

！这7种“催老剂”尽量少碰

每个人都希望能老得慢一点，不过，生活中，一些“催老剂”就藏在我们的日常饮食之中，无形中加快着各个脏器的衰老速度，一起了解一下。

肝脏“催老剂”：酒精

酒精(乙醇)的氧化代谢90%在肝脏中进行。乙醇代谢过程中产生的自由基增多，自由基的过量产生导致了氧化应激状态。

氧化应激是导致衰老的重要因素之一，因为它会损害脂肪组织、DNA和蛋白质，进而导致年龄老化有关的疾病。

长期酗酒很容易导致肝细胞受损，诱发各种肝脏疾病。最安全的饮酒量为0，一滴不沾才健康。

心脏“催老剂”：反式脂肪

2017年JAMA Cardiology(心脏病学)刊登的一项研究指出，全面的反式脂肪禁令有助于降低心脏病、中风发病率。芝加哥大学医学院和耶鲁大学医学院的研究人员研究发现，在实施反式脂肪限制三年或更长时间后，生活在限制区域的人群与那些没有限制的地区人群相比，因心脏病和中风住院的人

数明显减少，综合比较相差约6.2%。

反式脂肪有两个来源，一是天然食物，二是加工来源。我们需要控制的主要是人工合成的。

昆明市儿童医院临床营养科主任周琳在接受《都市条形码》采访时谈到：“配料表当中，包括人工植物油、人造黄油、人造奶油、起酥油、植脂末这些比较常见的配料都是人造反式脂肪。”卫生主管部门规定，每人每天摄入的反式脂肪不应超过2.2克，过多摄入将有损健康。所以，零食、甜品等还是少吃为妙，如果要吃，在购买时一定要先看配料表。

皮肤“催老剂”：甜食

湖南省妇幼保健院妇科副主任医师邹颖2020年在健康时报刊文谈到，很多女性特别喜欢吃甜食，但甜品吃得过多对身体健康非常不利，甜品中糖分较高，摄入过多糖分会加速皮肤衰老，使皮肤慢慢失去弹性，容易出现大量的皱纹和色斑。

平时应该限制添加糖、精制糖的摄入，甜点、点心、饼干以及糯米类的食物要少吃。

胃“催老剂”：高盐饮食

食盐的高渗透压会对胃黏膜造成直接

损害，出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病理改变，同时还能使胃酸分泌减少，胃黏膜易受攻击。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生2014年在健康时报刊文谈到，我们摄入高浓度的食盐后，会增加胃黏膜的致癌物质的“帮凶”，增加致癌物的致癌作用。在中国、日本、意大利、法国、英国和美国等国家进行的10多项研究发现，高盐和盐腌食品是胃癌发病的危险因素，可以使胃癌发生的危险增加2至6倍。因此，平时应该清淡饮食，少吃盐腌食品。

建议纠正重口味的习惯，借蔬菜本身的风味提升菜的口感；用醋、柠檬汁等酸味调味品替代部分盐和酱油；选低钠盐，同时警惕调味料、包装零食中的隐形盐。

食道“催老剂”：烫食

北京清华长庚医院消化内科主任医师李恕军2019年在接受健康时报采访时谈到，食管表面覆盖着娇嫩的黏膜，食物的温度对它有很大影响：10℃至40℃最合适，50℃至60℃勉强能耐受，65℃以上会造成烫伤。不要觉得65℃温度很高，一颗热饺子就能超过这个温度，食物温度过高，会灼伤食管黏膜

并使之出现炎症、坏死，长期下去就有可能发生癌变。

食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差，即使食道烫伤了，人体也很难有知觉，即使出现微小病变也并不容易被我们察觉。所以，吃饭最适宜的温度就是不凉也不热，我们的嘴唇刚好能感觉到它是温的，这就是最适宜的。平时吃东西的时候，不要太着急，放一放，凉一凉，用嘴巴抿一下，觉得不烫了再入口。

