

炎症和感染,是时候说清楚了

遇到发热或一点磕碰,身边常有人提醒道:“赶紧吃点消炎药”“要是感染就麻烦了”……炎症和感染,是大家经常挂在嘴边的两个词,它们是一回事吗?消炎药和抗生素又是什么关系?

炎症和感染是啥关系?

简单来说,两者不等同,但有一定的因果关系:感染是由细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体引起的,感染后可引起炎症反应;炎症不一定是感染造成的,常见的“感染性炎症”如病毒性肺炎、细菌性肠炎,“非感染性炎症”如类风湿关节炎、血管内皮炎等。构成感染必须具备一个要素,即病原体。而只要能引起组织和细胞损伤的因子,都能引起炎症。这些“因子”包括病毒、细菌、真菌等生物因子,强酸、强碱、甲醛等化学因子,或者是DNA损伤、氧化应激反应等自身因素。专家

表示,感染是炎症中的一个类型,而炎症囊括的范围更广。

消炎药和抗生素又是什么关系?

与炎症和感染经常并存出现的,就是消炎药和抗生素。同样,这两者也不等同。应对感染,需要根据不同的“病原”采取不同的抗感染药:

若为病毒感染,要用抗病毒药物,常见的有阿昔洛韦、更昔洛韦;若为致病细菌感染,则用抗生素,如阿奇霉素、红霉素。

抗生素只对细菌、真菌等致病微生物有效,对其他感染(如病毒)及非感染(如退行性关节炎)引起的炎症无治疗作用。

消炎药,从字面上理解,是指消除炎症,改善红、肿、热、痛等征状的药物。比如布洛芬、双氯芬酸钠,也就是我们常说的非甾体抗

药;有时还会用到免疫抑制剂、糖皮质激素等。

不分炎症类型使用抗生素,直接的后果就是细菌耐药,甚至导致超级细菌出现,这会让原本有效的抗生素失效,使机体感染失控危及生命。痛经、痛风、头疼、牙疼等情况,都可以服用非甾体抗炎药,如布洛芬,而非抗生素。若因为细菌感染出现炎症,则可用抗生素,使用前一定要咨询医生,以确定种类和剂量。

控炎是健康的重要“抓手”

炎症是一些重大疾病发展中的一环,慢性炎症往往没有明显症状,却像一座积蓄能量的火山,累积到一定程度破坏力就会很大。控好炎症是健康管理的一个重要“抓手”,生活中,可以先做好以下几件事:

尽量避免免疫低下:熬夜、长

期劳累、久坐不动等都会伤害免疫系统,给病毒细菌可乘之机。遇到感冒、咽喉痛等情况要及时治疗,避免炎症失控。

好心情很重要:持续的心理压力,可能破坏机体调节炎症的能力。尽量保持积极的态度,每天睡够7小时,找到适合自己的情绪调节方法,必要时求助心理医生。

调“动”抗炎因子:肌肉收缩时,能够分泌一些细胞因子和分子量较小的肌动蛋白,这些物质进入血液,可以在一定程度上减轻全身的炎症反应。养成良好的运动习惯,不只做有氧运动,还要注意增强肌肉力量,做一些负重练习。

远离有毒物质:少接触有机溶剂、杀虫剂、除草剂,每年染发最好不要超过两次,新房充分通风再入住。

少吃高热量食物:常吃高盐、高油、高热量的食物会改变肠道菌

群,增加肠道通透性,容易导致慢性炎症。

一些糕点中的反式脂肪酸、烧烤中的糖化终产物,都会加重炎症反应。

吃点“抗炎蔬菜”:中国注册营养师李园园推荐了两款有助抗炎的家常菜:

蒸芹菜叶,芹菜叶富含维生素C、胡萝卜素、硒,它们都具有抗氧化性,有助降低炎症反应。胡萝卜、榆钱、茼蒿等也都可以蒸着吃。

醋拌紫甘蓝,紫甘蓝靓丽的紫色来自于花青素,抗氧化能力特别强。花青素还可抑制产生炎症(组胺)需要的酶,对过敏、支气管炎有一定预防作用。

炎症是很多疾病共同的土壤,改变生活方式可以控制慢性炎症,但如果是较为严重的急性炎症,要遵医嘱及时治疗。

(来源:生命时报公众号)

没出汗 可以不洗澡吗?

