

普通人日常有必要吃蛋白粉吗?

游泳时耳朵进水如何解决

游泳时会发生很多意外,比如水进入耳朵。因水的重力作用,使水屏障与鼓膜之间产生负压,维持着水屏障两边压力的平衡,使水不易自动流出。又因水具有一定的张力,进入狭窄的外耳道后会形成屏障而把外耳道分成两段,有时外耳道内有较大的耳垢阻塞,则水进入耳道后更易包裹于耳垢周围而不易流出。

耳内进水后会导致耳内闭闷、听力下降、头昏,十分不舒服。如果游泳池的水或河水不干净,污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染,还会引起耳部病症。常见的耳病有以下几种:外耳道炎,外耳道疖肿,耳垢阻塞,鼓膜炎,化脓性中耳炎。如果耳朵进水后出现异常,一定要及时停止游泳活动,并去医院进行检查,以免出现上述病症。

耳朵进水后应及时将水排出。可用单足跳跃法,将进水的耳朵向下,借用水的重力作用,使水向下从外耳道流出。还有活动外耳道的办法,可连续用手掌压迫耳屏或用手手指牵拉耳郭。还可以反复做张口动作,活动颞颌关节,使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障的稳定性和平稳,使水从外耳道向外流出。

清理外耳道的办法:用干净的细棉签轻轻控入外耳道,一旦接触到水屏障就可以把水吸出来。



近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃?

健康成人所需蛋白质 日常膳食就可满足

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。其主要适用于三类人群,第一类:体内的蛋白质处于重度亏损状态的患者,包括创伤、烧伤、感染、多发骨折、肺结核、慢性肝炎、糖尿病胃动力障碍、大面积皮肤溃烂、心脏病合并恶病质、做过外科手术,以及肿瘤放疗和化疗的患者。第二类:蛋白质的摄入或吸收存在不足的患者,包括神经性厌食、功能性消化不良,以及小肠吸收障碍等患者。第一类和第二类患者在经医生确定肠胃功能、肝肾功能允许,无特殊禁忌时,可以口服蛋白粉。第三类:处于某些特定阶段的人,比如孕妇、乳母和胃肠道功能较弱又进食少的老年人,可以在医师指导下服用。

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、205~500毫升袋鲜牛奶或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2~3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

长期高蛋白摄入会增加身体负担

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且会给人健康带来诸多不利影响。例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速器官老化和损害。还有,摄入过多的蛋白

质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

少年儿童别滥用蛋白粉 会加重孩子身体负担

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。

它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。

所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

另外,有7类人应禁用蛋白粉。1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。

吃出健康

补维生素不能预防心脏病

平常生活中父母总会唠叨:“多吃点水果蔬菜补充维生素。”可现代人生活节奏快,花时间去购买、清洗、烹调,不如吃几片维生素片来得方便。所以,在这个全民养生的年代,除了保温杯泡枸杞,服用各类维生素片也受到很多中老年人甚至年轻人的追捧。

商家的广告总是无孔不入,比如说维生素是人体必需的元素,它的功效数不胜数:防止衰老,促进免疫,预防心脏病,甚至还能抗癌……这些功效究竟是真是假呢?

防止衰老和促进免疫功能,这两项比较难量化,先姑且不说。但心脏病和癌症,都是疾病范畴,补充维生素对预防心脏病和癌症的效果是并不明确的。

另外,有充分证据表明,服用维生素E对预防心脏病和癌症无益;一些吸烟的人补充β胡萝卜素,反而会增加肺癌风险,也会增加心脏病或中风死亡风险。

因此,美国预防服务工作组(USPSTF)最近发布声明,反对通过补充维生素E和β胡萝卜素来预防心血管病和癌症,而复合维生素以及其中单个或联合营养素预防心脏病和癌症的获益和风险尚不明确。

那么,补充维生素真的对身体没有好处吗?难道父母的唠叨并不科学?还真不是!

2019年一项纳入27000名成年人的研究发现,充分的营养摄入可以降低死亡风险,比如适量摄入维生素K和镁与死亡风险降低有关;适量摄入维生素A,维生素K和锌与心血管死亡风险降低有关。但需要注意的是,这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联,仅限于从食物摄取的来源,而非额外补充剂。

那貌似“十全大补”的维生素片还吃不吃了?答案是:不如多吃水果蔬菜。

要知道,即使是在太空舱活动的宇航员,在如此独特的生存环境下,他们也只需要补充维生素D,因为航天器的保护层使他们晒不到太阳。

所以,额外补充维生素,不如多吃水果蔬菜!对于普通人来说,富含蔬菜、坚果、全谷物和水果的健康饮食比保健品对健康更有益,维生素片不能代替食物中的营养。

当然,对于营养缺乏的特殊人群,应该遵照医嘱在改善饮食习惯的基础上额外进行营养补充。

精灵耳走红 你确定要把耳朵整畸形?

