

# 一个方法拯救久坐危害

## 荔枝采摘后为何要泡水



5月中下旬,荔枝大批量上市,网上一一些荔枝泡水的视频引发关注,部分网友猜测这是在“浸泡药水”,对食用安全产生担忧。

对此,国家荔枝龙眼产业技术体系岗位专家、华南农业大学园艺学院教授吴振先在接受记者采访时表示“荔枝泡水,与药无关,而是从枝头采摘后常规采取的物理预冷保鲜手段。

荔枝甘甜美味,是一种极不耐储存的水果,保鲜自古就是难题。影视作品《长安的荔枝》中,曾形象展示了其离枝后“一日色变,二日香变,三日味变”的特点。

荔农在长期种植实践中,摸索出了田头预冷的方法。荔枝成熟时,岭南往往已入盛夏,环境温度较高。新鲜采摘的果实,带有大量“田头热”,如果不及时降温,果皮会迅速褐变。通过浸泡冷水或冰水,让荔枝自然降温,一定程度上减缓细胞呼吸的频率,然后再放入冷库,进入冷链运输,能有效延缓荔枝品质劣变,延长保鲜时间。

因此,采摘后及时预冷,是荔枝保鲜的第一步,也是关键一步。这一过程属于物理降温,并非化学处理,更与网上一些人炒作的“泡药水”没什么关系。

随着科技不断发展,荔枝保鲜技术也在迭代升级:从传统的冰水预冷,到压差预冷、气调贮藏,再到超低温冻眠锁鲜技术,荔枝的贮藏期从几天延长至数月甚至一年,色泽与风味保持率大幅提升。

这些先进科技手段叠加发达高效的物流体系,不仅让各地的消费者都能“鲜享”荔枝美味,更支撑起荔枝的跨海越洋、行销全球。拿广东最大的荔枝主产区茂名来说,已经实现了24小时送达国内主要城市。

爱吃荔枝的消费者,购买时应选择正规商超、电商平台,最好选购品牌产品,同时,问清楚商家的发货时间和物流速度,及时收货、及时吃。对于网络流传的加工视频,应以权威部门和专家解读为准,避免因误解而错失这份当季的岭南佳果。

荔枝是“广货”的经典代表。广东茂名荔枝种植面积达142万亩,全球每5颗荔枝即有1颗产自此地。荔枝已成为当地乡村全面振兴的支柱产业,带动百万果农增收致富。

为守护茂名荔枝这块金字招牌,当地各级市场监管部门,一方面对重点荔枝产区、重点经营主体进行突击检查,依法查处假冒产地、虚假宣传、不正当竞争等违法行为;另一方面畅通投诉举报渠道,鼓励社会监督,切实维护消费者权益、经营主体合法权益和茂名荔枝品牌声誉。

市场监管部门提醒消费者,在购买荔枝时,仔细查验果品产地、包装标识,警惕仿冒、假冒产品,切勿购买价格明显低于市场正常水平的荔枝。若不慎购买到假冒伪劣产品,请妥善保留购物小票、支付记录及问题果品等相关凭证,并及时拨打12315消费者投诉举报热线,依法维护自身合法权益,共同参与守护安全、放心的消费环境。

(来源:“新华网”微信公众号《荔枝采摘后为何要泡水?》)

这个画面你一定很熟悉:几小时埋头工作后,腰酸背痛、脖子僵硬,臀部发麻。身体明明已经发出了强烈抗议,但就是不想站起来,好像有一股无形的力量把你死死按在椅子上。

直到下班那一刻,你站起时发现下半身一阵酸麻,才惊觉又“焊”在工位坐了一整天。

你可能已经意识到“坐”这个看似舒适的姿势,正以一种“温水煮青蛙”的方式给身体埋下隐患。不过,值得深思的是,明明身体已经发出警报,为什么我们总想再坐一会儿?

### 你被困在了椅子上

为何久坐会让我们感到不舒服?这个原因还要从人类漫长的进化史说起。人类祖先有超过99%的时间生活在狩猎采集环境里。人类的身体,最早是为“动”而生的:强健的心肺支撑长途追击,发达的臀肌驱动奔跑,灵活的脊柱适应扭转采摘……

可是进入现代社会,我们还没来得及把自己的身体进化到适应长时间在室内以坐姿办公的形态,就被“囚禁”在了椅子上。

演化医学中将这种现象称为“进化失配”,即“生物体在漫长的自然选择过程中,为适应某一特定环境而演化出的生理、行为或心理特征,在现代环境中面临着“不匹配”的现象。这成为了许多疾病的根源。

而久坐带来的伤害远不止腰酸

背痛:2020年世界卫生组织刊登的报告显示,成年人的久坐与全因死亡率的增加存在明确关联。

专家指出,久坐30分钟,下肢肌肉电活动减少,负责代谢脂肪的脂蛋白脂肪酶(LPL)活性显著下降;1小时,肌肉组织血流减缓,代谢产物开始堆积;2小时,小腿肌肉泵作用减弱,下肢血液回流受阻,引发血栓风险;4小时以上的久坐还会增加超重和肥胖风险。更别说长此以往还会导致腰椎间盘突出、颈椎病、“死臀综合征”(臀肌失忆症)、痔疮等疾病。

更令人警醒的是,久坐不仅伤身,还会伤脑,研究发现,每天久坐超过6.5小时,会显著增加痴呆风险,“越坐越笨”可能不是你的错觉。

### 不是懒,是大脑在劝你坐着

既然久坐这么难受,为什么我们总是“起不来”?