肠道“催老剂”：饮食不当

湖北省妇幼保健院消化内科副主任医师王晓军2006年在接受新华社采访时谈到，正常人的“肠道年龄”与其生理年龄相差不多，但随着年龄增长，生活工作压力增大，加之饮食不当，肠道内有益菌群数量减少，而有害菌群不断增多，最后导致肠道菌群失调，肠道功能出现“老化”。

在武汉部分医院消化内科门诊，治疗便秘的年轻女性占了就诊人数的半数，其中有相当一部分患者的肠道功能出现了老化。王晓军说，胃肠是人体重要的消化和吸收组织器官，其蠕动讲究规律，不少年轻人偏食、过度节食、不科学减肥、酗酒、抽烟、过度熬夜，这些无“章法”的生活

方式给胃肠道带来极大负担和刺激，导致其“肠道年龄”大大超过实际年龄。

建议平时规律饮食，保证膳食纤维摄入，每天一斤蔬菜半斤水果，主食三分之一为粗杂粮。

肺“催老剂”：厨房油烟

中日友好医院呼吸与危重症医学科二部医师陶新曹2018年在健康时报刊文谈到，厨房油烟对人的影响，从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病，长期油烟的吸入还可以导致慢阻肺。严重些还可能引起食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称为油烟综合征。

做饭时不能只开抽油烟机，最好同时打开厨房的窗户。炒完菜抽油烟机再开10分钟。平时能吃炖菜、拌菜就不炒菜，因为只要炒菜难免会产生大量油烟。一定要炒菜，油温控制在5至6成热即可。即油入锅后，拿一小片葱皮扔入锅中，如果葱皮四周冒出许多泡泡，就要在变色前将食材下锅。此外，每个月清洗一次抽油烟机过滤网，避免影响抽油烟机的效果。

来源：健康时报

夏季来临，请收好这份“防虫攻略”

夏季正是昆虫“泛滥”的季节，有些昆虫对人类危害极大。赶快收好这份由中国医学救援协会动物伤害救治分会专家组相关专家制定的“防虫攻略”。

蚊：深色衣着，运动后易招蚊子

蚊子的活跃期从每年4月开始，8月下旬达到高峰，随着秋冬气温下降，逐渐停止活动及繁殖。吸血的雌蚊是造成登革热、疟疾、黄热病、丝虫病、乙型肝炎等传染病的罪魁祸首。在虫咬皮炎中，蚊虫叮咬引起的皮炎是最常见的。

处理建议：

“体温偏高、出汗多、新陈代谢快的人群容易招蚊。”北京大学人民医院急诊科主任王传林5月30日接受人民日报客户端采访时表示，通常情况，蜜蜂不会随意攻击人类，遇见蜜蜂，不要用手挥驱赶，远离即可。相反，如果极力抵抗，蜜蜂会误认为遭到攻击，甚至发出讯息招来群蜂进行集体攻击。”

普通蜜蜂偶尔蜇刺的毒性不大，可用苏打水、肥皂水等碱性溶液涂敷蜇伤处，也可以用清水反复冲洗，清凉止痒的药膏也可涂抹伤口周围，利于皮疹消退。

若是不小心在山上、野外碰上了胡蜂蜂巢，立即远离，以免惊动、侵扰整个蜂群。一旦被蜂蜇伤且毒刺留在皮肤表面，不要轻易用镊子或钳子拔出刺，以免挤压毒刺根端的毒囊，导致更多毒液注入体内。建议用针头或注射器挑出，不要大力挤压伤口。

蜂：蜂蜇伤，刺是挑出而不是拔

夏季是蜂类的繁殖高峰期、活动的活跃期，蜂蜇人的发生率也自然上升。蜜蜂有很多种类，多有毒刺，一般蜜蜂只能蜇一次；而

胡蜂科是最能蜇刺人的昆虫之一，体大身长，毒性也大，具有极强的攻击性，可以蜇多次。

毒刺释放的毒液，一是可发生过敏反应，二是毒素的直接毒性作用致病。轻微情况下，一般会出现红肿、疼痛、瘙痒等局部症状，蜂刺部位可发生化脓、中心处坏死，可持续数天；严重者可能出现全身过敏反应、多器官功能损害，甚至致残、致死等情况。

