

「抗癌神水」实为致病元凶

“谁不想健康长寿？可咱要选对方法。”2025年6月下旬，在78岁的河南省洛阳市市民刘先生出院前，洛阳市第一人民医院陇海院区（原铁路医院）老年医学科主治医师马锋这样叮嘱他。

大约一周前，刘先生参加了一场“养生讲座”。“讲课的人说‘富氢水’是最好的养生水，能防癌、抗癌、延年益寿……”刘先生说。

花几百元购买“富氢水”后，刘先生让老伴儿、儿子、儿媳妇和他一起喝。发病那天，刘先生喝了将近2000毫升“富氢水”。他当晚出现腹泻、呕吐等症状，第二天发热到39℃，家人赶紧把他送医。

刘先生住院次日，他的老伴儿也出现腹泻、呕吐、发热等症状，被送到了医院。

“我喝这个水的时候感觉腥，没喝几口，可我爸妈喝了不少。他们发病前后在饮食上没啥特别的，只是把喝的水换成了‘富氢水’。”刘先生的儿子说。

记者在网检索发现，有些商家宣称“‘富氢水’富含氢气，能修复细胞、抗衰、减肥、排毒、防过敏、防辐射、调整肠道功能，还能解酒、提高免疫力、调节血液黏稠度，有预防各种病变等功效”。

“这不成‘灵丹妙药’了！”马锋说，氢分子有抗氧化的作用，但水里能溶解的氢气不多，而且氢气溶于水后非常不稳定，很容易变成氢气跑出去，即便随着水进入人体，人体也吸收不了这些氢气。目前，没有任何科学研究证明“富氢水”有这些神奇功效，服用者反而可能因水质不合格、细菌超标，把胃肠折腾出毛病。

“最好的饮品是温开水。老年朋友本身胃肠功能就弱，碰到所谓‘包治百病’的东西，千万别冲动消费。一旦食用后出现腹泻、呕吐、发热等情况，赶紧去医院。”该科主任丁琪说。

来源：学习强国

夏季也可泡泡脚

中医养生讲究顺应自然，大自然有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。在夏季，人体进入“养长”的关键期，此时新陈代谢增快，肌肤腠理因炎热而开放，反而给致病邪气留下可乘之机。此时适当泡脚，一方面有助于祛除暑湿病邪、增进食欲，另一方面还能更好地刺激经络，振奋人体脏腑机能。但泡脚也有些注意事项。

泡脚时间不宜过长。人体肢端血管扩张，在供血不佳的情况下，可能导致头晕、乏力，也可能出现夜间双手发麻的情况。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足

的患者，尤其还存在肢体供血不佳的，泡脚时间应控制在20分钟以内。

泡到微微出汗就好。有些人喜欢用烫水泡脚，觉得全身出汗很舒服，但出汗后，皮肤毛孔会张开，容易着凉。所以泡脚水温不宜过高，38—40摄氏度为宜，以全身感到发热、微微出汗就好。

泡脚后要马上擦干。如果泡完脚不及时擦干水，湿寒容易从脚部进入体内。泡脚脚应马上用干毛巾擦干水，必要时涂抹润肤膏，体弱或生病者最好穿双袜子。

来源：人民日报

水果越甜含糖量越高？

水果吃起来很甜，不一定含糖量更高。通常来讲，水果的含糖量，并不单指味觉上尝到的甜的感觉，而是指水果中的碳水化合物含量。水果中的碳水化合物主要有四大类：葡萄糖、果糖、蔗糖及淀粉。在甜味上，果糖>蔗糖>葡萄糖，淀粉几乎没有甜味。水果吃起来甜不甜，一般由水果中的含糖种

类和数量决定，果糖含量更高的水果，吃起来可能会更甜。但有时候，水果中的一些有机酸，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等也会影响到水果的口味，让水果吃起来不那么甜。因此，水果的甜味不能作为其含糖量的判断标准。

