

饿上16个小时真能减肥吗？

最近,有人在网上称如果人体16个小时没有进食,就会启动两个功能:一个是肝糖原被消耗殆尽,身体开始消化脂肪;另一个功能叫做“自噬”,就是自己“吃”自己。真的是这样吗?这个自噬反应究竟是个啥?

斩获诺奖的自噬反应到底是什么?

饿肚子,或者长期限制卡路里的摄入,的确可以促进人体的自噬反应。但具体饿上多长时间才能启动人体的自噬反应,目前并没有明确的答案。

自噬这个词来源于希腊语,的确指的是“自我吞噬”,说是自己吃自己倒也恰当。

日本科学家大隅良典在自噬领域做出了重要的贡献。他在1988年建立了自己的实验室,然后将研究的重心放在蛋白质的降解上。他发现只要让酵母细胞处于饥饿的状态,它们就会启动自噬反应,消化掉自己不需要的部分,来维持必需的生理反应,让自己活下去。

随后大隅良典发现了一批对自噬反应至关重要的基因。在人体的细胞里,也存在几乎相同的自噬反应。

自噬反应和我们的健康息息相关——它可以消除侵入细胞的细菌和病毒,也可以让胚胎正常发育,还能够通过清除受损的细胞内容物,来对抗细胞衰老。如果自噬功能出现紊乱,就可能引起帕金森病和糖尿病等。

在自噬反应的概念被提出超过50年后,大隅良典让我们意识到它在生理学和医学中的重要作用。也正是因为如此,2016年,诺贝尔委员会将当年的诺贝尔生理学或医学奖授予了这名科学家,表彰他“发现了自噬反应的机制”。

饿上16个小时就能启动自噬反应吗?

在大隅良典的研究中,通过让酵母挨饿,就可以启动它们的自噬反应。但在人体中,真的饿上16个小时就能启动自噬反应吗?这个问题很复杂。

根据知名医院克利夫兰诊所的介绍,在动物研究中,如果连续饿上24到48个小时,基本可以启动它们的自噬反应。在人体中,可以确定的是,饿肚子,或者长期限制卡路里的摄入,的确可以促进自噬反应。但由于数据缺乏,究竟要饿多久才能诱发自噬反应,没有一个明确的答案。

倒也不能说完全没有关于人类的研究。2018年的一篇关于自噬的综述论文中,列举了35项关于自噬的

研究,其中来自人类的研究只有区区三项。这些研究中,为了启动自噬反应所需要的时间各不相同,最短的也要36个小时到72个小时,最长的需要限制摄入的热量长达3到15年。至于网络上说的16个小时,倒是没有见到明确的出处和依据。

另外,在动物模型中,人们确认自噬反应可以清除受损的细胞部分,清理错误的蛋白质,或是消灭外来的病原体,对健康有好处。所以现在医药界也在开发针对自噬反应的药物,想要利用它来治疗疾病。

不仅要饿肚子还要挑对饿肚子的时间

另外一些研究揭示,不仅要饿肚子,还要挑对饿肚子的时间。2021年对果蝇的一项研究发现,只有那些在晚上开始饿肚子,饿到第二天中午的果蝇,才会从饿肚子中得到明显的好处,寿命有明显延长。相反,如果是在晚上“吃夜宵”,哪怕每天饿肚子的时间一样长,摄入的食物一样多,果蝇照样得不到饿肚子的好处。

这种和时间有关的饿肚

子,被认为和自噬反应有关。这是因为动物的身体里有生物钟,只有在夜晚,自噬反应才最为活跃。如果在夜间摄入食物,身体会误以为还需要保持活跃,就会抑制自噬反应。久而久之,细胞里的垃圾就会得不到及时清理,反而对细胞有害。但要注意的,这个理论毕竟来自动物实验,能否运用到人类身上还是个未知数。

总之,饿肚子能启动自噬反应的说法要注意几点:

第一,并不是饿上16个小时,就一定能启动人体的自噬反应,目前没有太多研究证明这一点。而少数人类研究中所确认能启动自噬反应的空腹时间,动辄需要2~3天,可能不适合普通人。

第二,自噬反应是人体的正常生理功能,就算不饿肚子,通过锻炼或者减少热量摄入,也可以启动它。

第三,“间歇式”饿肚子倒的确对身体产生积极的影响,但原因非常复杂,自噬反应只是其中的一部分,目前没有权威的健康机构会向人们推荐断食减肥。如果为了身体健康,务必采取科学的方法。

据《北京青年报》



骨折后如何现场急救?

