

“好习惯”或增阿尔茨海默病风险

□ 科普时报记者 于紫月

每年9月为世界阿尔茨海默病月。在日常生活中,有些人们以为的“好习惯”,实际上可能会增加阿尔茨海默病的患病风险。

长期吃素,未必健康

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会副主任委员兼副秘书长李涛介绍,很多人认为长期吃素是一种健康的饮食习惯,然而事实并非如此。长期纯素食容易导致优质蛋白质及维生素B₁₂、Omega-3脂肪酸、维生素D、铁、锌等关键营养素摄入或吸收不足。《美国临床营养杂志》数据显示,5年以上严格素食者中,62%存在维生素B₁₂不足。

李涛举例说,维生素B₁₂主要存在于动物性食物中,是维持神经细胞髓鞘(suǐ qiào)完整的关键。缺乏维生素B₁₂会导致同型半胱氨酸水平升高,直接损伤脑血管,还会干扰大脑的正常代谢,增加β淀粉样蛋白沉积,而β淀粉样蛋白沉积正是阿尔茨海默病的标志物。同时,植物中的ALA(亚麻酸)转化为DHA/EPA的转化率不足5%,无法替代DHA/EPA对神经元膜结构的保护作用,从而使突触可塑性下降,记忆形成受阻。

长期静养,隐患重重

有些老年人因担心关节受伤而选择“静养”,长期缺乏运动,同样会带来问题。李涛表示,运动对大脑健康至关重要,长期静养会使身体血液循环



⚠ 长期吃素



⚠ 不爱运动



⚠ 过度喜静 AI 制图

减缓,大脑供血不足,影响神经细胞的营养供应和代谢废物清除。

《中国阿尔茨海默病早期预防指南(2024)》指出,体育锻炼能降低痴呆的风险。运动不仅可以促进大脑血液循环,改善脑部营养供给,还能刺激神经元的生长,增强脑细胞的活动,帮助大脑释放“神经生长因子”,促进神经元的连接,增强认知功能。“长期缺乏运动还可能引发肥胖、高血压等疾病,而这些疾病都是老年痴呆的重要诱因。”李涛建议,“推荐在安全前提下,适当进行有氧运动和力量训练,比如快走、骑固定自行车、跳广场舞、打太极拳等。”

过度求静,大脑“变懒”

此外,很多老年人讨厌聒噪环境、追求安静,觉得这样能让身心放松。但李涛提醒,如果过度追求安静,不与外界沟通、长期社交孤立,会

使大脑对外部感知沉滞、反应迟钝。“大脑是一个极其依赖刺激的器官,听觉、视觉、触觉等感官的信息输入是对大脑产生刺激的重要方式。社交活动能刺激大脑多区域协同工作,让神经元保持活跃。”

2024年,《柳叶刀》杂志常设委员会更新第三版《痴呆预防、干预和照护重大报告》,其中指出14个痴呆危险因素,分别为受教育程度较低、听力受损、高血压、吸烟、肥胖、抑郁、缺乏身体活动、糖尿病、过度饮酒、创伤性脑损伤、空气污染、社会孤立、高水平的低密度脂蛋白胆固醇、未经治疗的视力受损。



轻松扫码 科普一下

五花八门的盐怎么挑

□ 科普时报记者 史诗

如今,盐的种类越来越多:井盐、湖盐、海盐、岩盐、加碘盐、低钠盐、竹盐、玫瑰盐……其宣称的“功效”更是五花八门。对于家长来说,应该给孩子选择什么盐呢?

西安交通大学第一附属医院营养科营养师宋戈表示,选盐别盯着品种看,关键在“量”。“不管是普通盐还是低钠盐,主要成分都是氯化钠。给孩子选盐,建议优先选加碘盐(高碘地区家庭除外):1-7岁孩子每天要摄入90微克碘,11-13岁是110微克,14-18岁是120微克,缺碘会影响孩子的智力发育和生长。”

我国多数地区环境碘含量偏低,加碘盐刚好能帮孩子补充碘。不过,如果有甲亢等特殊情况,需要结合个人身体状况,制定专属的用盐方案。

宋戈建议,给孩子加盐,越少越好,但不是越晚越好。1岁内宝宝不用额外加盐,靠食材和母乳里的钠就够;1岁后可以少量增加盐,帮孩子养成清淡饮食的习惯。“别纠结晚几天还是晚一年,重点是全家都少吃盐、选健康食材,这才真有用。”



扫描二维码,了解如何给孩子科学加盐。

为啥37℃的洗澡水觉得凉,37℃的气温却热到抓狂

□ 科普时报记者 陈杰

你是否发现,当人体在37℃的气温下,会燥热难耐,而洗澡水温是37℃时给人感觉却是凉凉的?

