

据媒体报道,此前,我国两名儿童外出玩水后,不幸感染“食脑虫”,并于近期相继离世,引发社会广泛关注。如此致命的“食脑虫”到底是什么?为什么玩水会被感染?人们又该如何预防?一起来了解一下吧。

外出玩水,这些致命隐患须警惕

什么是“食脑虫”?

“食脑虫”并不是肉眼可见的虫子。它是自然界土壤和水中存在的一类单细胞生物——阿米巴原虫。少数阿米巴原虫可引起人体中枢神经系统、角膜、皮肤和全身播散性感染。致病性阿米巴原虫可通过呼吸道、皮肤、黏膜的上皮细胞侵入宿主大脑,引起原发性脑膜炎或肉芽肿性脑膜炎,并迅速消化溶解脑组织,甚至可导致宿主死亡,因而被称为“食脑虫”,但并不会直接“吃掉”人的大脑。

“食脑虫”为何致命?

首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所主任医师王磊介绍,目前,称之为“食脑虫”的阿米巴原虫主要有三种感染病原体:福氏耐格里属阿米巴、佛佛巴拉姆希阿米巴、双核匀变虫。这三种阿米巴原虫,对人体造成的

损害主要有两方面:

造成皮肤性损害:阿米巴原虫通过破溃的皮肤进入人体后,会在破溃皮肤处局部形成肉芽肿性改变。

侵入中枢神经系统:导致患者出现间断或持续性的抽搐、昏昏昏迷,以颅内高压为表现的恶心、呕吐、头疼,大约在1~2周后就会造成不可逆转的神经系统病变。

目前对于致病性的阿米巴原虫尚无特效药,患者通常来不及诊断、治疗便离世,因此感染后死亡率较高。

但“食脑虫”不会在人与人之间传播,尽管感染“食脑虫”后若不及时救治病死率较高,但该病发病率极低,且存在成功治愈的案例,只要及时发现并救治就有很大机会痊愈,并非“必死无疑”。

为什么玩水会被感染?

致病性阿米巴原虫主要分布在自然水体和土壤等野外环境中,例如湖泊、河流、温泉、水沟及泥土中,尤其在温暖环境下更容易滋生。



复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇介绍,鼻腔被温暖的淡水猛冲,是最典型的感染途径。

人们在进行游泳、戏水、潜水、跳水等活动时,当含致病性阿米巴原虫的水体冲入鼻腔或口腔,它们就可通过嗅神经通路进入人体,引起感染和

脑组织损伤。

如何有效降低感染风险?

野外虽存在致病性的阿米巴原虫,但真正能侵入人体的概率很低,无需过度紧张。掌握预防方法,可有效降低感

染风险。

避野水。尽量避免在野外湖泊游泳或戏水,避免搅动水体沉积物;尤其要避免潜水、跳水,以免增加鼻腔进水风险。

护口鼻。亲水活动时佩戴鼻夹、泳镜等防护用品。

防伤口。皮肤有破损时避免接触自

然水体。

洁鼻腔。如果有冲洗鼻腔的习惯,建议使用生理盐水或者煮沸过的温水清洁。

排陈水。长期未使用的水管,需先排放积水再使用。

(据央视新闻)

生活提示

民间有句古话:“盛夏黄鳝赛人参”。今年气温普遍偏高,此时正是捕捉黄鳝的好时节。关于这种水产,风评可是两极分化,爱吃的人觉得十分鲜美,不爱吃的人甚至连看都不想。黄鳝到底值不值一吃呢?今天我们一起来看看。

这种水产虽长得像蛇,但营养很不错!

低脂高蛋白 富含多种元素

黄鳝俗称鳝鱼、田鳝、长鱼,是一种生活在江河、湖泊、沟渠及稻田中的名特水产动物,属于淡水鱼类。虽然它诡异的长相让很多人心生恐惧,但它肉质细嫩、味道鲜美、刺少肉厚的优点,让吃过的人对其多为赞美,是多地公认的美味。值得一提的是,黄鳝的营养价值也很出色,不仅高蛋白、低脂肪,还是补钾、补硒的好帮手。

1. 高蛋白、低脂肪。黄鳝的蛋白质含量高达18克/100克,与人们常吃的鲑鱼、鲈鱼、大虾等含量相当,和猪肉也有得一拼,但脂肪含量可比猪肉低多了,仅为1.4克/100克,只有猪肉的1/9,更是比鸡胸肉还低(1.9克/100克)。

