

老人多喝茶防三高

生命时报特约记者 赵旭

对于很多老人来说,在晨间或午后,喝一杯茶,读一张报是再惬意不过的晚年生活。然而目前,肥胖、高血压、高血糖、血脂异常等多种代谢紊乱的症状在老年人中非常普遍,降低了晚年生活质量。发表在最近一期的《中华老年医学杂志》上的一项综述研究指出,适量饮茶就有调节代谢功效。这一综述的作者、广西医科大学第一附属医院老年病内分泌代谢科副主任医师杨曦介绍,饮茶对调整老人代谢的具体好处体现在如下几个方面。

有助减肥。以色列、伊朗两项临床研究显示,常喝绿茶能有效降低腰围和体重指数(BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方);我国一项针对92例肥胖患者进行的为期12周的治疗显示,大剂量服用绿茶提取物的患者,尤其是中心性肥胖女性患者的体重显著减轻、腰围减小。多项动物

实验结果表明,茶叶中的活性物质茶多酚可加快机体脂肪组织的分解,调节脂肪酶活性,抑制脂质生成酶活性,减少脂肪组织合成,同时还会刺激机体增加能量消耗,因而具有降脂减肥的功能。

降低老人患高血压风险。众多因素会影响饮茶与血压水平的相关性,如饮茶年限、饮茶习惯等,但多数证据表明,饮茶能降低老年人高血压发生风险。新加坡一项研究对近8600名参与者进行了9.5年随访后发现,规律饮用绿茶或红茶的老年人血压相对较低。日本研究者在对8万多名无心血管疾病史的居民进行13年随访后,发现每天喝4杯及以上绿茶对心血管健康有益。巴西一项研究也有类似结果:摄入绿茶可显著降低收缩压。

改善老人血脂异常。探究饮茶与血脂关系的队列研究较少,但目前的研究结果表明,饮茶能改善

血脂异常。我国一项研究发现,服用茶多酚可降低老年高脂血症患者的血清总胆固醇和高密度脂蛋白水平;日本一项研究显示,儿茶素可改善非酒精性脂肪肝患者的肝脏脂肪含量;发表于《生物医学中心》子刊的一项研究对73例超重人群进行绿茶提取物补充治疗6周后,其低密度脂蛋白胆固醇降低。还有研究显示,每周饮茶超过30杯且饮茶年限大于6个月的人,血清低密度脂蛋白胆固醇水平较低、总胆固醇和高密度脂蛋白水平较高。

可能降低老人患糖尿病风险。目前关于饮茶和糖尿病风险的研究结论不一。一项针对万余名国人的研究显示,每日饮茶可使老年人患糖尿病风险降低23%。日本一项研究对1.7万余名参与者进行5年随访后发现,每天至少喝6杯绿茶的人患糖尿病风险较低。美国一项研究对近4万成人进行了平均

8.8年随访后发现,每日饮茶4杯以上时,高血糖发生风险相对较低。然而,同一研究者的另一项研究却表明多酚类物质的摄入量与高血糖发生风险无关。出现这一状况,可能是由于多数糖尿病诊断依靠参与者自我陈述,可能存在偏差。

“作为仅次于水的全球性饮品,关注其健康效应,具有重要的公共卫生意义。”杨曦介绍,饮茶之所以会带来上述诸多变化,与茶叶中主要有机化合物息息相关。其中,茶多酚是茶叶中多酚类物质的统称,约占茶内活性化合物总量的10%-20%。目前的动物实验证明,它可调节肠道微生物活性,抑制或清除自由基的产生(抗氧化)、增强胰岛素敏感性,带来一定保健效果。但同时,哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副教授刘勇提醒,茶叶中还含有一定量的单宁酸、咖啡碱、茶碱等物质,老人日常饮用,应注意以下几点。

少量饮用。茶中的咖啡碱、茶碱可使心跳加快、血压升高,加重心脏负担。大量茶水会稀释胃液,导致消化不良、腹胀、腹痛等症,患有十二指肠溃疡的老人尤其要注意。有饮茶习惯的健康老人,一日可饮茶10克左右,分3~4次冲泡为宜。