2025年的一项研究揭开了这个谜题的一角。研究者让参与者完成一个“趋近-回避”任务:在看到不同版式的坐姿、站立或运动的虚拟形象时,要相应地做出“向前接近”或“向后回避”的反应。

结果出人意料:当参与者需要回避坐姿刺激时,犯错误的几率比要回避另两种刺激更高。这意味着,“避开坐姿”这个动作,对大脑来说比避开运动更难执行。

研究发现,当参与者试图“回避”坐姿刺激时,大脑的运动控制网络

——包括负责认知控制的背外侧前额叶(DLPFC)、负责动作执行的初级运动皮质(M1)、负责身体感觉的初级躯体感觉皮层(S1)等——相比“趋近”坐姿时均出现了更强的激活。这说明,想要回避坐姿,需要付出更多的努力。

### 如何打断久坐

那么,有办法减轻久坐的伤害吗?最新研究表明,哪怕只是轻度活动,也能带来明显收益。研究发现,在8小时工作日中,用轻度步行打断久坐,能显著改善超重年轻人的炎症及心脏代谢风险指标,包括白细胞介素-6(一种反映炎症水平的细胞因子)、甘油三酯和总胆固醇等。

相对地,如果白天坐一天,即使晚上或周末进行额外的体育活动,也可能无法抵消久坐对心脏和血管健康等所产生的负面影响,久坐本身就是健康风险。与其等下班后去健身房“赎罪”,不如时而起身接杯水、上个厕所,拉伸一下,都比坐着完全不动要好。

(来源:“科普中国”微信公众号作者 何姗)



## 不痛的结石暗藏危机 市中医院无管化碎石开启康复新旅程

两年前,市民王女士在市中医院常规体检中查出左侧输尿管2cm结石,但平日里她没有腰腹酸痛、排尿刺痛、血尿等不适症状,身体也无其他异常。当时医生根据病情,建议她接受手术治疗,尽早解除结石对肾脏的潜在威胁。然而,王女士对手术存在顾虑,选择了自行服药排石,并且在之后的时间里,她没有再来医院复诊。

一个月前,王女士在当地卫生院体检时,检查结果显示她的左侧输尿管结石不仅没有排出,还导致肾实质萎缩。这一结果让她意识到问题的严重性,她再次来到市中医院。经过详细检查,医生发现她既往的结石未排出,长期嵌顿在输尿管中,导致肾实质萎缩,肾功能也出现了下降。此时,手术治疗已经刻不容缓。

患者入院后,泌尿外科团队迅速为她进行了全面的术前评估。在综合考虑了她的病情和身体状况后,决定由该院党委委员、主任医师胡安定主刀,为她实施经皮肾镜碎石取石术。手术过程中,胡安定采用了穿刺通道柱状电凝止血技术,这种技术能够有效减少术中出血,提高手术的安全性。同时,为了减轻患者的术后不适,胡安定采用了无管化治疗方案,未留置肾盂造瘘管,仅留置了输尿管支架。

手术非常成功,术后观察期间,

王女士没有出现任何活动性出血。在医护人员的精心护理下,她顺利度过了术后恢复期。术后第五天,王女士康复出院。出院时,她感慨万分,表示如果当时听从医生的建议,及早进行手术治疗,就不会发展到肾萎缩的地步。这次经历让她深刻认识到了泌尿系统结石问题的严重性,以及及时就医的重要性。

### ■相关链接

#### PCNL(经皮肾镜碎石取石术)无管化技术

市中医院泌尿外科常规开展的PCNL(经皮肾镜碎石取石术)无管化技术是泌尿外科领域的一项创新,它在传统PCNL的基础上进行了优化,穿刺通道电凝止血技术与无管化技术强强联合,减少了术后留置肾盂造瘘管所带来的不适及并发症,甚至在一些简单病例中可以做到完全无管化(无肾盂造瘘管、无输尿管支架)。这种技术的优势是显而易见的:

告别管路折磨,术后舒适度大幅提升。PCNL无管化技术免去传统手术后肾造瘘管和输尿管支架带来的术后疼痛、异物不适感,大大降低了患者术后卧床并发症风险,规避拔管出血、伤口感染、通道愈合不良等管路相关并发症,让患者在术后能够更加舒适地恢复。

缩短住院周期,加速术后康复。有助于加快患者的康复进程。由于减少了导管的刺激,患者的身体能够更快地适应术后状态,住院时间也相应缩短。

减轻就医开销,缓解患者经济压力。减少了管路耗材、管路护理、并发病对症治疗等额外费用,在保证治疗效果的前提下,切实降低患者整体就医成本。

微创安全可控,手术疗效有保障。PCNL无管化技术的安全性同样得到了保障。尽管减少了导管的使用,但通过先进的技术手段和严格的术前评估,医生能够确保手术的安全性,让患者在享受舒适康复体验的同时,也能放心地接受治疗。

### ■建议

体检发现尿路结石,切勿盲目自行排石、拖延复查;

结石大于6mm,自行排出概率极低,务必遵从专科医生建议规范治疗;

结石术后定期复诊,做好饮食、饮水管理,远离结石复发。

通讯员 黄逸韬