天津医科大学第二医院整形与医疗美容科主任李钢:

其实,精灵耳与传统审美背道而驰,这种耳型不在传统美学推崇范围内。个人认为,精灵耳就是医美营销套路。耳部整形需谨慎,尤其是在耳部功能没有问题的情况下。目前,主流的医美机构都不鼓励进行该项整形。

有两种整形方式 费用约1万到8万元

“最初的精灵耳整形是指把耳朵整成电影《魔戒》中精灵王子般三角尖状的模样,这需要通过手术来实现。”天津医科大学第二医院整形与医疗美容科主任李钢在接受记者采访时介绍,2013年英国《每日邮报》最先报道了这项手术,称加拿大一名女子为实现自己变成精灵的梦想,通过手术将耳朵的顶端“削”成精灵耳朵的模样。此前,她一直相信自己前世是一个精灵。当看过电影《魔戒》后,她更加坚定了将自己塑造成精灵模样的决心。

“该报道中的手术,就是对耳部进行重建。医生从耳后设计皮瓣,将局部的耳软骨切下来,拆断正常耳部支架,而后再重新搭建三角形尖状耳软骨轮廓。”李钢说,由于是从后方开刀,疤痕不明显,手术的恢复期约为一周。其间,患者需要避免耳部遭到剧烈碰撞,以防耳骨坍塌。

“近年来,一些人认为,耳朵突出就可以显脸小,因而出现第二种精灵耳整形方式。”李钢表示,此次在国内流行的精灵耳就是采取第二种整形方式,通过玻尿酸填充的方式,让耳部与面部夹角(医学上称之为颞耳角)的角度变大,接近90度,改善由贴发耳带来的显脸大、宽的问题。同时,延长耳部轮廓,使耳朵

上部略微向上延伸,令脸庞看上去更加小巧可爱。

据介绍,第一种精灵耳整形手术的价格并不便宜,手术费用大约在2~8万元之间。此外,这是项永久性的整形手术,倘若日后整形者想要恢复耳朵原本的模样,需要再做一次手术,把软骨取出来,再重新调整耳朵的形状。

“如果采用第二种精灵耳整形方式,一般需要打12到18支玻尿酸,耳朵贴面很近(颞耳角很小)的人可能需要注射20支。目前,各大整形机构对此的报价从近1万到近8万元不等。”李钢表示,由于玻尿酸可被机体代谢掉,理论上术后1~2年耳朵可以恢复原状。

并非主流审美 属盲目跟风整形

“说贴面耳显脸大、精灵耳显脸小,这其实就是参照物效应。”李钢认为,“头发少显头大”以及“肩窄显头大”都是同样的原理。明白了这个原理,想要显脸小其实有很多种办法,比如通过增加头发的厚度,视觉上缩小脸部比例就可以达到相同的效果,没有必要花大价钱去做精灵耳。

而且,也并非有了精灵耳的参照,就一定会显脸小。“一些明星具有精灵耳显得脸小,是因为这些演员本来脸就小,才有这一效果。而一些推荐精灵耳整形项目的网红

芭比眼、锥子脸……近几年各种审美风潮让新的整容项目层出不穷,如今整形风潮又“卷”到了耳朵。前段时间,整容项目“精灵耳”冲上微博热搜,一名网红称通过注射玻尿酸来修饰耳型,从而使自己看起来减龄、脸小。

在网红们的“现身说法”下,有不少人表示已被精灵耳“种草”。那么,精灵耳对提升颜值真的有效吗?它是“真香”还是过度整容的产物?

也是小脸。”李钢建议,对于一些脸本来就偏大的人来说,不如想办法瘦脸,否则一旦整成精灵耳,反而可能会显得脸更大。

“其实,精灵耳与传统审美背道而驰,这种耳型不在传统美学推崇的范围内。个人认为,精灵耳就是医美营销套路。”李钢表示,正常情况下,耳廓上端与头颅侧面的距离不超过2厘米,耳廓与头颅侧面的夹角约成30~40度。通过医美手段使这一角度增大到约90度,耳廓大且平坦,耳朵耸立于头颅两侧,这其实就是招风耳。

