

夏天人体更容易缺钾

到了夏天,不少人容易感觉疲乏无力,提不起精神,甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体“缺钾”了。缺钾容易影响肌肉,如果牵连“心肌”或“呼吸肌”,还可能引发严重的心律失常,导致死亡。

钾和钠一样,是体内重要的无机盐,它俩是联合在一起“工作”的:钾离子主要在细胞里面,钠离子主要在细胞外面,两者维持在动态平衡的状态。心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能,都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5~5.5毫摩尔/升,一旦低于3.5毫摩尔/升,就可以确诊“低钾血症”。

人在三餐中都会摄入钾,为维持血钾的稳定,肾脏就像一个“后阀门”:当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢

时,它会通过尿液排出多余的钾;当摄入不足时,又会减少钾的排出。

血钾过低往往与摄入少了(吃得少、营养不良)、排泄多了(腹泻、多尿、多汗)、钾转移了(比如甲亢可使大量血钾转入细胞内)有直接关系。

在一年中,夏天是身体最容易缺钾的时候,主要有3个原因:出汗增多,食欲不佳,容易腹泻。缺钾时,“累”只是最轻的信号,还会出现心肌功能异常,心慌、心脏乱跳、心脏不适;抽筋,尤其是下肢明显;腹胀、恶心、呕吐等,这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉,导致肠蠕动减弱或消失。

来源:光明网

谨记这些避蛇要点

最近,随着气温升高,蛇类进入活跃期。6月上旬,北京市密云区消防救援支队接到抓蛇类警情9起,5月以来共处置此类警情30起。

“遇到蛇尽量不要去惊扰它,也不要故意驱赶它。”北京市西城区消防救援支队相关负责人说,如果外出遇到蛇,一定要保持冷静,千万不要主动攻击或捕捉蛇,以免激惹它。遇到此类情况,大家可以缓慢后退,绕行避开,蛇通常不会主动追击人类。如果蛇进入家中或公共场所,公众无法自行处理,可以拨打119或联系专业捕蛇人员,切勿自行捕捉。

相关负责人说,如果不幸被蛇咬伤,公众要尽量记住

蛇的体色、花纹,便于医生进行针对性救治。被咬后尽量不要活动,避免毒素加速扩散。

消防部门提示,公众如果近期要前往山区、公园等植被较茂盛的地带,应尽量穿长裤、高帮鞋,避免穿拖鞋或凉鞋进入草丛。在野外露营时,不要在草丛、泥洞、石穴附近搭帐篷,晚上要关好帐篷门。避免徒手翻动石块、枯木等蛇可能栖息的区域。

相关专家提醒,蛇类对刺激性气味较为敏感。在户外游玩时,公众可以在四肢涂抹硫磺软膏或者喷洒风油精,通过气味达到驱赶蛇类的目的。来源:人民网



夏至是二十四节气中阳气最盛的时节。此时北半球白昼最长、黑夜最短,自然界呈现“阳极阴生”的特点。通过饮食调理心、脾胃,结合药食同源食材,可有效应对暑热湿邪,平稳度过长夏。今天就给大家介绍一菜一粥一茶,供大家夏至养生,药食调养。

荷叶莲子粥 准备鲜荷叶半张(或干荷叶10g)、莲子15g、粳米50g、冰糖适量。将荷叶煎水取汁,与莲子、粳米同煮成粥,加冰糖调味即可。

荷叶苦平,归肝、脾、胃经,可清热解暑、升发清阳。莲子甘涩平,归脾、肾、心经,可补脾止泻、养心安神。粳米可补中益气。诸药合用可清热解暑,补益心脾,尤宜于夏季心脾两虚、暑热夹湿,失眠多梦、食欲不振、轻度浮肿者。

沙参玉竹老鸭汤 准备老鸭一只,北沙参、玉竹、生姜适量。先将老鸭洗净切块,冷水焯肉,炖煮去浮油,加玉竹、沙参、姜片。小火煲1.5小时,出锅加盐调味。

鸭肉性凉,味甘咸,滋阴益气,为夏季清补之佳品;北沙参补肺阴,清肺热;玉竹养阴润燥,生津止渴。诸药合用,可益气养阴,生津止渴。夏至酷暑,没有食欲,此汤可增进食欲,苦夏纳差者尤宜。