■吴玲珑

出汗要洗澡,是生活常识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?关于这个问题争论挺多,有人觉得“澡要天天洗”,有人觉得“没汗洗啥洗”,特别是同学、伴侣这种朝夕相处的人之间讨论这个问题,容易伤和气。天越来越凉了,要不要洗澡的答案到底是什么呢?首先我们要知道没出汗的一天我们身上都有什么?

会有汗。没错,有汗……浙江医院皮肤科童晓云医师介绍,除了极个别汗腺疾病或药物引起的汗腺功能障碍,其实并不存在“没出汗的人”,我们的汗腺时刻在分泌汗液,这是身体调节体温的一种方式。

只是平时感觉不到的汗,叫“非显性出汗”,这些汗无色无味,其中99%是水,会不断在空气中挥发,所以感觉不到。

会有油,即皮脂,是皮肤毛孔里一个叫“皮脂腺”的小袋子分泌的,它可以滋润皮肤,起到锁水和屏障的作用。

有皮屑,即死掉的角质细胞。这些细胞从皮肤基底层出生,一直向上生长到表面,大多数只有28天左右的寿命,死去后变成“角质层”保护皮肤,然后脱落。有时皮肤上能看到的皮屑,就是那些即将脱落,但仍然留恋的角质。

还有一些微生物和灰尘。我们的皮肤上还日常聚集着各种微生物群,细菌、真菌、螨虫等,它们以汗水、油脂、角质为食,是皮肤生态的一部分,正常情况下不仅不影响健康,还能抑制致病菌的生长。

此外,皮肤还可能有一些灰尘,这取决于你当天所处的环境,有多少污染物和粉尘。正常情况下,这些皮肤分泌物和代谢物(除了灰尘)是有积极意义的,比如:汗液中的乳酸盐、尿素等成分能帮助皮肤保湿;皮脂能与汗液中的水分混合,形成皮脂膜,能帮助皮肤锁水,相当于一层天然身体乳;角质层能保护皮肤,让皮肤抵御外界伤害,不易敏感。而洗澡,会对皮肤状态造成一些微妙影响。

洗澡太频繁会怎样?

如果洗得太频繁。一天几次,或者每天都洗太狠,皮肤上的汗液、皮脂膜、表层角质,这些保护的成分都被冲掉,新的分泌物又需要时间慢慢形成,此时很容易会引发皮肤干燥、瘙痒、皮屑等问题。另外,频繁的冲洗也会影响表层微生物的平衡,反而损害了皮肤的健康。

当然,洗澡太少也会出问题。代谢不掉的角质过度堆积,会堵塞毛孔,过量的皮脂让微生物们发展壮大。比如嗜油的马拉色菌会过度繁殖,引起皮肤炎症反应;痤疮丙酸杆菌可能造成痤疮、痘痘等等。

另外,洗澡频率太低可能会产生一些体味,如果只有自己宅家那还好,但出门……可能会对别人产生困扰。因此,洗澡太多太少都不好。《中国皮肤清洁指南》建议:一般情况下每2-3天沐浴1次,炎热的天气或喜爱运动者可以每天洗澡。

跑出真我人生

海景、山风,驰骋在温岭市最美绿道上。昨天,由温岭市长跑协会、温岭市黄金海岸跑团联合主办的“海港杯”山地半程马拉松赛在石塘镇金沙滩景区鸣枪。该项赛事遴选了松门、石塘两镇黄金海岸线精华路段,让选手们在享受比赛乐趣的同时,领略到山海间秀美的滨海风光。比赛全程约21公里,吸引了来自国内的308位跑友参加。经过激烈比拼,来自安徽蚌埠的20岁跑友乔野以1小时15分57秒,获得了男子组第一名;女子组第一名被齐新月获得。

通讯员江文辉 摄



吃肉也有大学问

无肉不欢和片肉不沾都不对

■记者程雪 通讯员金丽娜

羡慕羡慕运动健儿的完美身材?不想拥有八块腹肌?实际上,除了日常训练,还得“会吃”。那么运动员都是怎么吃饭的?普通人如果想健身、减肥、塑形,能否借鉴一二呢?