淡茶为主。浓茶中的单宁酸会抑制胃液分泌,妨碍消化,引起各种消化道疾病;浓茶还会扰乱人体植物神经,增加心血管负荷,容易出现心慌、心悸、胸闷、头晕等症。

上午最佳。茶有提神兴奋、利尿作用。上午饮用淡茶水,可以补充前一晚消耗的水分,提振精神。老年人都有不同程度的睡眠障碍,因此,应根据自身情况,避免在下午或接近晚间时饮茶,以免因兴奋、失眠、多尿等影响睡眠质量。

疫苗接种应加速信息共享

殷呈悦

“在山西打的疫苗,在陕西看不到已经注射的信息。”近日,有网友反映跨省查不到新冠疫苗接种信息。对此,国家卫健委答复称,正在汇总全国新冠疫苗接种数据,拟于近期发布相关数据查询服务接口,供各地调用并纳入健康码管理,解决健康码显示跨省份新冠疫苗接种信息问题。

当下,我国新冠疫苗接种剂次已突破10亿大关,这名网友的心声,也是不少群众的期盼。比如,有人在老家打了第一针疫苗后,因工作原因到其他城市生活,能不能就近打第二针,此前注射信息的出示核实就显得尤为重要;还有的公司员工,已经在其他城市完成疫苗接种了,在公司统计防疫信息时,也需要有一份曾经接种过的权威凭证。前期部分省份搭建的接种信息查询系统,只能查出省内疫苗的接种信息,自然给这部分群众带来了不便,也不利于疫苗接种统计的准确性和完整性。

群众的关注点就是政策的着力点。卫健委明确即将开通接种信息的跨省查询服务,对已接种疫苗且奔波在外的人群,以及各地疫

苗统计工作来说,都是一个好消息。除了积极回应百姓关切,实现接种信息的互通互认,也是为疫情防控加油。保证接种信息全国互通,更是精准掌握接种动态、统筹布局接种工作的关键一环。

拓展接种信息的互认地域,也是在拓宽政务服务的渠道:给疫苗接种和信息上报带去方便。当然,任何一项政务服务的跨省通办,背后都涉及大量的数据汇总、信息共享、补录核销;疫苗接种的跨省查询也不例外。目前,卫健委正在积极解锁这道政务考题,扭转不同地区部门各自为政的现象,破除信息壁垒及认证的地域壁垒,从而赋予健康码显示不同省市接种信息的功能。从城市管理的角度来看,这也是跨境治理协同推进的必然要求,是打造服务型政府的应有之义。

积极接种疫苗,是应当履行的公共责任;打通接种信息,是应当落地的公共服务。期待健康码尽早上线接种信息全国可查的功能,那也意味着接种信息联通的速度,追上了全国疫苗接种的时速。

(摘自《北京晚报》)

不吃早餐的人,血脂更易紊乱

康政



一顿丰盛的早餐能点亮一天的生活,但很多人却因各种原因不吃早餐。首都医科大学附属北京安贞医院近日研究发现,不吃早餐的人血脂状况更差,尤其是肥胖人群。

新研究共纳入47841名年龄超过45岁的中老年人,并通过问卷调查,对其三餐的频率进行评估,随后测量了他们的总胆固醇、好胆固醇、坏胆固醇和空腹血糖等指标。最终,共有37355名受试者

各项数据符合试验要求纳入研究。在这些受试者中,不吃早餐、午餐和晚餐的比例分别为9.06%、0.67%和0.67%。研究人员发现,不吃早餐的人更可能居住在农村地区,不吃午餐和晚餐的人往往是城市居民。与规律吃早餐的人相比,不吃早餐的人甘油三酯、总胆固醇、坏胆固醇水平分别升高10.6%、5.5%、7.7%,好胆固醇水平降低2.4%,空腹血糖降低1.6%;每周不吃早餐的天数每增加1天,甘油三

酯、总胆固醇、坏胆固醇水平分别升高4%、4.7%、4%,坏胆固醇和空腹血糖分别降低0.8%和1.2%。值得注意的是,如果超重或肥胖、缺乏运动的人不吃早餐,甘油三酯水平升高和好胆固醇水平降低更明显。

研究人员表示,早餐是一天中必不可少的一餐,所以不能错过,营养的早餐应包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素和矿物质。

