

## 健康新知

### 钞票上的细菌 可致痤疮,甚至肺炎

一张纸币能有多脏?美国纽约大学基因学和系统生物学中心最新研究显示,钱脏得超乎想象。

据英国《每日邮报》4日报道,研究人员在一美元纸币上发现3000种微生物,其中最常见的一种细菌能导致痤疮,其他细菌可导致肺炎、胃溃疡甚至食物中毒,还有部分细菌携带的基因对抗生素具有耐药性。更让人意想不到的是,研究人员还在纸币上发现其他物种DNA,如马、狗、甚至白犀牛。

“我们觉得太不可思议了,”基因学和系统生物学中心基因组测序部门主管简·卡尔顿说,“事实上我们发现细菌就长在钞票上。”

由于研究结果尚未正式发表,卡尔顿和其同事没有提供更多细节。英国萨里大学讲师西蒙·帕克认为,钞票之所以如此藏污纳垢,是因为人们通常将钱放在口袋里,而那里的温度和湿度适合细菌滋生。

据新华社

### 烂嘴角不是上火 是病毒感染

天干物燥,嘴角一言不合就要脱皮、开口子,张嘴吃饭痛,打哈欠也痛,连笑都痛。多数人会觉得是自己上火了,但这些症状说明是病菌在作怪。

#### 出小水疱,破了红一片:

##### 单纯疱疹病毒

这类的烂嘴角大多先是嘴角潮红,长出一些小米大小的小水疱,然后破裂、糜烂、结痂、脱屑,要是使劲张嘴甚至还会出血。

如果在皮肤、粘膜破损的情况下,和携带单纯疱疹病毒的人接吻(直接接触),或者用过他们的餐具、唇膏等(间接接触),都可能感染这种病毒。

确定是被病毒感染后,别碰伤口,并在医生的指导下口服一些抗病毒的药物(如阿昔洛韦等),加上外用新霉素软膏、氧化锌糊等。平时不要随便使用被他人接触过的餐具、化妆品等,避免再次被感染。

#### 嘴角有湿湿的白色糜烂:

##### 细菌、真菌

如果嘴角有湿乎乎的白色糜烂或溃疡,一般是被球菌感染了,这种情况多见于没有牙齿的老年人;真菌(主要是白色念珠菌)感染的症状更加严重,甚至会出现横的裂纹、化脓、出血、结痂,常伴有唇炎及唇部糜烂。

如果是细菌感染,一般是在把嘴角清洁干净后外用红霉素、新霉素软膏,配合使用抗生素。如果是真菌感染,则需要用制霉菌素液清洗好嘴角后擦干,涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等药膏,可配合口服克霉唑等药物。

如果嘴角烂了2周还是不好转,最好还是去医院检查一下,看看是不是其他原因导致的口角炎。 据好大夫在线

# 「未解之谜」 年后身体的



长假过后的你还好吗?回到工作岗位不久的你是否:不想吃东西、做事提不起精神、腰酸背痛、精神恍惚甚至还感冒了。为什么明明是放假休息,却越休息越累?可能就是假期中不在意的几个小事情让你中招。

#### 温度差异

无论你的家乡在南方还是北方,总会有那么点温度差异。若你在返程途中,衣服加减不及时,就会“受寒”引起发烧、感冒等症状。

**解药:**不要在出汗的时候在风中奔走。上班后根据室温 and 体温增减衣服。

#### “上火”

在经历了痛苦的返程高峰后,大家会出现眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等症状,这就是我们常说的“上火”。这都是路上吃不好、睡不好、焦躁不安和水分不足引起的。

**解药:**多喝水,补充适量水分。每天晚上可以用热水泡脚,水温可以稍微高一点,以自身感

觉到“微烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

#### 熬夜

过年打牌、走亲戚难免熬夜,经常熬夜就会引起免疫力降低。免疫力降低病毒、细菌就有了侵入的空间,在家你还有各种娱乐活动支撑,回来上班后身体各种“放弃抵抗”,你不难受都怪了。

**解药:**增强自身机体免疫力,保持充足睡眠,适量补充维

生素,增加身体锻炼。

#### 睡不着

不用上班时,很多人玩嗨了甚至要熬到早晨才睡着。因为睡眠习惯改变,打乱了睡眠与觉醒的生物节律,导致身心过于疲劳。而长假结束的你准备恢复正常睡眠时,睡眠节奏却紊乱了,这样的你肯定睡不着的。

**解药:**尽快恢复原来的生活规律,确保睡眠规律性;睡前不要太兴奋,放下手机,哪怕是平静地躺着。 综合

## 鲜肉汤圆碳水化合物最少 水果汤圆基本吃不到维生素

过完正月十五,才算过完年。按照地方传统,基本上是南方吃汤圆、北方吃元宵。汤圆和元宵做法和口感虽不同,但更多人关心的是这么多选择,哪种更好、不长胖?

