

主播车内取暖意外去世 重要的事说三遍：通风，通风，通风



寒冷的冬季，一氧化碳成为我们身边可怕的“无形杀手”。近日，主播“闽哥游地球”就因在车内取暖，导致一氧化碳中毒去世。记者邀请重庆医药高等专科学校附属第一医院职业病与中毒医学科主治医师李卫，与大家聊聊如何预防一氧化碳中毒。

什么是一氧化碳中毒

李卫介绍，一氧化碳是含碳物质燃烧不完全时的产物，极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白丧失携氧的能力和作用，造成窒息。对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重，会出现头昏、头痛、恶心、呼吸困难，甚至发生意识障碍。

哪些情况容易导致中毒

李卫称，最容易发生一氧化碳中毒就是在不通风环境下的明火、烧炭、烧柴等情况，例如在密闭环境的点燃燃气灶、冬天烧炭取暖；在通风不好的室内烧烤；其次就是热水器安装在通风不好的

地方或直接装于浴室；还有就是密闭的车内较长时间开空调。

我们在生活中该如何预防

“首要预防措施就是良好通风，供应足够的氧气，避免含碳物质的不完全燃烧，同时注意空气流通，将产生的一氧化碳能随空气流通排出。”李卫说。

如果怀疑自己或他人可能遭受一氧化碳中毒该怎么办？李卫表示，首先要第一时间移动到通风的地方，呼吸新鲜空气，然后立即拨打120求救。再在打开通风的情况下，进入室内熄灭家中的火源，避免火灾。

发现中毒后该如何治疗

李卫介绍，一氧化碳中毒后需要及时到医院进行高压氧治疗，及时恢复脑功能。后遗症是可能出现迟发性脑病，例如肢体活动障碍、精神异常、偏瘫、痴呆，甚至成为植物人。程度是根据中毒程度、时间、基础身体状况和是否积极治疗等多种因素决定，通常积极治疗后的后遗症比不积极治疗的轻很多。

新重庆-上游新闻记者 何艳

这类运动每天坚持10多分钟 延缓衰老近4年!

你每天都运动吗？每天会有力量训练吗？研究发现：每天仅需投入10多分钟的力量训练，就能显著减缓衰老过程，效果相当于逆转了4年的生物时钟！在大多数人的认知里，力量训练被看作是男性的“专属运动”。实际上，力量训练对各个年龄段的男性和女性都极为重要。

坚持力量训练能让端粒变长

2024年《生物学》期刊上发表的一项研究显示，定期进行力量训练可以延长端粒长度，每周进行90分钟的力量训练，可将生物衰老减缓3.9年。研究人员表示，这项研究对各种力量训练进行了统计，发现所有类型的训练似乎都与端粒延长有关，表明力量训练不仅能逆转肌肉流失、增加新陈代谢，还可以减缓生物衰老，端粒变长就是证据。

端粒损耗是衰老的标志之一，随着年龄的增长，人们的端粒会变短，端粒越短，过早死亡的风险就越大。健康的生活方式通常可以保护端粒，而不健康的生活方式则会加速端粒变短。

常见力量训练都有哪些运动

力量训练是一种通过使用哑铃、健身器械或自重运动，在不损伤自身关节和韧带的基础上进行强化自身力量、增加肌肉围度和塑造或改变自身肌肉形状的各种运动。它包括举重、哑铃、健身器械、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、蹲起等需要肌肉发力的运动形式，一般持续时间较短，主要目的是锻炼肌肉，而不是消耗能量。

根据世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》的建议，成年人应在每周完成有氧活动的基础上，使用自身重量、哑铃、弹力带等器械进行至少2次的力量训练。同样，也鼓励儿童青少年以及老年人每周适当进行力量训练。

坚持适量力量训练好处多多

2023年美国心脏协会发布的科学声明指出，力量训练能增强肌肉运动，是降低心血管病风险有效的运动方式，同时力量训练可以降低血压、降血糖、降血脂、降低体内脂肪等。

■降低心血管病风险

力量训练对心血管疾病和危险因素具有良好的防治效果。与未进行力量训练的成人相比，进行规律力量训练的成人全因死亡风险降低近15%、心血管疾病发生风险降低近17%；每周只需30~60分钟的力量训练就能带来最大获益。

■有助于降低血压值

力量训练可通过改善内皮功能、血管舒张能力、血管电传导能力等，降低健康成人、高血压前期人群、高血压人群、心脏代谢风险升高人群的静息血压。

■降低糖尿病发病率

力量训练可改善不同人群的血糖、胰岛素抵抗水平的相关。研究的结果显示，与未进行力量训练的人群相比，定期进行力量训练与糖尿病发病率降低17%。

■降低血脂和胆固醇

力量训练可对总胆固醇、甘油三酯以及HDL-C水平产生有利的影响。数据显示，力量训练让实验参与者的胆固醇水平、甘油三酯水平都降低了。

■降低体内脂肪含量

力量训练可以增肌肉，减少人体脂肪含量。

这样搭配着运动，健康收益更大

有的人一提到运动，就是跑步等有氧运动，忽视了力量训练。2024年《欧洲心脏杂志》发表的一项研究发现，“有氧运动+力量训练”健康收益才最大。在超重或肥胖的成年人中，“有氧运动+力量训练”能降低收缩压、降低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、降低空腹血糖和血脂。

