搓澡对清洁皮肤有好处,但如果力度太大,会破坏皮肤屏障功能。

健康的皮肤屏障,可以阻挡灰尘、细菌等进入身体,也可以起到保湿作用。如果受损,会加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好。

**正确做法是:**少搓澡,健康皮肤2-4周搓一次澡就可以了。力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

**第五种:清洁产品太刺激**

秋季皮肤本就相对干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液或是使用量过多,也可能损害皮肤保护层,使皮肤耐受降低,造成干、痒。

在选择清洁用品时,既要关注清洁能力,还要尽可能温和,不损伤皮肤。比如用后皮肤不干燥,保持皮肤光泽润滑。

**正确做法是:**洗澡后,可以先用柔软的毛巾擦拭身体,然后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分,皮肤干痒的症状也能有所缓解。

(据 CCTV 生活圈)