清暑祛湿茶 藿香、佩兰、薄荷各3克,开水冲泡,代茶饮用。每日3-5杯。

藿香性微温味辛,入脾肺肾经,可化湿和中解暑、止呕;佩兰性平味辛,入脾肺胃经,可化湿和中、解暑;薄荷性凉味辛入肺肝经,可疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气、祛风止痒、化湿和中。诸药合用可清热解暑,芳香化湿。适用于夏至时节,湿热明显时饮用。来源:人民网

夏至节气
一粥一菜加一茶

「气喘吁吁」的运动提升脑力

快走、慢跑、水中有氧运动等任何能提高心率的运动,都可以显著改善大脑健康。这项发表在《年龄与老龄化》期刊上的新研究结论提示,中高强度运动与老年人认知能力提升密切相关。

一天内有三种互斥的生活行为——睡眠、久坐和体力活动,它们相互作用影响健康。南澳大利亚大学研究人员分析了585名65~80岁美国老年人的数据,通过追踪参与者24小时内睡眠、久坐、轻度活动和中高强度运动的时间分配,探究这些模式与认知表现的关系。结果发现,中高强度运动与更好的认知表现直接相关,特别是思维速度、执行能力和工作记忆;运动不足则会导致测试表现下降。不过,研究未发现中高强度运动对情景记忆、视觉空间能力的改善效果。换句话说,“气喘吁吁”的运动与大脑健康存在双向关系,运动越多大脑越健康,反之则认知衰退。值得注意的是,从不运动到每天仅锻炼5分钟的人,认知能力提升最明显。这表明,即便是短时间的运动也能显著改善大脑功能。

研究人员表示,24小时内的时间分配方式对大脑健康有明显影响,优先安排能提高心率的运动是保持大脑健康的关键之一。该研究为制订预防认知衰退的运动方案提供了重要依据。

来源:生命时报



6月23日,在山东省荣成市海驴岛海域,游客们乘船体验海上游览,与黑尾鸥互动,尽享夏日休闲好时光。来源:人民网

瑞典隆德大学与马尔默大学医院联合在“2025年欧洲心脏病学会心衰年

会”上发表的新研究显示,虽然体重指数(BMI)可以预测心力衰竭的发病率,但腰高比(腰围÷身高)对心衰发病风险的预测准确性更高。

研究团队在“马尔默预防计划项目”中选取了1792名平均年龄67岁的参试者,其中血糖正常、空腹血糖受损、糖尿病患者各占约1/3。平均追踪12.6年的观察结果显示,腰高比是心力衰竭发病风险的独立风险因素,与血糖是否正常等因素无关。腰高比每增加1个标准差,心力衰竭发病风险上升

这是一种常见的误区。很多人认为控糖就是要少吃米饭、面条等碳水化合物,其实这并不科学。控糖的核心是科学管理血糖,而非单纯减少碳水化合物摄入。如果完全不吃碳水化合物,短期内可能有利于血糖控制,但长期下去反而不利于控血糖,同时也会增加低血糖、营养不良、代谢紊乱等风险,甚至会影响

腰高比更能预测心衰

34%。研究人员将所有人按照腰高比从小到大大平分为四组,结果发现,相比其他三组,腰

高比最大组(平均0.65)的心力衰竭发病风险上升了171%。此外,研究证实,腰高比为0.5是心脏健康风险增加的临界值,即腰围应小于身高的一半。

体重指数是最常用的肥胖衡量指标,但它会受到性别和种族等因素影响,且未考虑身体脂肪分布情况。正因如此,可以反映内脏脂肪堆积情况的腰高比,才会成为更可靠的心衰风险预警指标。

来源:生命时报

控糖就是控制三餐的碳水?

大脑功能。

真正的控糖是指科学合理地选择优质碳水和搭配膳食结

构。主食选择全谷物、杂豆类等,配合适量蛋白质和膳食纤维食物;同时要注意进餐顺序和进食量的控制,结合规律运动,这才有助于长期稳定地管理血糖。

来源:中国新闻网