

熬夜时喝大量提神饮料,可能引发猝死?

深夜在加班、凌晨赶DDL,累了困了来罐功能饮料?快住手!近日,#熬夜喝大量提神饮料可能引发猝死#的话题冲上热搜,吓倒一片熬夜党!

南京市第二医院心血管内科副主任医师董皓解释,熬夜时,身体早已处于透支状态:交感神经持续紧张,心率加快,心肌耗氧量攀升。此时再摄入高咖啡因的功能饮料,无疑是“火上浇油”。咖啡因作为中枢神经兴奋剂,会进一步升高心率、增强心肌收缩、提高血压,这种双重刺激极易诱发恶性室性心律失常(如室速、室颤),甚至导致心源性猝死。

对于“喝了功能饮料后的确感觉清醒了”的说法,董皓强调,这种喝功能饮料后的“清醒”只是假象——疲劳并没有被消除,只是被暂时掩盖,身体仍在不断耗竭。

功能饮料并非人人适用,专家提醒以下人群尤其需要谨慎:

儿童及青少年: 神经系统和心血管系统尚未发育完全,对咖啡因更敏感,可能引发焦虑、失眠或心律失常。

孕妇及哺乳期女性: 咖啡因可通过胎盘或乳汁影响胎

儿和婴儿,增加发育异常、流产、早产及兴奋躁动风险。

心血管疾病患者: 包括高血压、冠心病、心力衰竭、心律失常、心肌病等患者,咖啡因可能触发心绞痛、心梗或血压骤升。

咖啡因不耐受或焦虑症患者: 容易引发心慌、手抖、惊恐发作等症状。

服药人群: 尤其是正在服用兴奋剂、抗抑郁药或降压药的人群,可能发生药物相互作用。

必须强调的是,真正恢复活力的方式仍是睡眠。但若不得已熬夜,可以尝试以下方法:

策略小睡: 熬夜前或中途小睡20~30分钟,效果优于功能性饮料。

健康补给: 多喝白开水,适当吃水果、坚果等零食维持体能,但要避免高糖高脂食物。

物理提神: 用冷水洗脸、起身走动、通风换气,促进血液循环与大脑氧合。

温和饮品: 选择淡茶或少量黑咖啡代替功能饮料,严格控制单次咖啡因摄入量(建议<200mg/次)。

据《扬子晚报》

研究显示:

运动可降低痴呆症风险

新华社墨尔本9月23日电(记者 徐海静)澳大利亚塔斯马尼亚大学的一项研究显示,运动可降低血液中一种与大脑健康状况不佳相关的蛋白水平,这意味着体育锻炼可能有助于预防痴呆症。

研究人员调查了塔斯马尼亚州超过739名年龄在50岁至83岁之间、认知健康的参与者,他们按要求每两年完成一次在线调查,并提供血液样本和生活方式数据。

研究人员发现,运动可降低血清胶质纤维酸性蛋白(GFAP)的浓度,而GFAP是

脑部炎症和痴呆风险的标志物,这种降低效果在跑步或游泳等运动中最为明显。

不过,这种关联在携带相关遗传高风险基因的人群中并不明显。尽管如此,研究人员表示,体育锻炼对这一人群仍然有益。

这项研究以及其他越来越多的证据表明,通过改变生活方式,如适量运动、保持充足睡眠、戒烟等,人们可以在一定程度上预防痴呆症。

相关研究成果已发表在美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症:诊断、评估和疾病监测》上。

淋巴瘤年轻化趋势明显 如何早发现早预防?

据世界卫生组织统计,淋巴瘤发病率年增长率为7.5%,是近10年来增速较快的恶性肿瘤之一。数据显示,我国每年约有10万名新发淋巴瘤患者,且年轻化趋势明显。国家肿瘤质控中心淋巴瘤质控专家委员会委员周辉表示,作为起源于淋巴系统的恶性肿瘤,其早期发现对提高治疗效果和生存率至关重要。

周辉提示,淋巴瘤早期最典型的信号,是颈部、腋窝或腹股沟等部位出现无痛性淋巴结肿大。“这类肿块摸起来较硬、活动度差,可能逐渐增大,或融合成团块。因此,若发现这些部位的肿块在数周内持续肿大且无疼痛感,务必及

时排查。”

“身体出现以下异常反应也需留意。”周辉举例说,如低热或反复高热,且常规退烧药治疗效果不佳;夜间睡眠时大量出汗;未刻意节食或增加运动量,但6个月内体重减轻超10%。

