

让年轻人上头的 茶菌球 到底什么来头

所谓茶菌 就是你把茶饮料开盖喝了几口 随手一放 过几天再看 瓶里冒出来的球形菌团。以前我们见到它的第一反应是快扔掉 现在却有人交流它的养成攻略 甚至研究哪个口味更容易出大球 把饮料瓶当成了微生物宠物箱。

茶饮料里为何会长出茶菌

密封状态下的饮料 工厂会把无菌+密封这两道门锁得挺紧 微生物几乎没有机会搞事情。但你拧开瓶盖抿一口 空气、手、嘴巴中的微生物 都有机会扎根到这瓶饮料中。

为什么这些混进瓶子的微生物能在狭小的饮料瓶里安家落户?因为饮料对某些微生物来说确实挺友好 有微生物喜欢的营养 还暂时没有竞争者 温度适宜的情况下 就会迅速繁殖。

从网友分享的图片看 大家养的茶菌有白的、黄的 甚至还有黑的 很多朋友都会好奇这些茶菌的身份。遗憾的是 不可能通过仅凭鉴定图片就给出一个严谨的答案 网友看到的那团球球 很可能根本不是某一种菌在单打独斗 而是很多种微生物聚集在一起形成的。

实际上 现在鉴定微生物种类步骤还挺复杂 一般要先在生物安全前提下采集代表性样本 并做好阴性/阳性对照。还要进行宏观与显微形态观察 如菌落形态、菌丝/孢子结构、革兰氏染色等作为初步判断。随后以核酸为核心做分子鉴定 将样本

的基因指纹与权威数据库比对给出属/种级判定和置信度。要是样本是茶菌这样的混合群落 则还要先采用纯培养分离获得单菌株 再进行鉴定。

只有某些品牌的茶饮料会长菌?

某个品牌的茶饮料更容易长茶菌这句话 听起来像品牌玄学 但更可能是几个因素叠加出来的错觉 其实并不是只有某种饮料会长 而是它更容易被看到、被晒出来。

很多人喝茶饮料就是随手拧开、喝两口、放桌上。真长了东西 只有你看得清 才会拍照、发帖。而某些瓶身更透明平整 内容物更容易被观察的饮料 天然更适合当养宠直播间。

当然 不可否认的是 不同饮料的酸度、糖含量、香精、茶多酚、是否有防腐体系、开封后的氧气条件等可能有一定区别。这些条件的不同 理论上可能会筛选出不同的微生物。

不小心喝了一口对人体有危害吗

人体胃酸和免疫系统 对少量进入消化道的微生物有一定防御作用 因此 对多数健康人来说少量误喝通常不会导致什么生命危险。但我们对此仍要警惕 因为这类长着菌团、发霉的饮品 意味着污染源不明、微生物种类复杂 其中可能夹杂致病菌或霉菌代谢产物 可能有毒。

而摄入这类物质后的反应 个体差异也很大 有的人可能只是短暂恶心、腹泻 有的人尤其是孕妇、儿童、

老年人、免疫功能低下者、胃肠道基础病人更容易出现明显不适。

正确的做法是 立刻停止饮用 并用清水漱口并观察接下来一天内是否出现持续腹痛、频繁呕吐/腹泻、发热、血便或明显过敏反应。一旦症状明显或属于高风险人群 就尽快就医并如实告知可能的霉变/污染暴露史 必要时保留瓶子、菌供医生判断。

能继续培养茶菌吗

茶菌没有可追溯的菌种、生长在不可控的发酵体系。你以为它只在瓶子里岁月静好 现实是每次开盖观察、换瓶、倒液体时 可能产生飞溅、孢子扩散和环境表面污染。尤其是一旦霉菌参与进来 孢子传播的想象空间更大。厨房、冰箱、台面、抹布 都可能被污染。到最后 你已经不是在养茶菌了 而是在给自己家散布微生物污染。

如果你的茶饮料里真的冒出了茶菌 不妨把它当作一次有趣的微生物观察课 理解什么叫微生物无处不在 但请别把它们带进厨房、别反复开盖、别当成可交易的菌种。还有 千万别喝。

(来源:科普中国 微信公众号作者 杨超)



改善生活习惯 预期寿命或可延长5年

日前,一项由北京大学公共卫生学院吕筠、李立明教授联合中国疾病预防控制中心营养与健康所于冬梅研究员团队开展的重要研究 揭开了健康生活方式与寿命之间的量化关联 通过综合改善吸烟、饮酒、运动及饮食等习惯 人群预期寿命可延长4.8年(男性)和5.4年(女性)之多。

这项突破性工作 首次采用多变量预测方法系统模拟了多种行为改变对寿命的叠加效应 为 健康中国 战略提供了精准的科学蓝图。相关成果日前发表于《自然·通讯》。

吕筠告诉记者 不健康的生活方式行为 包括吸烟、过量饮酒、体力活动不足和不良饮食习惯 几乎是所有慢性疾病的共同土壤 从心血管疾病到癌症 它们推高早死风险并加重全球疾病负担。2021年 全球约16%的健康寿命损失可归因于此 随之而来的医疗支出和生产率下滑对社会经济发展构成严峻挑战。

为此 我国印发《健康中国2030规划纲要》 明确要求推进全民健康生活方式行动。而这项新研究正是对这一政策的有力响应 它基于两大权威数据源 覆盖超50万成年人、随访15年的中国慢性病前瞻性研究(CKB) 以及具有全国代表性的中国营养与健康调查(CNHS) 通过统计模型描绘出不同生活方式干预情景可能带来的寿命影响。