对于需要补充优质蛋白,又希望控制脂肪摄入的人群来说,黄鳝是很理想的食材。

2. 维生素B₂含量不错。黄鳝是补充维生素B₂的绝佳来源,含量高达0.98毫克/100克,约为鸡蛋和猪里脊(均为0.2毫克/100克)的近5倍。维生素B₂不仅是人体能量代谢的关键辅酶,对维持皮肤、口腔黏膜和眼睛的健康也至关重要。缺乏维生素B₂会导致皮肤、口腔、眼睛出现异常或不适,比如脂溢性皮炎、角膜炎、舌炎等,还可能会导致眼睛怕光、流泪、视物模糊。

3. 钾含量可观。黄鳝的钾含量为263毫克/100克,虽然在所有鱼类中算不上顶尖,但这个含量依然相当可观,和鲑鱼含量媲美,超过了很多常见鱼类,比如鲈鱼、银鱼、小黄花鱼等。

4. 硒含量比多数鱼类高。黄鳝还是微量元素硒的优质来源,含量为34.6微克/100克,比鲈鱼、鲳鱼、鳊鱼等都丰富,吃100克就能满足一般成年人每日硒推荐摄入量的57%。

两类人需谨慎食用 切勿“猛”吃

尽管黄鳝营养丰富,但有两类人群,在享用美味时需要特别注意控制吃的量,切勿“猛”吃。

1. 高胆固醇血症患者。黄鳝的胆固醇含量为126毫克/100克,虽然这个含量低于猪肝(180毫克/100克),且显著低于鸡蛋黄(1510毫克/100克),但与餐桌上常见的鸡腿肉(99毫克/100克)、猪瘦肉(81毫克/100克)、牛里脊(63毫克/100克)等相比还是比较高的。因此,对于高胆固醇血症的患者来说,仍需控量食用。过量摄入可能会加重身体代谢负担,不利于血脂控制。

2. 痛风及高尿酸血症患者。黄鳝的嘌呤含量为127毫克/100克,整体来看在水产品中算是比较低的,但仍然属于含嘌呤较高的食物。痛风急性发作期的患者应避免食用,在病情稳定期可以少量吃,不能贪多,否则可能诱发痛风发作。

小心美味陷阱 绝对不要生吃

不过,吃黄鳝需警惕寄生虫风险。黄鳝具有特殊的底栖生活习性,喜欢待在水中泥底洞穴、坑塘和沟渠等地,与淤泥为伴,属于吸吸式肉食性动物,喜食新鲜活饵,是多种寄生虫的中间宿主或最终宿主。

2021年发表于《生命科学研究》的一篇关于黄鳝寄生虫种群生物学研究进展的文献提到,目前国内报道的黄鳝体内、外寄生虫至少有26种,可引发水蛭病、双穴吸虫病、毛细线虫病、颚口线虫病、胃盲线虫和棘头虫病等寄生性疾病。

人一旦食用了含有颚口线虫活幼虫的生或未煮熟的黄鳝,幼虫会在人体内移行,引发颚口线虫病。这种病症表现多样,幼虫移行到皮肤下,会引起游走性皮下肿块;若进入内脏,可导致腹痛、肝损伤;最危险的是,如果侵入中枢神经系统,可能导致脑膜炎、瘫痪,甚至死亡。

幸运的是,所有寄生虫都不耐热。要想规避风险,简单而有效的方法就是彻底煮熟。首先绝对不要尝试“生腌黄鳝”“冰镇鳝片”等危险吃法;其次,避免追求“脆嫩”口感而缩短烹饪时间,特别是火锅涮烫,建议将鳝片或鳝段在沸水中持续烹煮至少5分钟。

(薛庆鑫)

科普进行时

健步走和跑步无疑是大众最青睐的锻炼方式。无论是健步走还是跑步,每天5000米都堪称“黄金距离”,既能有效锻炼身体,又不干扰日常工作生活。那么问题来了:同样是5000米,健步走和跑步,究竟哪个对身体益处更大?为此专门有人做了研究,答案可能出乎你的意料!

一项发表在权威期刊《动脉硬化、血栓和血管生物学》上的研究给出了答案。这项研究追踪对比超过1.5万名健步走爱好者与3.3万名跑者,6年追踪研究发现:在降低高血压、高胆固醇和2型糖尿病风险方面,健步走与跑步的效果基本一致。但令人出乎意料的是,当二者同等能量消耗时,健步走在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步。但是研究人员在调整身体质量指数(BMI)后再进行了对比,跑步对提高身体的代谢效率有更显著的效果。所以,无论是选择健步走或跑步,都可以获得近乎相似的健康益处,前提是要持之以恒。

走5000米和跑5000米,哪个对身体益处更大

健步走和跑步 哪个更适合你?