(摘自《生命时报》)

新研究称喝咖啡有助保护肝脏

科技日报记者 刘霞

据英国《新科学家》网站近日报道,英国科学家一项最新研究表明,经常喝咖啡的人患慢性肝病风险较低,而且,咖啡的种类无关紧要,因为含咖啡因的咖啡和脱咖啡因的咖啡具有同样的好处。

在该研究中,南安普敦大学的奥利弗·肯尼迪及其同事分析了384818名咖啡饮用者和109767名不喝咖啡者的数据。在10.7年的中位数周期内,研究人员对这些人进行了随访,包括慢性肝病、脂肪肝以及慢性肝病造成的死亡等情况进行了监测。结果发现,慢性肝病风险患者3600人,脂肪肝患者5439人,慢性肝病造成的死亡人数为301人。

研究表明,喝咖啡的人平均每天要喝两杯咖啡,包括脱咖啡因咖啡或速溶咖啡或研磨咖啡。他们患慢性肝病的风险比不喝咖啡的人低21%,患慢性肝病或脂肪肝的风险低20%。他们死于慢性肝病的可能性也降低了49%。

肯尼迪说:“总而言之,咖啡似乎对人类的多数健康结果都有贡献。这不仅包括慢性肝病,也适

用于其他疾病,比如慢性肾病和一些癌症等。”

他进一步指出,没有人确切地知道是哪些化合物对慢性肝病起到了潜在保护作用,然而研究结果表明,所有种类的咖啡都对人类的肝脏具有保护作用,这意味着可能有多种化合物协同发挥作用。

意大利卡坦扎罗大学的卢多维科·阿贝纳沃利表示:“我认为有必要确定每天要喝多少杯咖啡才能起到这样的作用,临床试验或许可以提供答案。”

吃豆类可增肌

徐澄

补足蛋白质,肌肉生长快。牛肉等高蛋白食物是健身人群的不二之选。然而,美国《运动医学》杂志刊登巴西一项最新研究发现,来自素食者的蛋白质获取途径全为植物,素食者的蛋白质来自动物和植物蛋白。研究人员分别给两组参与者摄入牛奶血清分离蛋白或大豆蛋白,两组参与者蛋白质摄入量相同,每日都保持推荐的蛋白质摄入量(每天每公斤体重1.6克蛋白质)。3个月后,两组

参与者肌肉力量增加幅度没有差异。这一结果表明,素食和荤素搭配饮食同样可以改善、增强肌肉力量和质量。

罗斯切尔夫教授表示,新研究结果表明,年轻素食者只要摄入适量的蛋白质,其肌肉质量就不会受到影响。至于素食对老年人或有健康问题的人群是否具有相同的增肌效果,有待进一步研究证实。

(摘自《生命时报》)

站在“两个一百年”的历史交汇点上,一代青年整装出发,努力守护好建设好伟大祖国的红色江山,创造无愧于历史和人民的崭新业绩。

让我们奋力奔跑,奋勇向前!

(上接一版)我们这样的大国、大党,要凝聚全党、团结人民,战胜挑战、破浪前进,保证我们党始终成为坚强有力的马克思主义执政党、始终成为中国特色社会主义的坚强领导力量,党中央、全党必须有一个核心。

党的十八大以来,习近平总书记带领全党全军全国各族人民开创了中国特色社会主义伟大事业和党的建设新的伟大工程新局面,在改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等方面取得了一系列具有重大现实意义和深远历史意义的成就,实现了党和国家事业的继往开来。习近平总书记在新的伟大斗争实践中已经成为党中央的核心、全党的核心。

在党的十八届六中全会文件征求意见过程中,地方和部门以及军队,都希望这次全会明确习近平总书记为党中央的核心、全党的核心。

《准则》答记者问时表示,制定《准则》是完善“四个全面”战略布局的需要,是深化全面从严治党,是解决党内存在的突出矛盾和问题的需要。

《准则》分三大部分、12部分,在系统总结近年来尤其是党的十八大以来全面从严治党新举措新经验新成果基础上,提出160多条新的重大观点和重大举措。比如,坚持党的领导,首先是坚持党中央的集中统一领导;涉及全党全国性的重大方针政策问题,只有党中央有权作出决定和解释;严禁在党内拉私人关系、培植个人势力、结成利益集团;领导干部特别是高级干部必须注重家庭、家教、家风,教育管理好亲属和身边工作人员,等等。

