

穿着外裤,到底能不能直接坐床上?



相信很多人都会有过这样的经历:穿着在外奔波了一天的衣服和裤子,回家后直接往沙发或床上一坐、一躺。

但是,一想到这些衣物碰过各种公共场所的表面,比如地铁座位、办公室椅子和餐厅座椅,甚至不知道此前都是哪些人接触过的,就觉得浑身不自在。

问题来了,这种健康担忧有必要吗?穿着外裤能直接坐在床上吗?今天,我们就来深入探讨一下。

日常衣物疾病传播风险低

对于大多数健康人群来说,日常外出穿的衣服传播疾病的风险其实很低,不必过分担心。但以下情况需要留意:

医务人员、清洁工等高风险职业人群,工作服可能携带较多病原体,建议不要穿回家;如果家中有免疫力较低的成员,比如慢性病患者等,应保持警惕,避免机会性感染;从防过敏角度,建议回家后更换外衣,尤其适合季节性过敏人群。

除衣物清洁外,坚持良好的手部卫生习惯,才是预防病原体最有效、最经济的方式。

对大多数健康人群不用过于担心

虽然理论上衣物可能在疾病传播中扮演“中间”角色,但它的重要性尚不明确,而且总体风险很小。

1.需要足够数量的病原体

大多时候,外衣上存在的极少量病原体并不足以让人生病,一般都要达到一定的数量才能引发感染。

2.病原体存活时间有限

不少导致呼吸道和胃肠道疾病的病原体在体外存活的时间并不长。有针对某些肺炎病毒的研究发现,甚至仅乘车通勤后回家,衣物上有传染性的病毒量就可能减少80%之多。

3.衣物纤维的“吸附”作用

衣物的纤维可以在一定程度上“锁住”病毒和细菌颗粒,让它们不那么容易通过接触转移到人的手上或其他表面。

4.传播效率远低于直接吸入

主流医学观点认为,与直接吸入感染者咳嗽或打喷嚏产生的飞沫相比,衣物上附着的病原体“生物利用度”要低得多。

要注意的特殊情况

高危职业者:医护人员的白大褂常沾

耐甲氧西林金黄色葡萄球菌等致病菌,且细菌可存活数天到3个月,别穿到医疗区域外或带回家;清洁工工作服可能携带大量真菌、细菌,也需注意。

家庭特殊情况:家中有免疫力低者(如慢性病患者),需警惕“机会感染”;避免共用毛巾、床上用品等个人物品。

特殊污染:衣物被体液、呕吐物弄脏,要立即更换清洗;皮肤有开放性伤口、烧伤时,护理需格外注意。

无论病原体来自哪里,良好的手卫生是阻断传播链、保护自己和家人的最有效、最简单的方法之一。其实,许多常见的疾病的传播都和手有关系,比如被污染的手触摸了眼睛、鼻子和嘴巴,就有感染的风险。

总之,穿外裤坐在床上引发疾病的风险很低,不必过于担忧。但如果自己或家人身体不适,又或者心里感觉不舒服,换掉外衣外裤就好了。

来源:科普中国



但凡吃药 最好别吃这种水果!

酸甜多汁的口感、便宜的价格让柑橘类水果成了人们果盘里的常客。果香浓郁、口感清新的西柚(也叫葡萄柚),更是老人小孩都爱吃。但很多人可能不知道,西柚和药同服,居然可能导致危险。

为什么不要将西柚与药同服?

西柚含有一种叫作“呋喃香豆素”的成分。这原本是西柚为了自我保护、抵御昆虫啃食而进化出的物质。然而,它的杀伤力可不止这点,虽然不至于伤害人体,但会抑制肝脏中CYP3A4酶的活性。CYP3A4酶是代谢药物的关键“货车”,能把体内药物运到体外,避免药物在体内堆积,相当于无形中增加了药量。

以降压药为例,吃西柚会增加降压药的剂量,容易引起低血压,轻则头晕心慌乏力,严重可能晕倒,甚至休克。受影响的降压药包括“XX地平”类(如硝苯地平、氨氯地平)、“XX洛尔”类(如普萘洛尔)及氯沙坦、依普利酮等,很多降压药说明书也会标注“用药期间禁吃西柚或喝西柚汁”。

哪些药物会受到西柚影响?

会受到西柚影响的不仅是降压药。CYP3A4酶参与很多药物的代谢,除了常见的抗生素、止痛药,还有特殊患者服用的一些安眠药、抗癌药等。不同的药物受到的影响不尽相同。总体来说,呋喃香豆素可以使药物以2~10倍的量进入血液。

目前已知超85种药物会受西柚影响,其中约一半可能引发严重不良反应,主要分为两类:

- 极高风险:如治疗HIV的马拉韦罗、降血脂药洛伐他汀、抗心律失常药决奈达隆、缓解头痛的麦角胺等;
- 高风险:如抗肿瘤药克唑替尼、降血脂药阿托伐他汀、心血管药胺碘酮、免疫抑制剂环孢素等。

最稳妥的建议是:但凡在服药,就避免吃西柚。

服药后,什么时候可以吃西柚?