红肉中铁含量更高

专业运动员的饮食是非常讲究的。淳安千岛湖一家民宿接待过山地自行车选手。民宿老板曾在媒体采访中说过,每次运动员们过来都会自带一冰箱的牛肉、鸡蛋、鱼、虾也吃得比较多,饮食少油少盐高蛋白。

“运动员的确是红肉爱好者。”浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰表示,牛肉就属于红肉,红肉中的肌红蛋白,含有二价铁离子,能够将氧传

送至动物的肌肉中去,所以当动物的运动量越大,肉的含氧量越多,肉也就越红。白肉包括禽类,鱼虾蟹贝壳类,也富含优质蛋白,脂肪含量较红肉相对较低。

刘沉冰解释道,运动员之所以要多吃红肉,是因为红肉中铁含量更高,铁对人体能量代谢很重要,铁是形成血红蛋白、肌红蛋白以及对免疫功能至关重要的含铁酶所需的微量元素,而血红蛋白是运输氧气的载体,输送到肌肉的氧气越多,运动员的能量就越大。

红肉、白肉,适量吃才是好肉

刘沉冰说,专业运动员训练强度大,代谢快,对人体每一块的肌肉力量要求高,而日常生活中,哪怕是专业健身人士也不建议猛吃肉。

根据《中国居民膳食指南2022版》建议,成人平均每天摄

入肉应在120~200g范围内。同时,对红肉(畜肉)的摄入量也进行了限制,“畜肉类脂肪含量较多,吃畜肉应当选瘦肉,每人每周畜肉摄入量不宜超过500克。”

刘沉冰也建议大家,日常饮食不要只盯着红肉吃,应该红肉、白肉一起吃,并且大家可以适当降低红肉的占比。和红肉相比,鸡、鸭等白肉的饱和脂肪相对更低。饱和脂肪摄入得越多,血液中“坏胆固醇”的含量就越高,引起心脑血管疾病风险增加。除此之外,较多的红肉摄入还与糖尿病、癌症风险增加,以及较高的死亡率有关。不过,对于一些缺铁性贫血的人可以适当多吃一些红肉。

大部分白肉含有更丰富的蛋白质,较低脂肪。其中一些深海鱼,贝类肉含有EPA、DHA等营养元素。

减肥、健身更需要好脂肪

有些小伙伴打算减肥或健身,就开始下决心不再“碰”肉了。实际上,这种做法是不对的。营养师刘沉冰建议,一定要摄入充足的优质蛋白,千万不要“少吃肉”,同样热量的食物,蛋白质高的食物饱腹感更强,同时能增加静息能量消耗。当然我们需要强调吃瘦肉,而不是全部。有增肌需求的小伙伴,需要遵循一个“公式”——成人每1kg的体重就需要每天摄入1.5g的蛋白质,要认真计算蛋白质每日摄入量。

同时,要增加“好脂肪”的摄入,远离“坏脂肪”。“好脂肪”是指不饱和脂肪酸,如橄榄油、菜籽油、牛油果、坚果、三文鱼等,能够调节血糖水平,改善胰岛素抵抗;坏脂肪是指饱和脂肪酸和反式脂肪酸,如动物脂肪、起酥油、人造黄油等,

坏脂肪会增加各种慢性病,如糖尿病和心脑血管风险。

增加膳食纤维的摄取也非常重要。膳食纤维主要存在于全谷物、绿叶蔬菜、坚果、豆类、燕麦、水果中。它能够增加食物体积,降低食物能量密度,增加饱腹感,降低血糖和胰岛素的提升速度,还能降低能量吸收,具有多重保护机制。

