

警惕暴食后乱补救,科学调理才靠谱

放鞭炮 放成爆震性耳聋

专家提醒:一次巨响
就能造成不可逆损伤

近日,南京市第二医院耳鼻喉科接诊一例因燃放鞭炮引发爆震性耳聋的青年患者,其右耳高频听力严重下降,经及时干预仍需长期康复。耳鼻喉科专家提醒,燃放烟花、娱乐噪音等均为高危场景,一次巨响即可造成不可逆耳损伤,出现不适务必在24—48小时内就医。

今年春节,返乡过节的小李(化名)沉浸在燃放鞭炮的欢乐中。一次近距离点燃鞭炮时,引信快速燃尽,爆炸声在耳边骤然响起。小李当即感到右耳发闷、耳鸣不止,仿佛被棉花堵住。他起初以为休息后可缓解,不料次日听力持续下降,手机音量调至最大仍听不清对话,症状数日无改善。返宁后,小李前往南京市第二医院就诊,听力检查显示其右耳高频听力严重受损,确诊为爆震性耳聋。

南京市第二医院耳鼻喉科主任医师王玉红介绍,爆震性耳聋是由爆炸、鞭炮、枪炮等突发强噪声引发的急性听觉损伤,与长期慢性噪音损伤不同,一次高强度巨响就可能致病。典型症状包括:爆炸后即刻出现耳闷、耳鸣、听力骤降;耳鸣多为持续性高调蝉鸣或机器轰鸣,夜间加重;高频声音识别困难,如门铃、电话音;部分患者伴随头晕、耳痛、耳内流血等表现。

专家指出,春节期间三大场景为爆震性耳聋高发时段:一是手持或近距离燃放烟花鞭炮,爆炸瞬间噪声可达150分贝;二是KTV、酒吧等场所音响过载,长时间暴露于强声环境;三是儿童玩具气枪、射击游戏近距离冲击。儿童耳道未发育完全、老年人听觉系统脆弱、已有听力下降者均属高危人群。强噪声冲击波可直接震伤鼓膜、损伤内耳毛细胞,严重时致听神经断裂或内耳结构破坏,造成永久性听力损失。

针对突发耳损伤,王玉红强调黄金救治时间为24—48小时。遭遇巨大声响后,应立即脱离噪声环境,避免再次接触强声;切勿自行掏耳,防止加重鼓膜损伤;不要盲目滴药或口服药物,若存在鼓膜穿孔,药液进入中耳可能引发更严重感染。及时就医、规范治疗,是降低听力永久损伤风险的关键。

专家建议,燃放鞭炮时保持安全距离,儿童需佩戴耳罩防护;娱乐场所控制音量与时长;高危人群尽量远离强噪声源。一旦出现耳鸣、耳闷、听力下降等症状,立即到正规医院耳鼻喉科就诊。

来源:扬子晚报

据《科技日报》报道,春节期间,亲朋欢聚,宴会连连。面对满桌佳肴,大快朵颐之后,不少人却陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。在社交平台上,各种暴食后的“自救法”广为流传:有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”,有人建议狂补钾消水肿,还有人主张第二天轻断食、高强度运动“清零热量”,更有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么,这些方法靠谱吗?相关专家强调,与其在暴食后焦虑,不如进行长期的生活方式管理。

从表面上看,这些“自救法”似乎很有道理。比如,推崇吃含丙醇二酸食物,抓住了丙醇二酸在实验室环境下能干扰糖酵解、切断脂肪合成原料供应这一特性,试图通过食用黄瓜、冬瓜等蔬菜来“中和糖分”。建议狂补钾消水肿,依据的是钾能调节体液平衡、减轻水肿的生理作用。主张轻断食、高强度运动“清零热量”,则认为这样可以快速消耗摄入的热量。提议喝浓茶、苹果醋“刮油”,觉得这些饮品能像清洁剂一样带走体内油脂。这些观点看似都有一定的科学依据作为支撑,让不少人信以为真。

但实质上,这些方法不仅难以起到作用,而且隐藏着风险。暴食后短期水肿主要因水钠潴留,并非缺钾,此时盲目补钾会干扰人体电解质自我调节,肾功能不全者、服药人群还可能引发高钾血症,危及生命,健康人群也可能肠胃不适。暴食后高强度运动则大幅增加受伤风险,还会阻碍脂肪分解、促进肌肉分解。喝浓茶、苹果醋“刮油”也不靠谱,人体脂肪消化吸收有固定生理路径,浓茶只是加快消化进程,苹果醋在酿造中有益成分流失,无法促进脂肪代谢,且空腹大量饮用会刺激胃黏膜。

这些“自救法”反映出人们对健康认知的偏差和



急于求成的心理,忽视了人体自身的调节能力和健康是一个长期积累的过程这一事实。暴食后,身体已经处于一种不健康的状态,此时再采用极端的方法去“补救”,无疑是雪上加霜。这种急于求成的做法,不仅无法真正解决问题,还可能让身体陷入更糟糕的境地。如果春节期间忍不住暴食,正确的做法是,让消化系统和代谢系统平稳过渡。暴食后1到2小时,可进行轻度活动,如慢走、站立整理物品等,促进胃肠蠕动。暴食第二天早餐必须正常进食,选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、燕麦等食物,节后一段时间饮食适度清淡,选择易消化碳水化合物、少量优质蛋白和蔬菜的组合,拒绝辛辣、油炸食物,然后再逐渐恢复正常,不要走向错误补救的另一个极端。

健康不是靠一时的“补救”就能实现的,而是需要长期的坚持和科学的管理。大家应树立正确的健康观念,节日期间既要有所节制,也不能因一次暴食就陷入自我否定和焦虑之中,尤其是节后“补救”当防二次伤害,只有回归规律生活,合理饮食、适度运动,才能让身体代谢尽快恢复正常,以更健康的身心状态,投入到节后的工作当中。

来源:北京青年报

每天坚持“踮脚”的人,身体会发生什么变化?

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来什么变化?

踮脚对人体健康有何帮助?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越峰介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚腓肌腱用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

防血栓和静脉曲张

持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感

踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化的病症,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背

坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病

踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉

小腿的肌肉群对人体起到了重要的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂

跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚,记住这几个方法

站姿踮脚

身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。

这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好10分钟,每天做一次即可。

走路踮脚

边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚

平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止变粗壮。

来源:央视财经