江苏大学附属第三人民医院皮肤科主任钱冠宇解释,人体正常的体温通常在36-37℃,对外界温度的变化较为敏感。人体主要通过皮肤,以辐射、出汗蒸发等方式散热,来维持体温稳定。但皮肤对冷热的判断,并不是只看温度数值,身体热量的“得失速度”更为关键。

“水是优质的热量传导介质,导热效率是空气的24倍。”钱冠宇介绍,洗澡时,哪怕水温跟人体核心体温一样,水流过皮肤时也会带走热量。皮肤一旦感觉到热量丢失太快,就会感觉“凉飕飕”的,冲澡时的水流越急,凉感就会越明显。

而高温天气下,即便气温跟人体核心体温差不多,但没有了体内外的温差和高效的热传导介质,皮肤的辐射散热功能就不太管用了。如果此时空气湿度再高一点点,能为人体降温的汗液就难以蒸发,皮肤仅剩的散热功能也会随之“停摆”。“而此时,我们身体持续产生的热量根本就散发不出去,燥热也就在所难免了。”钱冠宇说。



扫描二维码,了解皮肤是怎样判断冷热的。

“化骨水”名号不虚,误触氢氟酸千万别拖延

□ 科普时报记者 史诗

近日,杭州一女子外出时,不慎踩中废弃氢氟酸,导致双脚被灼伤,当场便无法行走。送医后,被确诊为氢氟酸中毒,该女子相继出现心脏衰竭、呼吸停跳等危重症状,最终不幸离世。

氢氟酸为何是“化骨水”

氢氟酸是氟化氢溶解于水后形成的溶液,无色,带有些许刺鼻气味。中南大学化学学院教授徐海介绍,氢氟酸又被称为“化骨水”,这是因为它一旦接触皮肤,就

会展现出强侵蚀性。它先是腐蚀表皮,然后迅速向深层组织渗透,甚至能顺着血液循环扩散至全身。

“骨骼中的主要成分羟基磷酸钙会与氟化氢发生化学反应,生成更为稳定的氟化钙,导致大量的钙从骨骼中被抽离出来,使得原本坚硬的骨骼变得脆弱不堪,就仿佛被‘融化’了一般。”徐海进一步说,不仅如此,当氢氟酸进入体内,还会与体液中的钙、镁离子结合,形成不溶性的氟化钙和氟化镁沉淀。这会导致体内钙镁离子浓度骤降,引发细胞功能紊乱,最终走向细胞坏死。

接触氢氟酸该咋办

氢氟酸具有极强的隐蔽性和危险性,低浓度的氢氟酸接触皮肤时,初期可能仅仅表现为皮肤发红、稍有疼痛,很容易误认为是普

通小擦伤而被忽略。徐海表示,一旦不慎沾到氢氟酸,一定不能轻视,必须争分夺秒采取急救措施。

第一步,立刻冲。用流动的清水,对着接触部位强力冲洗,冲洗时间至少保证15至20分钟,时间越久越好。在此过程中,千万不要用手揉搓,也不要随意擦拭。“用手揉搓会促使氢氟酸向皮肤深层渗透,加剧伤害。”徐海提醒。

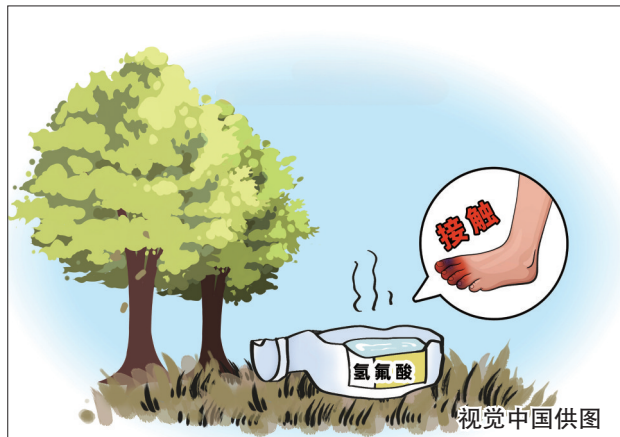
第二步,赶紧脱。如果衣服沾到了氢氟酸,要马上脱掉,并且脱完后同样要用清水冲洗衣服,防止残留的氢氟酸继续造成危害。

第三步,马上送。哪怕从表面上看皮肤没有明显的大碍,也一定要立刻前往医院就诊。而且务必跟医生说清楚:“接触了氢氟酸”。

氢氟酸的伤害具有隐匿性,初期症状可能并不明显,但如果拖延,随着伤害在体内的发展,危险会越来越大。



扫描二维码,了解误触氢氟酸后如何急救。



视觉中国供图