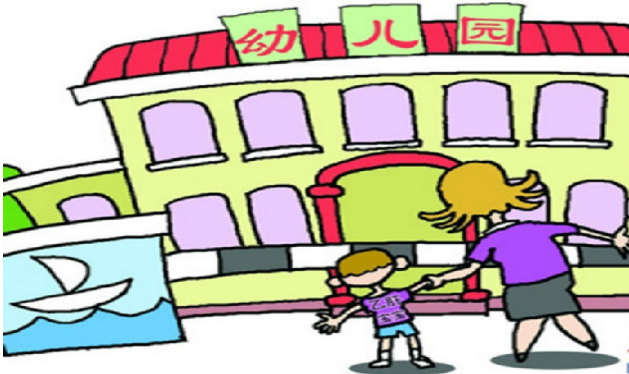


# 开学后重点防范孩子的呼吸道和肠道传染病

中小学、幼儿园相继开学，容易给呼吸道、肠道传染病的传播创造条件。长沙市疾控中心提醒，学校和家长要提高警惕，谨防传染病在学校暴发流行。学校应做好教室、宿舍、食堂、图书馆等公共场所的通风消毒工作，加强学生的晨午检和因病缺勤追踪登记，学生一旦出现不适症状要及时通知家长带其就医。家长需配合学校做好患病孩子的隔离工作，以防将疾病传播给他人。

流感(关注指数★★★★☆):每年接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。因每年的流感疫苗会根据流行毒株的变



化做调整，并且接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延续而下降，建议每年接种一

次流感疫苗。预防流感还应少去人群密集场所，加强居室通风，避免接触有流感样症状的病

患，坚持良好的个人卫生习惯，勤洗手。

手足口病(关注指数★★★★☆):手足口病多发于5岁以下儿童。引起手足口病的主要病原体是肠道病毒。目前发现有20多种肠道病毒可引起手足口病，其中重症和死亡多数由肠道病毒71型(EV71)感染所致。目前已有针对EV71的单价疫苗，可有效预防EV71相关手足口病，显著减少手足口病重症和死亡的发生。EV71疫苗接种对象为6月龄以上易感儿童，越早接种越好。鼓励在12月龄前完成接种程序，以便尽早发挥保护作用。此外，预防手足口病还要

注意保持良好的个人卫生习惯：勤洗手，不喝生水，不吃生冷食物；儿童玩具和常接触到的物品定期清洁消毒；避免与手足口病患者密切接触。

流行性腮腺炎(关注指数★★★★☆):流行性腮腺炎主要发生在儿童和青少年群体。腮腺炎患者应及时就医，注意口腔清洁，清淡饮食，忌酸性食物，多喝水。预防该病最有效的方法为接种疫苗。一旦患病需及时进行隔离治疗，隔离期限为从起病到腮肿完全消退为止，约3周左右，以免将病毒传染给他人。

(报摘)

## 红酒、咖啡、茶哪个更健康？

红酒真能美容养颜、助睡眠？喝咖啡真的对身体有害无益？茶是谁都能喝的吗？对于这三款日常生活中常见的饮品，我们下面就一口气了解个清楚吧！

红酒能美容养颜？不能！

红酒能够美容养颜的说法主要源于红酒中含有白藜芦醇，这种元素有很好的抗氧化作用，对于皮肤和心血管系统都有益，但这些作用主要源于动物实验，在人群实验中还没有得到阳性的结果，而且在红酒中的白藜芦醇含量很少，不能起到有效的美容养颜功效。

每500毫升红酒中白藜芦醇的含量约为5毫克。如果想达到美容养颜的功效，体重60公斤左右的人约需要每日摄入1344毫克的白藜芦醇。

红酒能保护血管？不能！

红酒能够保护血管的说法同样源于红酒中含有白藜芦醇，因红酒中白藜芦醇的含量过少，不能有效保护血管。

红酒有助睡眠？不能！

红酒能够有助睡眠的说法

是因经过发酵的红酒中含有能够帮助睡眠的褪黑素，但每1毫升红酒中含量仅有1~2纳克，如果想要借助褪黑素帮助睡眠需要6万纳克左右的褪黑素，红酒中含量也是微乎其微，无法有效帮助睡眠。

咖啡能降低患2型糖尿病的风险？真的！

经过美国实验验证，每日喝2~3杯(约300~450毫升)的咖啡，患2型糖尿病的风险会降低42%。咖啡中含有咖啡因、咖啡酸、咖啡醇，它们属于多酚类的生物活性物质，可以提高人体胰岛素的敏感性，能够帮助缓解2型糖尿病。

咖啡能降低患帕金森风险？真的！

经过美国帕金森学会的验证，咖啡中的多酚类物质能够帮助稳定异常兴奋的神经，更能帮助身体代谢，有效降低患帕金森

的风险。

咖啡可以抗氧化？真的！

因咖啡中含有多酚类物质，能够帮助清除身体中的自由基，不仅能够抗氧化，还能起到防癌的作用。经过试验研究表明，常喝咖啡的人患结肠癌的风险比不喝咖啡的人低26%，能够降低结直肠癌风险。