《准则》一经公布,就引起国内外的广泛关注。有国外媒体这样评价:“中国共产党从严肃党内政治生活入手全面从严治党,抓住了管党治党的要害和关键,展现了中国共产党的勇气与自信,值得世界许多政党学习和借鉴。”

审议通过《中国共产党党内监督条例》

党内监督是党的建设的重要内容,也是全面从严治党的重要保证。党的执政地位,决定了党内监督在党和国家各种监督形式中是最基本、第一位的。党的十八届六中全会的另一个重要成果是修订《中国共产党党内监督条例(试行)》,审议通过了《中国共产党党内监督条例》。

中央纪委有关负责同志就《条例》答记者问时介绍,《中国共产党党内监督条例(试行)》自2003年12月颁布施行以来,对加强党内监督、维护党的团结统一发挥了积极作用。形势发展需要我们对《条例》进行修订,通过明确责任、完善制度,把党内监督管起来、实起来,把党组织的凝聚力、战斗力焕发出来,推动管党

推动全面从严治党纵深发展

2016年10月28日,中宣部举行新闻发布会,介绍党的十八届六中全会情况。中宣部有关负责同志在回答记者提问时说,在这次会议上,中央委员会同志一致赞成正式提出“以习近平同志为核心的党中央”,一致认为十八大以来的实践充分证明,习近平总书记作为党中央的核心、全党的核心,是众望所归,当之无愧、名副其实;一致表示明确习近平总书记的核心地位,反映了全党的共同意志,反映了全党全军全国各族人民的共同心愿。

正式提出“以习近平同志为核心的党中央”,对于维护党中央权威、维护党的团结和集中统一领导,对全党全军全国各族人民更好凝聚力量抓住机遇、战胜挑战,对全党团结一心、不忘初心、继续前进,对保证我们党和国家兴旺发达、长治久安具有十分重大而深远的意义。

审议通过《关于新形势下党内政治生活的若干准则》

管党要管党,首先要从党内政治生活管起;从严治党,首先要从党内政治生活严起。党的十八届六中全会的一个重要成果就是审议通过了《关于新形势下党内政治生活的若干准则》。

习近平总书记在党的十八届六中全会第二次全体会议上发表重要讲话指出,长期实践证明,严肃认真的党内政治生活是我们党坚持党的性质和宗旨、保持先进性和纯洁性的重要法宝,是解决党内矛盾和问题的“金钥匙”,是广大党员、干部锤炼党性的“大熔炉”,是纯洁党风的“净化器”。

1980年,党的十一届五中全会通过《关于党内政治生活的若干准则》。几十年来,形势任务和党内情况发生了很大变化,党的建设既积累了大量新成果新经验,又面临许多新情况新问题。

法与时转则治,治与世宜则有功。中组部有关负责同志就《准

展需要我们对《条例》进行修订,通过明确责任、完善制度,把党内监督管起来、实起来,把党组织的凝聚力、战斗力焕发出来,推动管党

展需要我们对《条例》进行修订,通过明确责任、完善制度,把党内监督管起来、实起来,把党组织的凝聚力、战斗力焕发出来,推动管党

莫名发热可能是焦虑

王海洋

说起“焦虑”,我们常理解为一种心理状态,其实,焦虑会伴随许多躯体症状。有时候,身体上的表现甚至会明显于心理上的感受。焦虑者,对受影响区域冰敷,能起到一定的缓解作用。

大便稀软。众所周知,情绪影响消化道。人在焦虑时会释放很多应激激素,刺激肠道,导致大便难以成形。如果你一段时间里频繁地排便、粪便形状出现改变,且查过胃肠镜没有找到病因,就很可能慢性压力导致的。

感觉敏感。当大脑感知到威胁时,大脑会释放大量的化学物质,试图稳定身体,让你做好应对威胁的准备。其中一种是组胺,这是身体对花粉或动物皮屑等环境过敏原产生的化学物质。这意味着,一个焦虑的人,可能会出现过敏患者类似的反应,如出现自发性流鼻涕,但找不到过敏原,可能是焦虑

