

吃不对冷饮会“脑结冰”？

3个方法帮你缓解

受访专家

北京大学第一医院神经内科主任
医师 孙永安

环球时报健康客户端记者虞晔

炎热天气里,享用一份冰爽的冷饮是一种难以抗拒的诱惑。然而,有的人在吃进一大口冰淇淋或猛灌冷饮后,仅享受到几秒钟的“爽”感,就突然觉得脑壳一紧,前额一阵麻痹般剧烈而尖锐的疼痛,好像整个大脑被冻成了一坨,身体似乎都僵住了……这一现象被人形象地称为“脑结冰”。

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安告诉环球时报健康客户端记者,“脑结冰”学名为翼腭神经痛,也叫蝶腭神经痛。这种头痛多发生在夏天,于快速摄入冰淇淋等冷冻食物或饮料后发作。冰冷食物或饮料突然进入温热的口腔,会对口腔黏膜造成强烈刺激,进而导致头部和面部的肌肉、血管收缩,直通大脑的颞动脉出现痉挛,冲击到痛觉神经末梢,就会引起头痛反应。其疼痛主要发作于前额中部和太阳穴附近,可持续几十秒或更长,一般不超过2~5分钟,部分人除了头痛外,还伴有恶心、呕吐症状,甚至造成短时的血压升高。

孙永安表示,两种不当的吃“冰”方式容易引起“脑结冰”。一是将冷饮直接吞到口腔后部,而不是慢慢含化,这种吃法会对口腔黏膜造成更强烈的刺激;二是运动或劳作后,头部出汗、血管扩张,此时若猛吃冰淇淋,导致头面部骤然遇冷,就可能引起颅内血管



两种不当吃“冰”方式

1

将冷饮直接吞到口腔后部,而不是慢慢含化

2

运动或劳作后,头部出汗、血管扩张,此时猛吃冷饮

如何科学吃冷饮

- 不要猛吃
- 尽量选在中午吃
- 在口腔中稍微融化后再吞下
- 先吃配料再吃冰

制图
马超

功能异常,促发头痛。

为避免出现“脑结冰”,建议人们不要在运动或劳作过后猛吃冷饮,更不要一次吃太多,两次间隔至少在2小时以上;可尽量选在中午吃,此时人体阳气最盛,对冷食的抵抗能力最强。吃冷饮时,要让其口腔中稍微融化后再吞下,如果冷饮中有其他配料,可先吃配料再吃冰。有偏头痛等头痛史的人或体温调节中枢尚未发育

完全的儿童应慎食冷饮。

孙永安提醒,一旦出现“脑结冰”症状,可采用以下几个方法进行缓解。

热敷:用热毛巾或热水袋对头部进行热敷,有助于促进血液循环,缓解头痛。

头部按摩:可以重点按摩两个穴位,一个是位于前额部的印堂穴,处在两眉头连线的中点,另一个是位于眉梢与外眼角中间向后一寸凹陷处的太

阳穴,能缓解疲劳、调理头痛和牙痛,建议用小拇指按摩,注意控制按摩力度,因为太阳穴极为敏感,用力过大可能导致颅脑损伤。

药物治疗:如果上述方法均效果不佳,应及时就医,可在医生指导下服用川芎茶调丸、复方羊角片等药物治疗。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)

这类食品很能防癌,你吃够了没?

数据显示,2020年全球癌症新发病例近1930万例,死亡人数为1000万例。新发病例最高的癌症为乳腺癌,其次是肺癌、结直肠癌、前列腺癌和胃癌,而这些癌症也是导致死亡的主要原因。

要想远离癌症,单就饮食而言,有什么小偏方吗?

首先声明,没有任何一种单一的食物可以超越健康均衡饮食及生活方式,为我们撑起防癌保护伞。因此,任何在防癌领域功效“突出”的食物,其工作效能的发挥,都是以团队战绩为大基础的。

在均衡健康饮食+适度运动+不熬夜的大前提下,确实有一类食品被医学界和营养学界发现具有降低某些癌症风险的特殊能力。这类食品就是大豆制品,其中效果最突出的是豆腐与豆浆!

间的关联度,以及豆制品所发挥作用的剂量反应关系进行了分析。结果发现:

大量摄入豆腐、豆浆类豆制品,可以显著降低癌症风险;豆腐、豆浆、总豆制品量,分别能将癌症风险降低22%、25%、31%;

每天增加54克上述豆制品,癌症风险可降低11%;

每天增加100克上述豆制品,癌症风险可降低23%;

每天增加150克上述豆制品,癌症风险可降低35%;

每天多吃61克豆腐,癌症风险可降低12%;

每天多喝23克豆浆,癌症风险可降低28%;

其他发酵类大豆产品(大豆酱、味噌汤、纳豆)与癌症风险之间存在关联的证据尚不足。

为何大豆抗癌这么厉害?
含有植物雌激素异黄酮

因为它们拥有植物雌激素——异黄酮!异黄酮是让大豆制品有抗癌神

功的根本原因。大豆异黄酮又被称为“植物雌激素”,在结构和功能上与雌激素相似,它与雌激素之间存在潜在的协同效应(互帮互助),可通过结合雌激素受体(ERs)发挥雌激素效应,通过雌激素信号通路中的雌激素依赖机制来预防癌症。简单总结就是:发挥雌激素的益处,但没有雌激素副作用。

大豆制品能击退所有癌症吗?
目前主要集中在消化道和妇科癌症

大豆制品的抗癌作用并不能覆盖全部癌种。目前证据相对集中在消化道癌症(主要是胃癌)及妇科癌症(主要是乳腺癌)。

其实,大豆不仅有异黄酮这一神器,还能为我们提供优质的植物蛋白质及膳食纤维。而豆腐和豆腐干同时含有较大含量的钙元素,对于骨骼健康及对抗肿瘤也有益处。大豆所含的不饱和脂肪酸,有益于心血管健康。这也是为何咱们国家的膳食指南提倡大家经常吃豆制品的原因。

不同年龄的人
推荐每周摄入多少克大豆?

具体建议如下:
膳食指南推荐摄入量
7—12月龄婴儿:1岁以内,在辅食中引入豆类;

13—24月龄幼儿:豆类是优质蛋白质的补充来源;

2—3岁儿童,每周吃35—105克大豆;

4—13岁儿童,每周吃105克大豆;

14岁以上青少年与成人,每周吃105—175克大豆;

65岁以上老人,每周吃105克大豆。

以上克重,为大豆的生重。

另外,悄悄告诉想要减肥的小伙伴们:用一些非油炸豆制品替代肉类,是可以帮助你们增加饱腹感和早日实现减重目标的。

文/刘遂谦(科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员)
据人民网(来源:北京青年报)

最近的研究表明

豆类制品可显著降低癌症风险

今年3月发表在《营养学》杂志上的一篇来自中国团队的荟萃分析研究,共纳入52项豆制品消费研究(包括17项队列研究和35项疾病对照研究),基于44932个病例及861372名参与者,对摄入豆制品与癌症风险之