说了这么多,或许还有人想问:隔几个小时可以吃吗?

■药和西柚隔几个小时吃,可以吗?

隔几个小时吃,并不会降低潜在风险。有文献显示:吃了西柚或喝了西柚汁之后,酶的活性或需要72小时才能恢复。

所以说,不光是吃药时不能吃西柚,如果西柚会影响你正在吃的药,整个用药期间都不要吃西柚。实在想吃,建议间隔3天以上。

■不吃西柚,吃普通柚子可以吗?

最好不。橙子、青柠、柚子等柑橘类水果其实都有呋喃香豆素,不过含量通常都比西柚低,危险性也相对小一些。

但品种不同,呋喃香豆素的含量也有很大波动,生活中也没有办法快速知道含量,所以服药期间,尽量少吃或不要同时吃。

来源:央视新闻综合科普中国



一个比散步还简单的健身动作,每天只需10分钟!



靠墙站,一个很火的健身方式之一。在很多博主的宣传里,它简单易行又好处多多,“可以纠正不良体态、缓解肩颈腰痛、强化下肢关节,甚至还能减肥减脂、预防心血管疾病……”靠墙站真的能获得这么多健康益处吗?

靠墙站,这些好处是真的

靠墙站核心作用是改善体态、缓解肌肉紧张,其他功效需理性看待,具体真实益处如下:

1.改善不良体态:通过后背贴墙的位置反馈,激活颈深屈肌、腹横肌等失用肌肉,纠正头前伸、圆肩驼背等“上/下交叉综合征”。

2.缓解肩颈腰痛:锻炼因不良体态萎缩

的肌肉,平衡肌力配比,释放长期紧张肌肉的压力,减轻酸痛疲劳。

3.减少久坐危害:作为坐姿的替代方式,能降低久坐带来的慢病风险,对心脏有一定益处,且站立时能量消耗高于坐/躺(肥胖人群更明显)。

4.易坚持好入门:相比普通站立更轻松,适合无运动习惯、刚开始调整久坐习惯的人群。

不过,需要注意的是,靠墙站只是一个“入门运动”,最主要的作用就是改善体态、缓解肌肉紧张,至于其他更多的效果,则要合理看待。

靠墙站的动作要点

为了确保靠墙站立达到最佳效果,动作的准确性至关重要。

1.核心动作要点

- 脚:距墙约1个足跟距离(或贴墙),双脚与肩同宽。
- 背部:后脑勺、上背、肩胛骨、臀部全程贴墙。
- 头部:保持中立,下巴微收,感受颈深屈肌收紧,避免前倾。
- 肩膀与手臂:双肩下沉远离耳朵,肩胛骨贴墙;手臂自然下垂,手心朝大腿。
- 腰腹:腹部收紧,下背距墙约半掌(超一拳可通过腹式呼吸调整),增强核心稳定。
- 臀部:微微收紧贴墙,保持骨盆中立(找不到感觉可在两腿间夹瑜伽砖)。

2.关键注意事项

- 避免过度用力:不推墙,保持自然呼吸,防止肌肉紧张。

·循序渐进:初学者从短时间开始,逐步延长时长,避免肌肉疲劳。

·疼痛即停:出现不适或疼痛立刻停止,必要时咨询专业人士。

·不长期固定:避免长时间保持同一姿势,定期变换或搭配伸展。

靠墙站的进阶练习

如果你觉得靠墙站已经不能满足你的健身需求,以下两个动作分别针对上肢和下肢力量进行针对性强化。

1.靠墙静蹲(强化下肢)

·核心目的:增强臀、大腿肌肉力量与耐力,提升髌膝稳定性,预防膝关节损伤(适合老人、力量弱者)。

·动作要点:背部贴墙,腰距墙≤半拳;双脚与肩同宽,小腿垂直地面;大腿小腿夹角循序渐进(最终可到90度),保持均匀呼吸,从10秒逐步增至1分钟(进阶单腿)。

·注意事项:膝盖与脚尖方向一致,避免内扣;下蹲/站起缓慢,不快速动作;初学者不盲目延长时长,防过度训练。

2.“靠墙天使”(强化上肢)

·核心目的:提升肩胛骨灵活性与稳定性,增强肩背肌肉力量,缓解肩背疼痛、预防肩关节损伤。

·动作要点:后脑勺、上背、臀部贴墙,腰距墙适中;双臂屈肘90度(大臂平行地面、小臂垂直地面),沿墙面缓慢上下运动;全程收腹、腰背挺直。

·注意事项:避免耸肩;手臂运动速度放缓;出现肩部疼痛立即停止,不强行拉伸。

来源:科普中国