的表现。

荨麻疹/瘙痒。组胺释放也会导致荨麻疹和瘙痒。通常从脖子和胸部开始。服用苯海拉明或抗有些经交感神经压力的人,可能不会体验到忽高忽低的情绪变化,但躯体体会“说话”,且这些异常表现查不出病因。

体温上升。一个人如果处在慢性焦虑中,大脑会认为外界对身体有威胁,这种痛苦可能会刺激脑干异常地调节体温,导致体温上升或发烧。这被称为“心源性发热”,表现为心烦意乱、口干舌燥,总觉得身体很热,需要到外面走走才能舒适些。这种体温上升有时很难降下来,还可能伴随失眠等症状,但查不出器质性病变。

流鼻涕。身心处于焦虑状态时,大脑会释放大量的化学物质,试图稳定身体,让你做好应对威胁的准备。其中一种是组胺,这是身体对花粉或动物皮屑等环境过敏原产生的化学物质。这意味着,一个焦虑的人,可能会出现过敏患者类似的反应,如出现自发性流鼻涕,但找不到过敏原,可能是焦虑

夏季如何预防腹泻?

冷饮的冰凉、烧烤的豪爽,火锅的辛辣,除了让大家享受夏季的畅快外,还带来了腹泻的风险。夏季是感染性腹泻的高发季,北京市疾控中心表示,近期北京市腹泻病例有所增加,特别提醒以下四类人群注意预防。

老年人如何预防腹泻?

老年人人体免疫力低,部分还患有基础慢性病,因此,相对青壮年,发生腹泻的几率更高。

首先是卫生方面,注意个人饮食、居住场所的卫生,尤其做好手卫生,避免接触入口。

其次是饮食方面,老年人以清淡、易消化、易吸收、富有营养的食物为主,尽量减少脂肪的摄入。饭量上以七分至八分为宜,避免饮酒及暴饮暴食。同时,避免进食过凉的食物,避免食用冰箱里存放时间过长的食物,例如隔夜菜、凉拌菜等。

值得注意的是,老年人不要随意使用抗生素类药物。有基础疾病,需要规律治疗、定期服药,如肝胆疾病、糖尿病等。

此外,为了增加身体抵抗力,老年人还可适当锻炼,增强体质。

婴幼儿如何预防腹泻?

婴幼儿免疫功能尚未发育完善,是腹泻的“高危人群”。因此,家人在照顾宝宝时,需要注意以下方面:婴幼儿进食的食品要保证新鲜、清洁,餐具应定期消毒。同时,根据天气变化,及时为宝宝增减衣

物,避免腹部受凉。

孕妇如何预防腹泻?

腹泻在妊娠期是一个危险信号,有引起流产或早产的风险,因此孕妇一定要注意预防腹泻。准妈妈们在孕期可进食易消化的食物,避免生、冷、刺激性食物;养成良好的卫生习惯,饭前便后洗手。

准妈妈的饮食方面也需要特别注意,尽量不要在家庭以外场合就餐或参加多人聚餐。蔬菜水果要用流动的水洗净,可削皮的水果蔬菜建议削皮后食用。海鲜、肉类需要充分煮熟,处理食物的刀具、案板需做到生、熟分开。除此之外,还需做好食品、餐具的定期消毒。

免疫力低下者如何预防腹泻?

免疫力低下者由于原发疾病的原因,比相对健康的人群更容易发生腹泻,需在日常生活中注意阻断病从口入的途径,不可生食海产品、未完全煮熟的食物,不喝未经消毒处理的牛奶等。食品存放或餐具需做到生、熟分开,避免交叉污染。

免疫力低下者还应尽量不要饲养宠物,如坚持饲养宠物,应该在抚摸宠物后按六步洗手法做好清洁。同时,远离患有腹泻的宠物,不要接触宠物的分泌物、呕吐物、粪便等。尽量减少出差或旅行。出门在外,一定要吃充分煮熟的熟食,吃水果要去皮,喝瓶装密封的饮料或煮沸后晾凉的水。

(摘自人民网)