来源：中新网



6月30日晚，一场别开生面的鱼灯巡游活动在安徽省黄山市徽州区呈坎古村落热闹上演，吸引不少游客驻足观看。来源：人民网

中年减重，慢病风险少一半

芬兰赫尔辛基大学发表在《美国医学会杂志·网络公开版》上的研究表明，中年时期从超重减至健康体重的人，未来几十年的慢病风险最多可降低48%，死亡风险降低19%。

此项大规模研究持续35年，参与者超过2.3万人，年龄均在40岁以上。研究人员根据体重将他们分为四组：保持健康体重组；从超重减至健康体重组；体重上升组；超重组。长期追踪观察发现，四组中，仅减重组参与者长期保持一定的身体活动量，其血压和胆固醇水平都有所降低；相比超重组，他们的糖尿病、心梗、中风、癌症、肺病、哮喘患病风

险也明显降低。具体而言，仅通过控制饮食、增加运动，不需手术或减肥药，适度减轻体重（平均减重6.5%）带来的健康益处即可持续22~35年。譬如一个90公斤的人，减掉6公斤左右，健康益处就能在未来几十年里显现。

这项新研究证实了“人到中年才控体重为时不晚”，即使只减轻较少的斤数，相比一直超重者，健康状态也会更好，预期寿命更长。但研究人员同时提醒，长期的体重管理并非易事，研究中只有小部分人成功减重且没有反弹。

来源：生命时报

运动过多过少都易“脑衰”

运动能促进认知，但我国科研人员完成的一项最新研究发现，身体活动和大脑健康之间是“U”型关系，运动过多和过少都会加速大脑衰老。与适度锻炼的人相比，极限运动爱好者和不爱动的人一样表现出大脑加速衰老的迹象。新研究发表在我国学术杂志《健康数据科学》上。

杭州师范大学与天津医科大学联合团队对16972名37~73岁参试者进行了大脑扫描和健身数据追踪。为确定“大脑年龄”，研究人员对1400多种测量数值进行了复杂计算，若计算出的“大脑年龄”高于实际年龄，表明大脑衰老加速。参试者佩戴腕式设备7天，以记录运动数据。对比结果显示，所有类型运动与大脑衰老之间都呈现出相同的U型关



联：适度运动的人大脑最年轻，很少运动和过量运动均会加速大脑衰老。研究还发现，最有益大脑的运动包括：1.散步和做家务等轻度运动，每周约34小时；2.快走和骑自行车等中度运动，每周约8小时；3.慢跑和健身操等中高强度运动，每周约8小时；4.快跑等剧烈运动，每周约1小时。

研究人员分析指出，身体活动与大脑健康呈U型关系的生物学机制可能包括两方面，一是缺少运动使大脑血流量减少，脑源性神经营养因子（保持健康神经元的重要蛋白质）随之减少；二是过量运动可能引发大脑中的氧化应激和炎症反应，进而加速大脑衰老。不过，相关细节有待进一步研究。

来源：生命时报

核苷酸延缓衰老有了新依据

6月25日，记者从北京大学公共卫生学院获悉，该院营养与食品卫生学系教授李勇科研团队完成的外源核苷酸抗衰老大样本人体试验成果，刊登在国际权威期刊《先进科学》上。研究采用食用酵母酶解真核细胞而得到的核苷酸，证实了外源核苷酸干预可显著降低受试人群DNA甲基化年龄达3.08岁，为核苷酸延缓衰老提供了进一步的科学依据。

“此前相关动物和体外研究表明核苷酸具有延缓衰老的作用，但仍需通过临床试验验证核苷酸在人群中的效果。”李勇告诉记者，此次研究纳入121名60—70岁实验对象，采用随机双盲对照试验的方法，开展了为期19周的人体试验。

核苷酸是DNA和RNA的组成单位，对于细胞的生长、分裂和遗传信息的传递至关重要。试验结果显示，核苷酸干预组DNA甲基化年龄显著降低，胰岛素抵抗、内脏脂肪等衰老相关代谢指标亦显著改善。

“DNA甲基化年龄是生物学衰老和细胞衰老的重要指标。试验结果表明，补充核苷酸可能为延缓老年人的生物衰老和支持健康老龄化提供一种切实可行的策略。”李勇说，在更广泛人群和更长的干预时间内，核苷酸对代谢健康和表观遗传衰老的影响还需进一步研究证实。

来源：人民网