

快速减肥有可能导致“臭氧脸”

近些年来，司美格鲁肽（用于治疗成年2型糖尿病患者的药物，它也有减肥功效）之类的抑制食欲的药物被不少人所推崇。然而，它也有不可忽视的副作用。

其中一个副作用就是“臭氧脸”，这种现象正在好莱坞蔓延。“臭氧脸”是快速减肥或者药物减肥的后遗症，虽然服药者可以快速瘦下来，但如果不是健康的瘦身，就会边瘦边显老，表现为脸颊好像被挖空了，眼睛凹陷，面部有多余的皮肤。

“臭氧脸”也称为“诺和泰脸”，这个词最初由美国著名美容皮肤科医生保罗·贾洛德·弗兰克提出，它用来形容一种由于使用司美格鲁肽皮下注射制剂导致快速减重而面部脂肪减少，使面部皮肤下垂、憔悴的状态，而且似乎非常普遍，严重者需要做手术对面部进行提拉。

这些特征并不是注射司美格鲁肽的患者所独有的：在任何体重迅速减轻或营养不良的患者身上都会出现类似的变化，随着体重的迅速减少，面部衰老加速，患者看起来更老相。

司美格鲁肽属于一种名为胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂的药物，它通过模拟体内的一种天然激素来平衡血糖和抑制食欲。这种注射药物最初是用来治疗糖尿病的，但现在也被当做一种处方的减肥药。

当人们快速减轻了大量体重时，太阳穴、脸颊、眼睛、下巴的轮廓和嘴唇周围多余的皮肤就会松弛下垂和起皱纹。根据个人

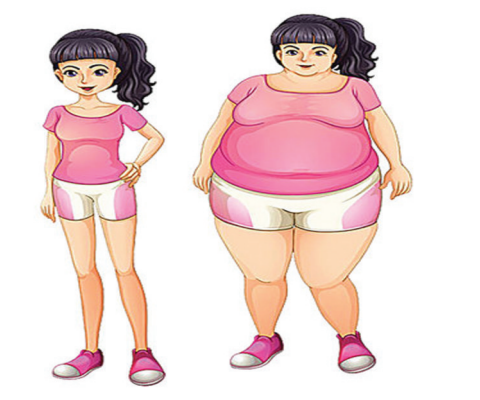
的饮食质量和饮水量，随着油脂的下降，他们的皮肤会变得更暗、更干、更皱。更重要的是，使用GLP-1受体激动剂，无论是否减少了油脂，都会造成用药者的嘴唇、脸颊和下巴的大小发生变化。美国克利夫兰诊所的整形外科科学家发现，体重大量减轻的患者的面部通常看起来比別人老5年左右，然而，关于这种药物如何影响非糖尿病患者的研究仍处于起步阶段。

目前，尚不清楚“臭氧脸”到底是这种药物的一种新的副作用，还是体重减轻的自然后果，类似于减肥手术后可能发生的情况。美国洛基维斯塔大学的骨科医学家发现，没有科学证据表明GLP-1受体激动剂专门靶向面部脂肪，临床试验尚未测量这种副

作用的发生和程度，这也意味着我们不知道这种现象有多常见。

一些专家认为这个术语具有贬损性、误导性，让患者不敢服用有利于他们健康的药物，即使没考虑减重。内分泌学家认为，面容的改变不应让患者担忧使用这类药物。如果患者采用均衡的饮食方案，并严格控制减肥的进度，就能限制这种面部变化的发生。

（据《北京青年报》）



洪涝灾害后如何防范微生物感染

权威解答来了

接触危害健康的微生物易感染哪些疾病?公众该如何应对可能出现的疾病?

中国中医科学院西苑医院副院长 宋坪:

洪涝灾害可以导致很多种疾病的暴发和流行,其中皮肤病可以占到一半以上。最常见的就是皮肤的感染,包括细菌感染和真菌感染等。细菌感染往往会有红肿热痛症状,患者在保持皮肤干爽的基础上,可以用一点红霉素软膏、莫匹罗星软膏等。真菌感染往往会在皮肤上出现一圈一圈不断扩大的红斑丘疹,或者在脚趾缝出现小水泡。这时候可以用一些抗真菌的药膏,如咪康唑、特比萘芬软膏等。

第二大类是过敏类的皮肤病,比如湿疹、皮炎、荨麻疹等。这类人群首先要清淡饮食,减少使用洗涤剂,可以口服一些抗过敏药。

第三大类是蚊虫叮咬,症状包括风团、丘疹疹、水疱等。大家要注意防蚊虫,被叮咬后可以涂一点炉甘石洗剂。皮肤情况如果严重,要尽快就医。

洪涝灾害后,如何做好个人卫生方面的消毒与防护?