茶

茶能抗氧化？真的！

茶中含有茶多酚，它有抗氧化的功能，能够清除自由基、抗癌防癌。

茶多酚中的儿茶素能够帮助预防中风、心血管疾病，还能帮助控制2型糖尿病患者的血糖升高。

每日喝15克以内的茶为宜，切记不要过多饮用，易对胃肠道以及其他营养素吸收造成影响。

(北青报)

## 吃垃圾食品会缩短寿命？

众所周知，垃圾食品的存在对人类的身体健构成了极大危害。食用垃圾食品后，人体的细胞会产生什么样的变化呢？据英国《每日邮报》3月1日报道，美国伊利诺伊大学的研究团队采用最先进的扫描技术对这一问题展开了实验。研究发现，垃圾食品会使细胞膜立刻变硬和变厚，容易引发心脏病和中风，甚至还会缩短人的寿命。目前，该研究成果正在美国巴尔的摩市生物物理学会的会议上进行展示。

美国伊利诺伊大学的最新研究发现，汉堡、比萨饼和香肠卷可以在短时间内迅速改变细胞结构，进而引发动脉硬化，即动脉粥样硬化——引发心脏病和中风的主要罪魁祸首。垃圾产品对健康的危害远比我们想象的更可怕。

为了进一步了解垃圾食品对细胞产生的影响，研究小组对此展开了相关实验。实验中，让部分小白鼠保持正常均衡的饮食，另一部分则遵循典型的西方快餐式的饮食，但总的脂肪、蛋白质和碳水化合物摄入量保持不变。结果发现，后者很快就出现了更为严重的动脉硬化，且一直延伸到了血管外壁的内皮细胞层。

对小白鼠和实验室培养的人类细胞进行的实验发现，低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein)和不太常见的氧化低密度脂蛋白这两种“坏胆固醇”是引起动脉硬化的罪魁祸首。研究人员测量了这两种胆固醇的浓度，并将所培养的人体细胞置于相同的环境下。

扫描后发现，与未施加脂蛋白的细胞相比，是两种胆固醇的生理特性导致细胞膜变硬和变厚。也就是说，饮食不

当造成的血脂变化会从根本上降低动脉壁的质量。

“让我们惊讶的是，哪怕是极少量的氧化低密度脂蛋白也会对细胞膜结构造成极大的破坏，”本研究合着者，伊利诺伊大学的Manuela Ayee博士说道：“我们认为，细胞膜的变化可能是动脉硬化过程的开始。”在此过程中，动脉变得越来越厚，越来越硬，进而引发心脏病和中风。

过量的低密度脂蛋白是动脉硬化的关键危险因素。氧化低密度脂蛋白是一种被认为有助于斑块积聚的变种，而斑块可导致血栓，进而阻断心脏和大脑的血液供应。一项最新的研究结果也显示，氧化低密度脂蛋白确实是人类健康的一大杀手。

上个月，法国一项针对近45000名中年人的研究还发现，由心脏病、癌症等疾病导致的死亡与汉堡、披萨、饼干和蛋糕的过量食用脱不了干系。吃太多“超加工食品”甚至还会大大缩短人的寿命，其中包括所有工业程序下生产的产品，如薯条、白面包，即食食品，香肠，含糖谷物，苏打水等。

## 吃蓝莓，有助于降血压和软化血管

据《老年医学系列杂志》上的一项新研究显示，如果每天吃200克蓝莓持续一个月，血管功能就得到改善，而且收缩压也降低了。

伦敦国王学院的研究人员把40名健康志愿者随机分为两组，进行为期一个月的实验。实验组的志愿者每天喝含有200克蓝莓的饮料，而对照组的志愿者每天喝没有花青素的饮料。

研究人员对参与者的血液和尿液中的化学物质以及血压

和血流增加时血管的扩张程度(FMD)进行了监测。

研究结果显示，志愿者喝了蓝莓饮料2小时后，其血管功能就会受到影响，这个现象持续了一个月。在实验过程中，喝蓝莓饮料的志愿者收缩压降低了5mmHg，这种效果与服用降压药药物相似。

研究还发现，含有纯化花青素的饮料，还可改善血管内皮细胞功能。

内皮细胞是血液或淋巴与周围身体组织之间的屏障，它

在血液凝结及调节血压上起着重要作用。这种影响与含有一样花青素水平的蓝莓的效果相似。而含有相似纤维、矿物质及维生素水平的饮料则对血管功能无明显影响。

研究人员指出，尽管最好吃整个蓝莓以获得全部益处，但该项研究发现，大部分效应可以用花青素来解释。如果每天吃蓝莓对血管功能的影响可以维持人的一生，那么它就可使患心血管疾病的风险降低20%。