研究团队创新性地应用了多变量预测法 直接基于个体层面数据构建死亡风险模型 避免了传统方法无法评估多因素交互作用的局限。模型涵盖年龄、教育、婚姻状况 以及吸烟、饮酒、体力活动、膳食摄入等16至17个预测因子 并经过严格验证。李立明介绍。

团队设定了两种情景:一是理想情景 即所有吸烟者都戒烟 过量饮酒者转为适度饮酒 65岁以下人群每天增加一小时中等强度体力活动 65岁及以上人群每天增加半小时 同时每人每日多摄入200克新鲜水果和50克鱼或海鲜(此变化幅度依据当前中国人群的平均摄入水平与中国居民膳食指南推荐上限之间的差距设定);二是更贴近现实的 现实情景 各项改善幅度大约减半。模拟结果令人振奋 在理想情景下 男性的预期寿命可增加4.8年 女性增加5.4年 而在现实情景中 增益依然显著 男性仍可达2.6年 女性达3.1年 这表明即便逐步改善 健康回报也相当可观。

团队深入剖析发现 饮食改善对预期寿命影响相对更大。吕筠表示 在理想情景下 仅每日增加200克水果和50克鱼或海鲜这一项 就足以让男性预期寿命提升3.6年 女性提升4.3年 在现实情景下(每日多摄入100克水果和20克鱼/海鲜) 男性预期寿命增加1.8年 女性增加2.1年 贡献度远超其他单项干预。这一数字凸显当前我国居民水果与海产品摄入普遍不足的现状 提示膳食优化应成为健康促进的优先领域。

当然 研究也存在局限 如数据依赖自我报告可能产生信息偏倚 且未考虑生活方式随时间变化的动态效应。吕筠表示 未来 团队还将结合纵向监测与动态模型 进一步评估长期干预效果 并探索环境等外部因素对健康寿命的联合影响。

(来源:光明日报 微信公众号《研究发现 改善这些生活习惯 预期寿命或可延长5年》)

有一种焦虑叫 手表说我没睡好

深度睡眠仅30分钟 心率120次/分 请注意!你是否也曾因这些提示感到紧张?

近年来 智能可穿戴设备逐渐兴起 很多手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等日常健康管理功能。但不少人过度在意设备的监测结果 反而影响了正常生活作息。

如何和你的智能穿戴设备健康相处?赶快来掌握。

有一种焦虑

叫 手表说我没睡好

智能穿戴设备的健康监测功能 本意是鼓励我们过上健康的生活。但如果我们过度关注监测结果 比如起床第一件事就是看数据 看到不理想的数据 一天的好心情全没了;上下楼梯后心率报警 明明身体没异样 却总觉得是健康亮了红灯 甚至不再相信自己的身体感受 只认设备上的数字 越担心心跳越快 越看数据越紧张。那就会陷入一种不健康的恶性循环。

智能穿戴设备

不能替代医学检查检验

国家卫生健康委介绍 智能穿戴设备主要用于日常生活中的监测 还不能作为疾病诊断和治疗的依据 也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例 它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段 虽然能反映深睡、浅睡、

清醒次数等大致趋势 但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等多种原因影响 无法达到专业设备的精度及维度。如果仅仅因为它的监测数值不理想 自行诊断 睡眠障碍 就武断了。

过度关注健康数据 可能反而影响身体健康

此外 有不少人出现了在看到数据异常后 身体出现不适反应 但去医院检查后却并无异常的现象。

对此 宁波大学附属康宁医院心身医学科主任张媛媛分析说 我们偶尔的心慌、失眠可能一闪而过 不会被记录和放大。但智能设备赋予了这些瞬间一个 确凿 的数字。这个数字会形成强大的心理暗示 预感到心率要快 紧张 交感神经兴奋 心率真加快 焦虑加剧。这是一个典型的恶性循环 在医学心理学上称为 心身反应 即心理压力诱发了真实的生理症状。

打破恶性循环

如何与你的智能设备 和解

如果你觉得智能穿戴设备成了自己压力的来源 不妨试试以下做法:

认知重构 给数据 祛魅

告诉自己:手表数据只是一个参考趋势的工具 不是健康的判决书。

要学会区分 正常波动 和 持续异常。偶尔的异常数据 如果身体

没有不适感 大可忽略不计。关注身体的实际感受 远比迷信数字更重要。

行为调整 设定 健康边界

减少查看频率 将心率报警等功能关闭 或与医生讨论确定个人化的警戒线。尝试一天只在一定时间段内查看数据 而不是随时随地 刷 数据。

尝试 数字排毒 在周末或压力较大时 主动摘下手表 让身心彻底放松 重新学会倾听自己身体的声音。

转移焦点 为身心 储备能量

比如可以进行放松训练 尝试腹式呼吸、正念冥想 比如通过散步、运动、适度的社交互动、培养种种种草等能让人平静的爱好 来获得真实的愉悦感和掌控感。

出现这些症状 可能需要寻求心理医生的帮助:

1.日常生活被严重影响:如持续失眠导致白天精神萎靡 工作效率明显下降。

2.自身持续感到痛苦 情绪低落、焦虑难以缓解 并影响到正常的饮食、社交。

医生提醒:

科技为我们打开了解自身健康的窗口 但我们需要学会不过度凝视这扇窗口。在数据与身体感觉之间找到平衡 才是真正的健康智慧。

(来源:新华网 微信公众号《有一种焦虑 叫 手表说我没睡好》)