据介绍,招风耳是一种较常见的先天性外耳畸形。它表现为对耳轮消失,耳廓上部呈扁平状,是由于胚胎发育异常导致的,具有遗传性。在国家卫健委(原卫生部)印发的《医疗美容项目分级管理目录》中,招风耳矫正术是头面部一级美容外科项目,也就是说,招风耳本来就是畸形,是需要被矫正的。招风耳的矫正手术方法较多,如耳廓软骨直切缝合合法、软骨褥式缝合合法、软骨管法等。

李钢认为,将原本正常的耳朵整成畸形的精灵耳,是盲目的跟风行为,走入了审美的误区。

手术有风险 严重者致失明

之所以有人尝试精灵耳,很大程度上是因为他们觉得在耳部注射

玻尿酸属于微整形手术,没有任何健康风险。

“这种观点是不正确的。”李钢认为,耳部整形对颜值的影响,与其他整形项目相比,几乎是微乎其微的,但与此同时却要承受相同甚至更高的手术风险。

“耳朵的生理结构决定了耳朵的整形比其他部位更难。”李钢解释,耳朵主要由软骨与皮肤构成,此处的皮肤很薄、血管细小、软骨结构十分复杂。玻尿酸注射量小了,耳朵外观没变化;若注射量大了,就难以把控美观与安全。

大量玻尿酸注入耳部皮肤,可能会有皮肤坏死及血栓风险。李钢介绍,玻尿酸注射填充通常是打到皮下,其在皮下局部累积起来,会对局部皮肤产生压力。如果玻尿酸进入动脉,玻尿酸微粒可以形成栓塞,导致血供区域的皮肤坏死。更严重的是由于注射压力过大,使得进入动脉的玻尿酸阻塞视网膜动脉,从而导致失明。

此外,如果接受不正规的整形操作,还有可能带来耳部出血、感染、留下明显疤痕等问题。

最后,李钢提醒道:“耳部整形需谨慎,尤其是在耳部功能没有问题的情况下。目前,主流的医美机构都不鼓励进行该项整形。”

健康提示

艾滋病的传播途径

艾滋病的传播途径有三个:性传播、血液传播和母婴传播。

艾滋病病毒主要存在于患者的以下体液中:精液、血液、阴道分泌物、乳汁、脑脊液和有神经症状患者神经的脑组织中。其他体液如唾液、眼泪和汗液含量很少,一般不会传播艾滋病。

一、性传播

艾滋病可通过性交传播。生殖器患有性病(如梅毒、淋病、尖锐湿疣)或溃疡时,会增加感染病毒的危险。艾滋病病毒感染者的精液或阴道分泌物中有大量的病毒,通过肛门性交、阴道性交传播病毒。口交传播的机率比较小,除非健康一方口腔内有伤口或破裂的地方,艾滋病病毒就可能通过血液或精液传染。一般来说,接受肛交的人被感染的可能非常大。因为肛门的内部结构较薄弱,直肠的肠壁较阴道壁更容易破损,精液里面的病毒可能通过这些小伤口进入未感染者体内繁殖。这就是为什么男同性恋比女同性恋者更容易感染艾滋病病毒的原因。现在艾滋病病毒传播到全世界,艾滋病已经不再是同性恋的专有疾病。

二、血液传播

输血传播:如果血液里有艾滋病病毒,输入此血者将会被感染。

血液制品传播:有些病人(例如血友病)需要注射由血液中提起的某些成分制成的生物制品。如果该制品含有艾滋病病毒,该病人就可能被感染。

共用针具的传播:使用不洁针具可使艾滋病病毒从一个人传到另一个人。例如:静脉吸毒者共用针具;医院里重复使用的针具等。不光是艾滋病病毒,其他疾病(例如肝炎)也可能通过针具传播。另外,使用被血液污染而又未经严格消毒的注射器、针灸针、拔牙工具都是十分危险的。所以在某些地区或国家,政府还有专门给吸毒者发放免费针具的部门,就是为了防止艾滋病的传播。

三、母婴传播

如果母亲是艾滋病感染者,那么她很有可能在怀孕、分娩过程或是通过母乳喂养使她的孩子受到感染。但是,如果母亲在怀孕期间服用有关抗艾滋病的药品,婴儿感染艾滋病病毒的可能就会降低很多,甚至完全健康。有艾滋病毒的母亲绝对不可以用自己母乳喂养孩子。

通常在没有出血伤口的情况下,与艾滋病病人握手、拥抱、共同用餐、普通亲吻等正常生活接触是不会被传染的。若是与艾滋病病人一起生活,建议牙刷、剃须刀等可能接触血液的私人用品不要共用。

如与艾滋病病人进行了高危接触,应及时前往医院进行检查。在排除艾滋病病毒感染前,应避免性交、献血等高危行为。