处理建议：

北京大学第一医院急诊科刘斯5月30日接受人民日报客户端采访时表示，通常情况，蜜蜂不会随意攻击人类，遇见蜜蜂，不要用手挥驱赶，远离即可。相反，如果极力抵抗，蜜蜂会误认为遭到攻击，甚至发出讯息招来群蜂进行集体攻击。”

普通蜜蜂偶尔蜇刺的毒性不大，可用苏打水、肥皂水等碱性溶液涂敷蜇伤处，也可以用清水反复冲洗，清凉止痒的药膏也可涂抹伤口周围，利于皮疹消退。

若是不小心在山上、野外碰上了胡蜂蜂巢，立即远离，以免惊动、侵扰整个蜂群。一旦被蜂蜇伤且毒刺留在皮肤表面，不要轻易用镊子或钳子拔出刺，以免挤压毒刺根端的毒囊，导致更多毒液注入体内。建议用针头或注射器挑出，不要大力挤压伤口。

综上所述，胡蜂蜇伤后更加危险，但无论是哪种蜜蜂蜇伤，都应立即远离受伤环境，记住是哪一种蜂类，立即就近就医进行规范救治，避免

更严重的后果。

隐翅虫：驱蚊水、蚊香等驱赶隐翅虫，不可拍打

隐翅虫因其鞘翅特别短，仅能盖住腹部的前缘，好似没有翅膀，因此得名隐翅虫。

“遇到隐翅虫，许多人的第一反应是用手拍打，这是万万不可的。”王传林5月30日接受人民日报客户端采访时表示，毒隐翅虫体内没有毒腺，也没有毒刺，不会蜇人，但虫体血淋巴液和生殖器内含有毒液，受压、被拍打、碾碎的时候会释放强酸性毒汁，PH值为1-2，沾染皮肤后会致皮肤灼伤、灼伤皮肤，引起隐翅虫皮炎。

处理建议：

隐翅虫行动迅速、善于飞翔，如遇惊扰立即逃逸。因此，在遇到隐翅虫时，可立即驱赶，或使用驱蚊水、蚊香等具有驱蚊虫作用的药物，驱赶隐翅虫；夜间在户外应尽量避免长时间呆在灯下，昆虫具有趋光性，容易受到光源吸引。

如果接触了隐翅虫的毒液，出现局部红肿、瘙痒、水泡、疼痛等皮炎症状，可立即用清水或碱性溶液清洗受损皮肤表面，如肥皂水，中和酸性毒液，然后及时就医。

最后提醒您，无论遇到哪种动物致伤，都要尽快远离受伤环境，受伤后及时用清水冲洗并尽快就医。

据健康时报

咸菜 碳酸饮料 肥肉 这三类食物很伤骨骼

在日常生活中，有三类食物会伤害骨骼，如果不想让骨头变“脆”，一定要尽量少吃。

1. 咸菜

很多家庭都喜欢吃馒头就咸菜。咸菜中含有大量盐分，当我们身体中的钠离子超标之后，就会携带钙离子一同流出体外。经常吃咸菜，会导致身体中钙元素的流失。久而久之，就会对骨骼健康造成威胁。因此，为了骨骼的健康，要尽量少吃咸菜。

2. 碳酸饮料

很多年轻人都喜欢喝碳酸饮料，但长期喝碳酸饮料会导致钙质流失，久而久之会造成骨质疏松。为了骨骼健康，要少喝这类饮料。

3. 肥肉

肥肉中含有大量的蛋白质和脂肪，若是摄入过多，可能会造成热量超标，胆固醇含量升高，继而引起肥胖。肥胖会给身体的各个器官带来压力，骨骼也会受到影响。此外，脂肪的消化吸收需要肝脏分泌大量的胆汁参与，身体中胆汁分泌过度，消化系统就会遭