浙大一院健康管理团队建议有减肥、健身需求的小伙伴们做到两个“减少”:减少糖分的摄入,长期的高糖饮食会造成胰岛素抵抗,导致肥胖,少吃甜品、冰激凌、糖果、饮料等,多喝水,可适当摄入茶、咖啡。减少精白米、白面的摄入,多食用全谷物、杂粮和薯类食物。

最后,无论如何都要保障充足的睡眠。因为睡眠不足会提高皮质醇水平,皮质醇的长期升高会造成胰岛素水平升高,从而导致体重增加。

供电员工热心救助摔倒老人



“我真是幸运,能遇到这么一个好心人,要不是腿脚不方便,我早就来道谢了。”10月11日,年逾七旬的张大爷在老伴的搀扶下,带着“助人为乐,品德高尚”的锦旗来到国网江山供电公司,向

救人的供电员工表达谢意。原来,9月19日清晨,衢州江山城东的张大爷骑着电动自行车去买菜,行驶到一个岔路时,没注意到路面上有一块青石板,避让不及连人带车摔倒在地,整个人顿时动弹不得。

就在这时,江山供电公司员工王学俊路过现场,他的第一反应就是“救人要紧”!见大爷的胸口、脚踝、手臂等处都有伤痕,王学俊马上联系120,随后又帮张大爷联系家人。

很快,120急救车到达现场,王学俊也终于联系到了张大爷的老伴。王学俊还与后来路过的同事朱望荣一起,帮医护人员将老人送上救护车后才离开。

周炫炫

中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司关于舟山陆港物流有限公司不良债权资产的更正公告

中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司于2023年10月13日第4版刊登的处置公告中原公告的“并应具备充分支付能力”更正为“并应具备财务状况良好等条件”,“债务人管理人员”更正为“债务人及担保人关联方(包括但不限于管理层、实际控制人)”。

特此公告。

中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司
2023年10月16日

拍卖公告

受委托,本公司定于2023年10月23日上午10:00在本公司公开拍卖位于江北区江安路388号、392号、396号2-1的房产,参考价190万元,保证金40万元。即日起咨询,看样。有意者请携保证金及有关证件在2023年10月20日下午3:00前来本公司办理登记手续。详见拍卖专场资料

电话:13386679122
地址:海曙区蓝天路395号
宁波市六禾拍卖有限公司

新昌县奥特康服饰有限公司遗失公章一枚,编号33062410033778,声明作废。

嘉兴置创房地产经纪有限公司遗失公章33040210037212,声明作废。

沈素琴遗失药学专业技术职务证书(编号:杭2021101045,资格证书编号:0896010974)特此声明作废。

绍兴南商纺织有限公司遗失公章(编号:3306210100034)一枚,声明作废。

遗失声明:刘实于2023年10月12日不慎遗失身份证(证件号:34122419801011434)现声明作废。遗失声明:宁波市雅亮汽车服务有限公司经股东会决议,将注册资本由500万元人民币减至20万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告。

衢江抽蓄项目建设取得重大进展



“十成抽蓄,九成电建”。在衢江抽水蓄能电站建设过程中,素有“抽蓄尖兵”的中国水电五局发扬工匠精神、奋斗拼搏,目前完成投资总额超1.4亿元。

工程点多、面广、战线长,同一个厂房内,既有浇筑作业,又有吊装作业,高峰期人员多、流动性强,施工风险相对较大。为此,中国水电五局建设者发挥自身专业优势,勇攀电建工程高峰,项目安全监察部分工协作,敢于善于对生产安全问题“较真”,充分显现出抽水蓄能建设主力军的能征善战。

左德远 陈宝林

日前,随着地下厂房岩锚梁顺利浇筑完成,中国水电五局承建的衢江抽水蓄能电站建设取得了重大进展。

浙江衢州,素有“四省通衢、五路总头”之称。衢江抽水蓄能电站项目位于衢州市衢江区黄坛口乡境内,建设总工期70个月,设计年发电量12亿千瓦时,年抽水电量16亿千瓦时。项目建成后带动当地文旅经济,对推动能源可持续发展具有重要意义。