“不开心就想吃”？真不是你自制力差

加班到深夜，忍不住点了一杯全糖奶茶；面试前肚子突然绞痛，跑了三趟厕所；减肥减到一半情绪崩溃，抱着蛋糕哭着吃完……

你以为这是“管不住嘴”？其实，这可能是你肚子里的“第二个大脑”在说话。

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主治医师龚彩凤博士告诉我们一个冷知识：人体约90%的血清素——也就是让人感到愉悦的“快乐激素”，它并不是由大脑分泌的，而是由肠道产生。肠道因此被称为“第二大脑”。

大脑和肠道之间，有一条被称为“脑肠轴/肠脑轴”的高速通路，主要靠迷走神经这根“电话线”连着。龚彩凤解释，人一紧张，大脑就发出“紧急状态”信号：血液往肌肉和心脏调，肠胃蠕动被打乱，所以你会突然想拉肚子；同时大脑还会本能催促“赶紧补充高热量能量”，所以越焦虑越想吃奶茶、炸鸡，这一过程正是脑肠轴的信号传递。反过来，肠道也通过这根“电话线”持续向大脑回话，饮食和胃肠道情况反过来亦会影响大脑的功能、情绪和认知。

为什么情绪低落时最先没胃口？

答案都在这条通路上。

那为什么甜食只有短暂的开心？

让人感受到快乐的激素除了“血清素”，另一种则是“多巴胺”，它们各自分工不同。龚彩凤介绍，多巴胺主要管“想要和奖励”，让你对事情有期待、有动力，感到兴奋和“想要去做”。吃奶茶、蛋糕、炸鸡确实能带来快乐，这是因为高糖高脂会刺激多巴胺分泌。但是，多巴胺是“奖励型”的，它来得快、去得也快，吃完之后反而可能因为血糖波动和负罪感，情绪更低落。

“这就形成了一个恶性循环：越焦虑越想吃，越吃越焦虑。”

而肠道产生的血清素不一样——它更稳定、更持久，被称为“情绪调节器”，是长期好心情的来源。龚彩凤表示，血清素不是凭空来的，它的合成需要几样关键“原料”：富含色氨酸的优质蛋白(鸡蛋、鱼肉、豆制品等)，辅助色氨酸被大脑利用的B族维生素和镁(绿叶菜、坚果、全谷物等)，养好肠道菌群的发酵食品(酸奶、纳豆、味噌等)，富含不饱和脂肪酸的油脂(植物油、火麻油、深海鱼等)。这些都不是一杯全糖奶茶能提供的。

想从食物里获得稳定的快乐，龚彩凤给了三条实在的建议：

别戒碳水，均衡最重要 大脑和肠道都需要稳定的血糖供给，极端节食、完全戒碳水，反而会让情绪更糟。

搭配着吃，比单吃甜的管用 龚彩凤举例，早餐一杯酸奶、一个鸡蛋、一小把坚果，比单独灌一杯全糖奶茶更能稳住一上午的情绪；日常炒菜用点火麻油、餐桌上偶尔摆一小碟发酵小菜，都是在给肠道“递原料”。

护菌群比吃补剂重要 肠道菌群也参与情绪调节。规律吃饭、少熬夜，比盲目买网红益生菌更靠谱；发酵食品、火麻油日常出现在餐桌上就够了，不必刻意追捧。

龚彩凤还特别提醒：如果一个人长期情绪低落、食欲明显下降，别简单归因为“心情不好”。在临床中，肿瘤患者也常常出现情绪低落和食欲下降，而食欲差又会减少快乐来源，形成另一种恶性循环。改善食欲、调整饮食结构，本身就是治疗的一部分。

当然，如果你只是偶尔“压力大想吃一顿”，不必有负罪感。但如果情绪性进食已经失控、胃部不适持续不缓解、或者长期没胃口，极有可能是肠胃在认真提醒你，该去看看医生了。

据央广网

“三高”老人出行前不止要“带够药”

“我这样的三高人群出游要注意点什么？”近日，杭师大附属医院（杭州市第二人民医院）内分泌科副主任医师杨燕丽的门诊上，朱阿姨提出疑问。

杨燕丽提醒，出游前要做好健康评估，确认血压、血糖、血脂稳定，备足常用药；多一份准备，旅途就多一分安心。糖尿病患者更易遭受病原体侵袭，尤其容易感染水痘–带状疱疹病毒。