这项研究也提醒大家，“有氧运动+力量训练”二者结合，对健康益处才更大！日常喜欢跑步、走路等有氧运动的人可以适当加入力量训练，而钟爱举哑铃等力量训练的人，可以适当加入有氧运动。

每次力量运动要注意这6点

1. 在开始训练前一定要做好充分的热身活动，训练结束后也要注意做好拉伸活动。
2. 在训练前、中、后都需要注意补充水分，保持良好的水合状态。
3. 训练时要使用合理的呼吸方式，即：发力时呼气、还原时吸气。
4. 在进行新的动作练习前，首先确保自己已经熟练掌握技术动作。
5. 一定要循序渐进增加训练强度，合理安排训练的时间和计划。
6. 训练过程中如果感到身体不适，一定要立即停止运动，及时休息。

据健康时报

每天喝它，老伯膝盖里长30多颗痛风石

六旬老伯常年爱喝骨头汤，如今痛风发作，无法下地正常走路。近日，武汉市第六医院(江汉大学附属医院)骨科医生为其进行了关节镜手术，从膝关节里取出30多颗痛风石。汤真的很有营养吗？喝骨头汤能补钙吗？一起来听听专家怎么说。

爱喝骨头汤膝盖长满痛风石

汪老伯今年63岁，从40多岁开始，他每天爱熬煮骨头汤喝，除了早餐不喝，每天中餐和晚餐都要喝上两大碗。有时当天没喝完的汤会放进冰箱，第二天接着喝。痛风也是在那个时候找上了他。

今年11月，因膝盖疼的汪老伯来到武汉市第六医院骨科二科就诊，该科主任陈东为他施行关节镜下膝关节探查术。术中，陈东发现他髌骨关节滑膜增生，髌骨关节表面、半月板及滑膜表面均有大量的痛风石沉积，逐一清理后发现一共有30多颗痛风石，最大的一颗直径接近3厘米。

汤，真的很有营养吗？

俗话说：“十分营养七分汤，食物的营养都在汤中。”事实真的如此吗？医生指出，有些看似美味的养生汤，却暗藏着不少的危机：高油脂、高盐、

高嘌呤、亚硝酸盐超标、温度过高损伤黏膜……炖汤时，食材里的营养元素其实很难溶解在汤中，绝大多数的营养其实仍在肉食等原料中。

“无论是炖了几个小时的汤，其中的营养都非常有限，远远比不上食材本身。”医生提醒，高尿酸患者长期喝浓汤必然会增加患肥胖、高血压、痛风等的风险。

喝骨头汤补钙？错！

有人认为喝骨头汤很补钙，但实际上，补钙的作用微乎其微。骨头是钙含量高，但是特别难溶解，更别提要吸收了。据检测，1公斤排骨熬成的骨头汤中，钙含量只有15毫克，不及骨头中的万分之一！至于骨髓和牛油，其实只是脂肪含量居多，吃了还容易长胖……

补钙的首选食物应该是牛奶，还有绿叶蔬菜、豆类及坚果。另外，虾皮和芝麻酱虽然含钙量很高，但从可食用的频次和量来看，并不能作为人们日常膳食的一部分。而每天300毫升的牛奶，基本可以满足中国人对钙的生理需求。如果你想健康喝汤，医生建议做到这3点：

1. 喝汤也要吃肉，因为对人体好的绝大多数营养都在肉里。
2. 少放盐和油。

盐多、脂肪多的汤，对控血压和心血管系统的健康都有不利的影响。

据极目新闻

刊登 13018333716 热线 15023163856

沈建通失联公告：本人于2024年12月10日失联，如有任何消息，请与我联系。联系电话：15023163856。

遗失声明：本人不慎将身份证遗失，声明作废。身份证号：15023163856。

寻人启事：本人于2024年12月10日失联，如有任何消息，请与我联系。联系电话：15023163856。

房屋出租：本人有房屋出租，环境优越，交通便利。有意者请联系：15023163856。

招聘启事：本人现招聘员工若干名，待遇从优。有意者请联系：15023163856。

公告

金桂·锦绣龙项目业主和相关权利人：关于本项目相关事宜的公告，请各业主和相关权利人及时关注。联系电话：43394705。

北京中拓国际拍卖有限公司公告：本公司定于2024年12月10日进行拍卖，请相关当事人及时参与。联系电话：1860265677。

遗失声明：本人不慎将银行卡遗失，声明作废。卡号：62284891010101010101。

房屋出租：本人有房屋出租，环境优越，交通便利。有意者请联系：15023163856。

中国体育彩票排列3 第24332期开奖公告

本期开奖号码：6 7 9

中国体育彩票排列5 第24332期开奖公告

本期开奖号码：6 7 9 5 0 7

中国体育彩票超级大乐透 第24144期开奖公告

本期开奖号码：06 07 08 21 30+01 05

重庆体育彩票管理中心 2024年12月11日