骨折通常分为闭合性和开放型两大类。闭合性骨折指皮肤软组织相对完整,骨折端尚未和外界接触;开放性骨折则是指骨折处有外伤口,骨折端已与外界连通。医生提醒,一旦怀疑有骨折,应尽量减少患处活动,转运时尽量用硬板床。

现场急救的首要原则是抢救生命。如发现伤员心跳、呼吸已经停止或者濒于停止,应立即进行胸外心脏按压和人工呼吸。昏迷病人应保持其呼吸道通畅。开放性骨折伤员伤口处可有大量出血,一般可用敷料或者干净毛巾加压包扎止血。

现场急救时及时正确地固定断肢,可减少伤员的疼痛及周围组织继续损伤。急救现场可就地取材,如木棍、板条、树枝等都可作为固定器材。

严重外伤后强烈的疼痛刺激,可引起休克,因此应给予必要的止痛药。经以上现场救护后,应将伤员迅速、安全地转运到医院救治。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

小儿过敏性咳嗽 中医治疗有妙招

小儿过敏性咳嗽又称作咳嗽变异性哮喘,以咳嗽为主要临床表现,睡前、夜间或清晨醒来时咳嗽多见,情绪变化、遇冷或运动时咳嗽症状加剧。

淄博市中医医院儿科专家表示,小儿过敏性咳嗽作为哮喘的特殊形式,是儿科常见的病症之一,任何年龄段、任何季节均可发作,其病理、生理改变均以持续性气道炎症反应与气道高反应为主要特点。

中医认为小儿咳嗽主

要是由于外感六淫之邪,正常的自然界当中风寒属湿燥火,它属于正常的六气。六气太过或者不及就成为六淫,成为外邪。中医认为小儿咳嗽和四季的气候、感受的外邪有很大的关系。其病机主要是风邪上扰于肺,气道不利,肺失宣降,病变部位主要在肺,以“受刺激则咳”为主要临床特征。

淄博市中医医院儿科从整体观念出发,认为咳嗽的发生虽主要关于肺,但其他脏腑病变亦可累及肺,致肺

的宣发肃降功能失常导致咳嗽,此病治疗方面以祛风为要、宣降并举、散敛结合、随证加味、兼顾调护的整体治疗思路。

过敏性咳嗽久咳以痰湿辨证,脾属土为肺之母,母病可及子;脾位于中焦,为气机升降之枢纽,脾伤则气机逆乱;脾生理作用为运化水谷精微,病理“脾为生痰之源”。小儿肺脾常虚,尤其久病更易致虚,则脾运化失常,水液聚而成痰,“肺为贮痰之器”,影响宣发肃降,出现咳嗽痰

的症状,可采用发展中医疗法,在内服中药的同时,配合推拿、皮内针、中药外贴等外治法进行综合调理,达到标本兼治的目的。

在患病期间,患儿应禁食水产品、牛羊肉、干果、奶油制品、南方的水果等乳糖含量较高、易引起过敏的食物;禁止剧烈运动;避免接触宠物及毛绒玩具。患儿亦可以选择三伏贴、三九贴增强体质。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

泡温泉的正确方式

冬季泡温泉有哪些注意事项,一起来了解一下吧。

泡温泉前先沐浴,可以洗去皮肤汗渍,从而使皮肤更容易吸收泉水中的矿物质,还可对身体进行“预热”。

泡温泉时可采用渐进式的人浴法。用手先试试水温,感觉合适再下水,离池时也应缓慢起身,适应后再离开水池。

一般而言,泡温泉后只需擦干身上的水分,同时注意身体保暖,如果皮肤干燥可涂抹一些保湿乳液锁住水分,尽量少用含有化学物质的护肤品。如果泡过含硫磺或酸碱浓度过高的温泉,则需用清水冲洗身体,同时清洁头发并用护发素,以免发质干枯、打结和失去光泽。

泡温泉后要注意补充水分和休息。因为温泉水温高于人体温度,长时间处于温泉水中,汗水不能蒸发,皮肤保护功能降低,容易引起头晕等不适,因此泡温泉不宜时间过长,次数也不宜过于频繁。

需要注意的是,患有高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血的老年人;严重动脉硬化的患者以及长期高血压控制不佳的人;正值生理期的女性;温泉过敏者;皮肤有伤口、溃烂和严重感染的人不适合泡温泉。

切忌酒后或空腹泡温泉。高水温刺激可引起外周血管扩张,容易出现低血压、低血糖,甚至晕厥。吃太饱则会引起消化不良,也易发生意外。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

要控糖,你吃对粗粮了吗?

很多人认为粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。然而,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都能控糖,选不对或吃不对粗粮时,它们升糖的速度可能比大米、白面等细粮还要快。那么如何健康吃粗粮呢?

粗粮、细粮等主食的主要成分是淀粉,燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,容易被消化分解,升糖速度更快。如果血糖控制不佳,一定要

避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。但是,这会让食物的血糖生成指数(GI)升高,GI < 55为低,55 < GI < 70为中,GI > 70为高。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅为23,但如果打成粉冲糊吃,GI则变成了72,可见红豆虽然是低GI食物,红豆糊却是高GI食物。所以,需要控糖的人群一定要选对粗粮的食用方式。如果

您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮,比如绿豆、扁豆等,尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

粗粮虽好,但一次吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。大家在食用时最好做到粗细搭配。从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是1:2。肠胃功能比较好的人,主食可以搭配一半粗粮、一半细粮。肠胃功能较差的人,主食可以选择粗粮占30%,细粮占

70%。另外,建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐里。有些人晚上吃粗粮后难消化,睡觉时可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。此外,豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感更好,营养价值更高。冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