心血管内科主任医师张邢炜补充，老年人常多病共存、多重用药，心血管病会损伤心、脑血管，还会降低免疫力，提升带状疱疹感染风险。医生指出，接种疫苗是预防带状疱疹的有效手段，慢性病患者更要重视风险防范。除疫苗外，日常防护不可忽视。50岁以上中老年人、慢性病高危人群，可在医生指导下提升抵抗力，坚持清淡饮食、适度运动。

患有冠心病、脑血管狭窄等慢性病的人群，一旦患上带状疱疹，持续疼痛会加重原有慢病管理难度。老年人外出旅行，可适当精简行李，增加一项健康评估。糖尿病患者药品要比行程天数基础上多备几天；备好合脚鞋袜，做好足部护理；随身携带血糖监测仪器，用药调整务必遵从医嘱，切勿自行加量；出行方案可提前告知主治医生。

据《浙江老年报》

洗手的常见误区是什么？

一文掌握科学的洗手方法

我们的手每天都会接触很多物品，包括日常用品、食物，以及眼睛、嘴巴等身体部位，一双看似干净的手，可能携带大量的病原体。洗手是预防感染性疾病最经济有效的措施之一。洗手的成本低廉，只需要用洁净的流动水和肥皂或洗手液，通过摩擦和冲洗，就能去除大部分的病原体。

科学洗手，是指使用流动水和肥皂或洗手液，按照规范方法揉搓双手不少于20秒。可采用“七步洗手法”，确保手掌、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕等部位全部清洗到位，再用流动水冲洗干净，最后用干净毛巾或纸巾擦干。

科学洗手的关键要点包括：使用流动水，使用肥皂或洗手液，揉搓时间不少于20秒，覆盖双手所有部位，洗净后及时擦干。

洗手的常见四个误区：

只用清水洗手 无法溶解手上的污垢，病原体会依旧附着在皮肤上。用流动水和肥皂或洗手液洗手，可洗净手上的污垢与病原体。

洗手时间太短 无法彻底清洁指缝、指甲缝等细节部位。肥皂或洗手液里的表面活性剂，需要一定的揉搓时间，才能溶解皮肤表面污垢。洗手时间不少于20秒，可以保证手的每个部位都得到充分揉搓。

只洗手掌不洗细节 忽略手背、指缝、指尖、指甲缝、手腕等易藏污纳垢的部位。手部病原体并不只集中在手掌，尤其在抓东西时，指缝相互摩擦，污垢和病原体容易藏在指缝和指甲缝等细节部位。



洗完用脏毛巾或共用毛巾擦手 刚洗净的双手，可能被二次污染。正确洗手后，优先选择一次性干净纸巾擦干双手；也可使用个人专用毛巾擦手，注意毛巾要勤换洗，洗完悬挂通风晾晒，保持干燥。

坚持用流动的水、肥皂或洗手液正确洗手，就是守护自己和家人健康的“英雄”。

据中国疾控中心微信公众号

我国44%成年人患脂肪性肝病

最新的一项覆盖全国13个省份、2.5万余人的调查显示，我国约44%成年人患有脂肪性肝病，平均每20人中就有1人存在早期肝纤维化。肝脏是沉默器官，脂肪肝若持续进展，可发展为肝纤维化、肝硬化甚至肝癌，好在早期阶段干预能够逆转。

研究数据显示，肥胖、2型糖尿病人群肝纤维化检出率达10.7%，风险显著更高。高龄、腹型肥胖、高血压、血脂异常、重度饮酒等都是高危因素。专家提醒，肝病早期常无明显症状。高危人群应定期做肝脏相关筛查，管控体重、代谢指标，限制饮酒，把肝病防治关口前移。

据《科技日报》

多个国家癌症年轻化趋势加剧

据德国《世界报》报道，癌症高发群体本为50岁以上人群，但近年来多国50岁以下中青年癌症病例持续增多。世界癌症研究基金会分析英、美、荷兰数据发现，多国年轻群体多种癌症发病率显著攀升。其中英格兰前列腺癌、结直肠癌增幅最为明显，肾癌、子宫癌同步上涨，乳腺癌增速相对平缓。美国结直肠癌、肾癌发病率也近乎翻倍。

研究表明，年轻化趋势是多重因素长期叠加导致的不良饮食、久坐、肥胖、烟酒嗜好是主因，环境污染、化学暴露、菌群变化等亦有影响。

据参考消息网