中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所应急办主任、研究员 孙宗科:

第一,饭前便后要洗手,可以用肥皂和流动的水来洗手。

第二,不吃腐败变质或者霉变和受污染的食物,尤其是不要吃被洪水浸泡过的食物,不吃淹死、病死的禽畜等动物。

第三,生吃瓜果蔬菜一定要用洁净的水来清洗干净,少吃或者不吃凉拌的食品,生熟食品要分开加工和存放。

第四,定期对生活垃圾和粪坑粪池等环境喷洒消毒剂 and 杀虫剂,减少蚊虫的滋生。

还要注意的,在血吸虫病流行的地区,要尽量避免直接接触洪水。如有不明原因的发热、腹泻、皮疹等相关症状,要及时就医。

洪涝地区人群在饮食上需要注意什么?哪些食物有助身体除湿?

中国中医科学院西苑医院副院长 宋坪:

饮食上总的原则是健运脾胃、祛暑化湿。

首先要清淡饮食。

其次,建议吃一些健脾胃、助消化、祛暑湿的食物,比如莲子、芡实、山药等可以健运脾胃,山楂、萝卜、麦芽可以助消化,紫苏叶、薄荷叶、荷叶可以祛暑湿。

最后,对于夏天容易乏力、困倦的朋友,推荐清暑益气汤。使用西瓜翠衣,就是西瓜皮去掉外面硬硬的蜡质的外皮,30克左右,西洋参3~5片,竹叶3克,药店里可以买到,加上300毫升的水,煮10分钟,放凉放温喝就可以了,可以起到益气消暑的作用。

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

浙江大学医学院附属第二医院副院长 张茂:

对于被水浸泡过的伤口的处理,需要注意以下几点:

第一,伤口的止血很重要。如果伤口出血较多的话,可以用干净的布料压迫伤口,并尽快到医院处理。

第二,要判断水的污染程度和浸泡的时间。要尽快脱离污水,并用洁净的水比如瓶装的饮用水或者自来水冲洗伤口后尽快就医。

第三,要保护好伤口。如果伤口较大的话,要使用干净的纱布等布料临时包裹伤口,保证伤口干燥,避免再次受到污染和伤害,然后尽快就医处理。

到医院以后的处理,要充分冲洗和消毒伤口,确切的止血和去除污染物,同时需要口服或者静脉使用抗菌药物。如果伤口污染严重或者比较深,除了进行彻底的清创外,还要考虑破伤风的规范预防,可以请专业的医护人员进行判断处置。

（据健康中国微信公众号）



洪涝灾害后如何防范微生物感染

权威解答来了

洪涝灾害后,如何做好个人卫生方面的消毒与防护?

洪涝地区人群在饮食上需要注意什么?哪些食物有助身体除湿?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

多吃蔬菜水果有助改善睡眠

健康的身體有賴于健康的飲食、充足的運動和睡眠。這些因素之間存在明顯關聯，例如，足夠的鍛煉有助於保持充足睡眠。那麼營養對睡眠有何影響？一項新研究著眼於水果和蔬菜攝入量與睡眠時間之間的關係，結果發現，多吃水果和蔬菜可能更容易讓人達到最佳睡眠時長。這項研究由芬蘭赫爾辛基大學、芬蘭國家健康與福利研究所和圖爾庫應用科學大學組成的團隊進行，發表在最近的《營養學前沿》雜誌上。

共有5043名18歲及以上的成年人（55.9%為女性；平均年齡為55歲）向研究人員提交了包含134項問題的問卷，內容涉及他們最近12個月內日常食物攝入的構成和頻率，同時報告了他們的睡眠類型（在一天中的某個時間睡覺的傾向）和24小時內的典型睡眠時間。

從這些問卷調查中，研究人員得出了3種睡眠類別：睡眠時間短（每天少於7小時）、睡眠時間正常（每天7—9小時）和睡眠時間長（每天9小時以上）。大多數參與者（61.7%）將自己歸類為中間睡眠類型。

在調查結果中，研究人員注意到，睡眠時間正常者的水果和蔬菜攝入量都高於短睡者和長睡者。然而，攝入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说，睡眠时间正常者和短睡眠者、长睡眠者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜（如西红柿、黄瓜）的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少，就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

（据《科技日报》）



在睡眠中轻松学习是每个人的梦想。睡眠的作用之一就是巩固白天的记忆。

虽然每个人都要睡觉，但这一生理现象仍然被神秘的面纱所笼罩。尽管困难重重，神经科学家仍在继续耕耘。近几十年来，这个领域取得了令人难以置信的进步，其中一个特别难以研究的话题就是睡眠对记忆所起到的作用。