健步走是一种低强度有氧运动,对膝关节、脚踝等压力都较小。跑步则是相对中高强度的有氧运动,对身体的心肺能力、肌肉力量、耐力等都要求更高。

一、哪些人更适合健步走?

长期缺乏运动者:运动强度较低,身体更容易适应,避免初期因强度过大导致放弃或受伤。

体重过大肥胖者:健步走对关节(尤其是膝盖、脚踝、髋关节)的冲击力远小于跑步,可降低受伤风险。

65岁以上老年人:随着年龄增长,关节退化性变化、骨密度下降、平衡能力减弱是常见问题,老年人健步走更安全,跌倒风险低。

有慢性疾病的人:比如心脏病患者、高血压患者、骨质疏松症患者等,健步走强度可控,且风险可控。

二、哪些人更适合跑步?

跑步是一种高强度的有氧运动,适合那些已经具备一定运动基础,且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。同时年龄相对低,心脏、血管也没有其他疾病的人群。因此,跑步更适合相对健康且追求更好的锻炼效果,希望有效提升身体代谢效果的人群。

此外,对于热爱跑步的人群来说,跑步能让自己达到心流体验的状态,身心愉悦,一扫疲惫。这是一种发自内心的快乐,不仅锻炼身体,更愉悦身心。

健步走和跑步 运动时记住这3点

1. 每次运动多久?一周几练?

每次30~60分钟,每周3~5次。

《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南(2020年)》建议,成年人、老年人每周进行中等强度运动时,健步走累积时长应为150~300分钟;进行较高强度运动时,健步走累积时长应为75~150分钟。

2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现:从时间长度来说,每次运动时间在30~60分钟之间最佳;如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。

综合来看,每周3~5次健步走和跑步,每次30~60分钟。如果健步走5000米差不多就是60分钟左右,如果跑步5000米基本就是30分钟左右。

2. 什么时间运动锻炼比较好?

8~10点或16~18点。

很多老年人往往早上五六点就睡不着了,醒来后就出门健步走。但有研究指出:早上太早运动全因死亡风险、心血管疾病死亡风险更高。但也不建议临睡前运动,2025年《自然·通讯》的一项研究发现:“临睡前运动”会影响睡眠,导致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心率失常等,应至少在睡觉前4小时结束运动。

8~10点、16~18点,更推荐在这个时间锻炼。有研究发现8~10点运动有着更低的冠心病、中风、癌症风险。16~18点,经过大半天的日常活动和工作,人体的肌肉韧带已得到了充分的活动,心率血压趋于平稳,更适合进行中高强度的有氧运动等。

3. 运动过程中需要注意什么?

安全第一,切勿突然剧烈运动。凡事安全第一,运动也不例外。运动之前应该对自己身体状况有一个基本的判断,比如昨天喝酒了、昨晚没睡好、近期感冒发烧了等,这些情况都要减少运动或者轻度运动,避免剧烈运动。

如果是长期不运动的人,建议从短时间、低强度运动开始(如每日快走15分钟),每周增量≤10%。切忌长期不运动突然剧烈运动(比如很少运动,上来直接跑5000米),这易导致肌肉拉伤或心脏风险。

此外,运动过程中要及时补充水分(小口多次),高强度运动后需补充电解质。

(据《健康时报》)



科学辟谣

有声音还有视频, 却不一定是本人?

是的,也有可能是AI合成的。

目前AI语音合成、克隆技术越来越成熟,几秒语音即可生成高仿真音色,甚至还能实现接近实时交流的效果。因此,“眼见已然难为实,耳听也有可能虚”,为避免上当,需通过音画同步、对口型细节、二次验证等方法防范,避免轻信声音或视频内容。

在AI能克隆任何人声音甚至伪造视频的时代,当碰到涉及我们财产安全、情感寄托或者日常消费的决策时,一定要擦亮双眼,冷静观察下视频或内容是否涉及AI合成。碰到疑似AI内容而未加标注的情况,一定要向其发布平台举报,以免假消息发酵扩散,使得网络环境污染扩大,影响我们正常的信息摄入。

作者:木木 人工智能方向科普作者

审核:于乃功 北京人工智能研究院机器人研究中心主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。