首先,如果能够接受咸口的汤圆,当然优先选择。因为除了含钠太高之外,鲜肉汤圆是所有口味中碳水化合物最少、蛋白含量最好的,甚至脂肪含量还比甜口的略低。肉馅儿汤圆,汤中煮点绿叶蔬菜、虾皮、香菇,都是不错的选择。

其次,选择传统黑芝麻、豆沙、花生、五仁馅儿的。吃到的还算是比较实在的坚果、杂豆。甜

汤圆尽量少用或不用糖水煮;尽量少吃炸汤圆、炒汤圆,减少油脂摄入和不消化。

然后,可以尝试紫薯、紫米、南瓜这类口味。但是,它们并不像包装广告宣传上的“低热量”、“健康”、“有营养”,毕竟粗、杂粮食材的添加量很有限。有些“木糖醇”配方的可以选择,但仍然不能多吃。

最后,才是选择水果、鲜花或巧克力口味的,作为尝鲜就好。水果、鲜花的馅心,往往依赖更多的香精提供风味,而且糖和油的用量一点也不会少;水果本身的维生素C、纤维素等健康要素,更是不可能能在馅里面能吃到。

此外,购买时,请注意观察包装,看下配料表。有的产品会标注“馅料百分比含量”,你会发现馅料 $\geq 25\%$ 的产品要比 $\geq 18\%$ 的价格高。一般常规大小20克/个的黑芝麻汤圆或其它甜口汤圆,热量较高,约70千卡/个,吃4个差不多是一碗米饭的热量(约280千卡);如果是咸味的鲜肉汤圆,热量稍低些(约60千卡/个),不过一餐也不宜吃超过5个。而像50克/个的大汤圆,尝个1个或2个过过瘾就好。

注意吃过汤圆元宵之后,在正餐时就不要再多吃主食了;睡前3小时内也不要吃。

据丁香医生

#### 相关链接

### 2岁以下宝宝 不建议吃汤圆元宵

专家建议,2岁以下宝宝尽量别吃。

元宵含糖含油较多,小宝宝肠胃功能还不成熟,比较难消化。此外,小宝宝吃元宵的时候可能会噎住,严重时甚至可能造成窒息死亡。

即使是大一点的宝宝,吃元宵时也不能吃太快。糯米质地粘稠,散热很慢,要避免烫伤,最好分成两三口吃完,不要让孩子一整个吞下。

此外,家长们要注意,元宵本身含糖就比较高了,煮的时候汤里就不要再额外加糖了。

## 常脚干脚痒?去医院检查是不是糖尿病

糖尿病足又称糖尿病肢端坏疽,俗称烂腿,是糖尿病慢性致残、致死的重要原因。如果糖尿病患者足部瘙痒的同时,伴随着走路间歇式疼痛,就应该尽早去医院做下肢彩超和肌电图检查,排查糖尿病足。

#### 症状一:脚干脚痒

糖尿病足多见于患有10年以上病史的糖尿病患者,特别是中老年患者,所以当糖尿病患者出现足

部瘙痒应该引起特别的重视。

足部瘙痒因糖尿病足神经病变引起,也可因血管病变而导致下肢循环障碍引起,这也是糖尿病患者为何会脚干发痒原因。

#### 症状二:间歇性跛行

还有间歇性跛行也是糖尿病足的早期信号,即患者走路时,足部持续疼痛难以忍受,不得不停下来休息一会,而休息之后又能继续走一会,但不久又会疼痛,必

须停下来休息。如此走走停停,便是“间歇性跛行”。

想要远离糖尿病足,要每天清洗脚部。袜子选择面料比较透气的。同时尽可能避免伤口的出现,如果发现伤口一定要好好处理,避免感染。

平时生活中,如果下肢出现水疱、割伤、发红、变硬、破溃、局部发热、局部发凉等症状,患者应立即告知医务人员。 据家庭医生在线

## 髌骨骨折或致老人折寿

英国最新研究发现,髌骨骨折的老人死亡风险高于同龄人,其中相当一部分人死于骨折诱发的其他疾病。

英国专家主导的这项研究分析了12.2万余名欧美老人的医疗

资料,发现髌骨骨折的老人受伤一年内死亡风险是常人的2.78倍,即使到伤后第8年,死亡风险仍是常人的2倍多,8年后风险降至常人的1.79倍。其中,骨折后第3至6个月风险最大,病人可能死

于手术或感染导致的并发症,如肺炎、血栓、败血症、心脏病等。研究人员在英国《内科学杂志》上撰文说,老人髌骨骨折后一般都要动手术,手术本身具有一定风险,而术后老人难免元气大伤,行动不便,加上常年疼痛,他们的生活质量不断下降,尤其需要医护人员和家人的加倍关怀。 据新华社

### 每口多嚼嚼 少吃近三成

英国一档电视实验结果显示,每口多嚼几下有助明显减少进食。

节目中,20名女性志愿者各吃一大盘比萨饼,感到饱时停止进食。研究人员要求一半志愿者每口咀嚼15下,其他人咀嚼35下。最后称量志愿者们吃剩的食物时,研究人员发现,咀嚼15下的志愿者平均摄入468卡路里热量才能产生饱腹感,而其他志愿者平均摄入342卡就感觉到饱腹。

英国《每日邮报》5日援引范图勒肯的话报道:“仅一餐就有126卡的差别,这令人震惊。这证明咀嚼确实是一种安全、免费、行之有效的节食办法,且没有副作用。”

据新华社