周辉建议,做到以下几点,可以在一定程度上降低发病风险——保持均衡饮食、适度运动、戒烟限酒;减少对苯、甲醛等有害化学物质的接触;减少不必要的放射性检查和暴露;定期体检并自查淋巴结,尤其警惕无痛性肿大;预防EB病毒、幽门螺杆菌等相关感染。

据《科普时报》



9月20日,选手在工业互联网工程技术项目比赛中。

9月19日至23日,第三届全国技能大赛在河南郑州举行。这是我国赛事规格最高、竞赛项目最多、参赛规模最大、影响范围最广的综合性国家职业技能赛事。本届赛事中,智能制造、工业互联网、人工智能等新领域赛项占比超50%。比赛现场,这些新领域赛项备受瞩目,引导着职业技能的“新风向”,展现了我国新职业技能人才的全新风貌。

新华社记者 李嘉南 摄

玉米很少被当饭吃 怎么就成了世界三大粮食作物之一?

时值秋分,秋意渐浓,新鲜的玉米作为应季美食之一,走上人们的餐桌。

吃着清甜鲜嫩的甜玉米、黏糯绵软的糯玉米,不少人可能会产生这样的疑问:玉米为什么可以和水稻、小麦一起成为世界三大主粮?明明也没有天天吃玉米呀,那么多玉米被谁吃了?

玉米高产有妙招 不做主粮也有用

尽管玉米和水稻、小麦都是禾本科植物,但在产量高、成熟期短等方面,玉米相比另外两种作物呈现出“碾压性”优势。这是因为,玉米属于“碳四植物”,而水稻和小麦都是“碳三植物”。

这个名称和它们的光合作用方式有关,水稻、小麦在与二氧化碳反应的过程中,都会合成分子中含有3个碳原子的有机化合物,但在这个过程中产生的催化酶还会吸附氧气,一定程度上影响了光合作用的效率。

玉米在吸收二氧化碳后,首先合成含有4个碳原子的有机物,再经过维管束鞘细胞的二次加工进行光合作用,最终产生三碳化合物。在这一过程中,不会额外吸附氧气,让植物自身能够吸收更多的二氧化碳,消耗更少的水和能量,得到更高的产量。这使得玉米具有更强的适应环境的能力,并且在二氧化碳浓度较低的环境里也可以正常开展光合作用。

虽然现在玉米已经位居“杂粮”行列,但在农业领域仍然发挥着至关重要的作用。玉米的种子不仅供人食用,也是饲养禽畜的重要饲料来源。

玉米植株高大,相应的“草谷比”较高,每生产1千克玉米能对应产出0.83千克的秸秆。

所以,尽管我们现在不一定每天都直接吃玉米,但供我们食用的肉类、蛋类、奶制品、蔬菜、食用菌可能都有玉米的贡献。

玉米的诸多功能里,还有一项

“重头戏”,那就是为我们的“快乐水”提供甜蜜。

很多号称“0蔗糖”的食品,仔细一看配料表里却写着“果糖”,实际上是由玉米淀粉加工得到的果葡糖浆的简称。它是葡萄糖和果糖的混合物,相比蔗糖具有成本低、保质期长、甜度高、加工便捷等优点,因此在工业食品饮料中大量取代了蔗糖。

回归本原 玉米都能怎么吃?

虽然玉米不再做主粮,在各地仍然有着丰富多样的吃法。趁着玉米新鲜,最好原汁原味的吃法就是蒸熟或煮熟。

烤玉米则需要明火炭炉才能烤出它最本真的味道,与火焰接触的部分玉米粒“开花”,表层烤焦,但玉米粒的内里依然鲜嫩,散发出的香气更是引人垂涎。还有一种不剥去苞叶的烤法,可以避免玉米粒被烤焦,吃起来不会过于干硬。

从棒子上脱掉的玉米粒,既能做主食,也能做菜。整颗玉米粒熬粥,在东北叫“大碴子粥”,通常还要加入红芸豆一起熬煮,配上蘸酱菜、咸菜,吃起来清清爽爽。甜嫩多汁的新鲜玉米粒质地不逊于嫩豌豆,既能炒肉丁、炒胡萝卜丁、炒松仁,也能拌入肉馅包饺子,有着特别的清香滋味。

玉米磨碎后,虽然不像面粉的可塑性那么强,也能做成美食。玉米面窝窝头曾经是穷困时的主食,现在成了减脂餐。玉米面贴饼子通常在乱炖菜、炖杂鱼的大锅边贴一圈,在热气的作用下玉米饼迅速凝固,吸收菜肴后更加诱人。

从古老的美洲大陆走来,玉米既承载了悠久的历史,也点缀了今天的餐桌。值得回味的香甜中,蕴含着质朴的愿景。未来,它还将给人类带来怎样的惊喜?

据科普中国微信公众号