在睡眠期间大脑会转向巩固模式

人们在醒着的时候，大脑已经准备好创造或“编码”新的记忆。然而，在睡眠期间，大脑会转向巩固模式。

当你在白天学习新知识时，大脑会形成记忆痕迹。最初，这些痕迹特别容易受到干扰。换句话说，它很容易被忘掉。然后，在睡眠期间，记忆痕迹被巩固稳定下来。

在细胞层面上，记忆是通过改变代表记忆的网络中突触连接的强度形成的。在睡眠期间，突触（脑细胞之间的连接）被重塑，产生永久性的变化，巩固记忆痕迹，帮助创造长期记忆。

虽然研究人员仍在解析精准的过程，但在睡眠过程中，海马体（与记忆有关的重要大脑区域）回放记忆。这有助于记忆痕迹及其相关的神经网络做出永久性的变化。

在学习新知识后不久就去睡觉有助于记忆

陈述性记忆被定义为记住事件和事实，如朋友的名字和昨晚吃了什么。研究表明，在学习新知识后不久就去睡觉，有助于大脑更有效地巩固陈述性记忆。

美国圣母大学的心理学家要求参与者学习配对的单词。结果显示，那些在学习任务结束后不久就睡觉的人在24小

时的测试中的成绩要优于那些任务结束后很久才睡觉的人。德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求高中生学习新的词汇，也得到了类似的结果：那些在学习后几个小时就睡觉的学生保留了更好的记忆。

打盹有助于巩固记忆吗？

睡眠对健康至关重要，而不仅仅是记忆。专家们一致认为，普通人每晚需要睡7~9小时，尽管个体之间的差异很大。

当谈及睡眠与记忆时，白天打个盹很有帮助。德国杜塞尔多夫大学的实验心理学家发现，即使是打盹几分钟也足以提高人们在陈述性记忆中的表现。德国图宾根大学的神经生物学家发现，在巩固记忆方面，90分钟的打盹比40分钟的打盹更有效。

虽然这方面的研究结果并不总是一致的，但总的来说，打盹对一些人巩固记忆有帮助。例如，伊朗克尔曼沙赫医科大学的睡眠医学家对22项研究进行的系统综述得出结论，白天打盹对提高健康成年人在陈述性记忆中的表现有效。

因此，虽然一整晚的睡眠对巩固记忆更有效，但偶尔的战术性打盹也有助于记忆信息。

头脑如何区分音乐和语言

音乐和语言是人们最常听到的声音类型,但大脑是如何毫不费力地自动识别音乐和语言的?以往科学家对此缺乏清晰的理解。现在,包括美国纽约大学在内的一个国际研究团队通过实验重现了这一过程。相关论文发表《公共科学图书馆·生物学》杂志上。

研究人员表示,音乐和语言在音调、音色、声音质感等许多方面都有所不同。此次,他们借用一种精确测量单位来表示声音的节奏或变化周期,即赫兹(Hz)。Hz值越大,每秒发生的次数越多。例如,人们的行走速度约为每秒1.5—2步,也就是1.5Hz—2Hz;史蒂夫·旺达热门歌曲《Superstition》的节拍大约是1.6Hz。语言通常比音乐节拍快2—3倍。有充分证据显示,一

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

言,可能会使患有听觉或语言障碍(如失语症)的人受益。音乐疗法是一种很有前途的方法,可以训练失语症患者利用他们完好无损的“音乐机能”绕过受损的语言机能,唱出他们想说的话。

（据《科技日报》）



了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

了解人类大脑如何区分音乐和语言

浙江大学医学院附属第二医院副院长 张茂:

对于被水浸泡过的伤口的处理,需要注意以下几点:

第一,伤口的止血很重要。如果伤口出血较多的话,可以用干净的布料压迫伤口,并尽快到医院处理。

第二,要判断水的污染程度和浸泡的时间。要尽快脱离污水,并用洁净的水比如瓶装的饮用水或者自来水冲洗伤口后尽快就医。

第三,要保护好伤口。如果伤口较大的话,要使用干净的纱布等布料临时包裹伤口,保证伤口干燥,避免再次受到污染和伤害,然后尽快就医处理。

到医院以后的处理,要充分冲洗和消毒伤口,确切的止血和去除污染物,同时需要口服或者静脉使用抗菌药物。如果伤口污染严重或者比较深,除了进行彻底的清创外,还要考虑破伤风的规范预防,可以请专业的医护人员进行判断处置。

（据健康中国微信公众号）



洪涝灾害后如何防范微生物感染

权威解答来了

洪涝灾害后,如何做好个人卫生方面的消毒与防护?

洪涝地区人群在饮食上需要注意什么?哪些食物有助身体除湿?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?

洪涝灾害中,如果伤口被水浸泡过,该如何处理?有哪些需要注意的问题?