到破坏，也会影响人体对钙质的吸收，同样不利于骨骼健康。

如果骨密度持续下降，久而久之就会导致骨骼强度减弱，脆性增加，严重的还可能出现骨折。在骨质疏松早期，症状一般主要是全身无力或者腰背酸痛等，若是没有得到有效地控制，后期将对身体造成严重危害。

对于老年人来说，预防骨质疏松首先要坚持户外运动、多晒太阳，饮食上可以多吃一些卷心菜、萝卜、豆制品等含钙丰富的食物，此外要进行定期体检，以便更早地发现疾病。

来源：健康时报

艾滋病防治宣传教育核心信息(2019版)(2)

1. 大众人群

1.2 预防知识

(1) 艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播

艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。

性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病病毒可通过性交(阴道交、口交、肛交)的方式在男女之间或男男之间传播。

离开人体后，艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，日常生活接触不会传播艾滋病病毒。

· 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。
· 咳嗽和打喷嚏不会传播艾滋病。
· 蚊虫叮咬不会传播艾滋病。

(2) 性病可增加感染艾滋病病毒的风险，必须及时到正规医疗机构诊治

性病患者或患有生殖器脓疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病，也容易将病毒传染给他人。及早发现和规范治疗性病和各种生殖器感染，可以减少感染和传播艾滋病的危险。

怀疑自己患有性病时，要尽早检查、及时治疗，争取治愈，还要动员性伴接受检查和治疗。

(3) 避免共用注射器静脉吸毒，可有效预防艾滋病病毒经血液传播

共用注射器注射吸毒是造成艾滋病感染的高危行为。不要共用注射器。使用清洁注射器或严格消毒的注射器，可有效减少因注射吸毒传播艾滋病的机会。

近年来出现的新型毒品(冰毒、摇头丸、K粉等)虽然不以注射吸毒为主要方式，但是滥用这些毒品会降低自己的风险意识，性伴数量和安全性行为的频率会增加，也会间接地增大艾滋病和性病感染的风险。

(4) 感染了艾滋病病毒的孕产妇应及时采取医学手段阻止艾滋病病毒传给婴儿

感染了艾滋病病毒的孕产妇要在医生的指导下，采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作以及产后避免母乳喂养等预防传播的措施，可大大减少将艾滋病病毒传给胎儿或婴儿的机会。

(5) 艾滋病目前没有疫苗可以预防，掌握预防知识、拒绝危险行为，做好自身防护才是最有效的预防手段

目前尚没有能够预防艾滋病的有效疫苗。掌握预防知识、拒绝危险行为，做好自身防护才是最有效的预防手段。

· 卖淫、嫖娼、吸毒等活动是艾滋病传播的重要危险因素。

· 多性伴且没有保护的性行为可大大地增加感染、传播艾滋病和性病的危险。

· 从青少年起，应树立健康的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病、性病传播的根本之策。

(6) 坚持每次正确使用安全套，可有效预防艾滋病/性病的经性途径传播

选择质量合格的安全套，确保使用方法正确。正确使用安全套需要注意以下几点：

● 使用前应仔细阅读安全套的出厂日期和有效期，确保安全套不过期；要将安全套前端的小囊捏瘪，排出空气；

● 每一次性行为都要使用新的安全套，不重复使用。

● 全程都要使用安全套；即在阴茎接触阴道、肛门或口腔之前，就要戴上安全套；

● 良好的润滑剂对防止安全套破裂是很重要的；只能使用水性的润滑剂，油性润滑剂容易造成安全套破裂；

● 射精后应立即抽出，注意安全套有无破损。如有破损，应考虑去相关机构进行咨询检测。

(7) 暴露后72小时内尽早使用阻断药可减少艾滋病病毒感染的风险

发生暴露后，比如同艾滋病病毒感染者发生了无保护的性行为，可以使用药物进行阻断。暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。

服药周期：28天。

服药种类：艾滋病病毒感染者抗病毒治疗的药物，根据当地药品的可及性及医生评估后开具用药方案。

服药效果：服药时间越早，保护效果越好。首次服药不超过暴露后72小时。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办