

抽油烟机开晚了比二手烟还伤肺?

浓烟冒出再开抽油烟机 有害物质早已进入体内

很多人抱有侥幸心理,觉得炒菜就几分钟,等浓烟冒出来再开抽油烟机完全来得及。

厨房油烟中含有多种有害物质,长期接触会增加肺部健康风险。你以为菜下锅再开抽油烟机来得及,高温爆炒产生的油烟致癌物浓度高,长期吸入危害不亚于二手烟,有害物质早已被吸入体内。

健康的肺就像一个苹果,结构完整、功能稳定。但如果苹果表面长期受到损伤,刚开始可能只是一个很小的破口,随着时间推移,损伤持续存在,局部环境发生改变,最终整个苹果都会变腐烂。我们的肺也是一样,长期反复刺激,细胞在修复过程中出现异常变化,疾病风险就增加了。肺癌不是一朝一夕形成的,是长年累月刺激累积的结果,只有斩断这个积累的过程,才能最大程度降低患病风险。

日常生活中,除了炒菜前提前开抽油烟机,炒完菜也别急着关,让抽油烟机多转一会儿,把残留油烟排干净。

不抽烟也得肺癌? 这几个“隐形杀手”天天在伤肺

不少人认定,只要不抽烟,肺部就不会出大问题。

吸烟确实是肺癌发生的重要威胁因素之一,但肺癌的发生往往是多种因素共同作用的结果。长期接触二手烟、厨房油烟、工作环境中的粉尘和有害气体以及遗传因素,都可能增加肺部健康风险。所以肺癌的防治不能只关注某一个因素,而应更多关注整体健康状态和生活环境。

临床上大量患者等到身体出现明显不适才就诊,大多已经发展至肺癌中晚期。

你以为不抽烟就万事大吉,殊不知二手烟、油烟、空气污染这些隐形污染源,日复一日在损伤肺部。

干咳盗汗别硬扛 可能是肺部在“透支”

肺部出现问题会引发多种不适,下面是5种最常见的中医证型,大家可以对照自查:

肺脾气虚型:术后、放化疗人群,常年反复感冒、体虚乏力,久咳、痰液清稀发白,伴随四肢浮肿。调理核心:补肺健脾,稳固肺部屏障。

肺阴虚型:长期下厨接触油烟、吸烟、经常熬夜人群,干咳少痰、偶见痰中带血丝,午后潮热、夜里盗汗、手足心热、食欲变差。调理核心:滋养肺阴,修复受损肺络。

气滞血瘀型:长期压抑、爱生闷气,胸痛明显,伴随肺结节,稍活动就胸闷气喘、易怒,嘴唇发紫、舌头有瘀斑。调理核心:疏肝理气,活血化痰。

痰热内阻型:体型偏胖,痰多黏稠发黄,肺部易发炎发烧、频繁深咳。调理核心:清热化痰,散结通肺。

气阴两虚型:多见于肺癌中晚期、放化疗后人群,身形消瘦、反复低烧、气短乏力,轻微活动就满头大汗,尤其额头、前胸出汗明显,口干烦热。调理核心:扶正固本,同步补气养阴,改善全身虚弱状态。

这些症状看似无关紧要的小毛病,实则是肺部持续受损发出的提醒,拖延越久,调理难度越高。 (央视新闻)

有的人喜欢油热了、菜下锅了,才打开抽油烟机;有的人炒菜时,甚至不开抽油烟机。专家提醒:抽油烟机最好在炒菜前就提前打开,炒完菜也别急着关,因为二手烟、厨房油烟、空气污染这些都对肺有伤害,都是可能导致肺癌的危险因素。

生活中还有哪些伤肺误区?日常正确养肺的方法是什么?



AI制图。

手指变粗像棒槌? 可能是肺部在“报警”

你是否留意到,有些人的手指末端会变得粗大膨隆,像个小棒槌一样。在医学上,这种体征被称为“杵状指”。它可不是什么好兆头,往往和身体内部的慢性缺氧状态密切相关。四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师刘丹,教大家一个简单的自测方法:

请伸出你的双手,将两只食指的指甲面相对贴在一起。正常情况下,在甲根的位置你会看到一个细小的菱形缝隙。但如果这个菱形窗口消失了,指甲与指甲之间紧密贴合,没有空隙,那就

提示甲床的角度已经发生了改变,这很可能就是杵状指的表现。

杵状指形成的主要原因在于长期慢性缺氧,导致手指末端的软组织、骨骼增厚,最终使指头变得粗大。而这种缺氧的背后,可能隐藏着多种呼吸系统疾病,比如肺脓肿、某些间质性肺病等。

需要强调的是,杵状指并非疾病的“专属信号”,但它是一个需要警惕的身体提示。如果你自测发现指甲间缝隙消失,或者手指末端有类似的变化,请务必及时就医,尽早查明原因,千万别掉以轻心。 (央视新闻)

日常如何养肺?

肺被称作“华盖之脏”,处在人体五脏最高处,直接和外界空气相通,是抵御外邪的第一道屏障。

日常养肺,可喝这两种代茶饮

1.补气固肺茶

食材:黄芪5克、百合6克、大枣2枚。

做法:煮水代茶饮用,适合常年浑身乏力、一动就喘、换季频繁咳嗽、肺部抵抗力偏弱人群。

2.滋阴散结润肺茶

食材:麦冬5克、玉竹2克、夏枯草3克。

做法:煮水代茶饮用,适合长期干咳、肺部小结节、经常接触油烟粉尘人群,能够滋养肺阴、化解痰瘀、清除肺部燥毒。

注意:夏枯草性偏寒凉,脾胃虚寒、孕妇及过敏体质者慎用;低血压患者禁用;不宜长期连续饮用,症状缓解即停,不能替代药物治疗。

3个养肺穴位,每天按一按

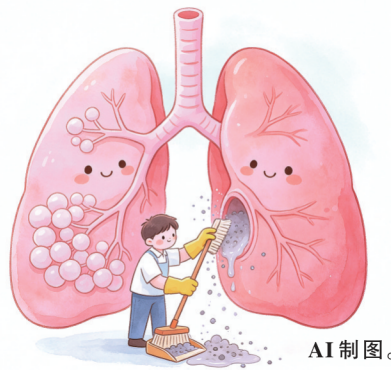
肺俞穴:背部第三胸椎棘突下,旁开两指。握拳用指关节上下按揉3~5分钟,也可用拇指点按,直至局部酸胀感为宜。

太渊穴:腕横纹大拇指侧脉搏跳动点外缘凹陷处,按压有酸胀感。拇指打圈轻柔按揉2~3分钟,改善气短、干咳。

鱼际穴:大拇指下方掌骨中点位置。用对侧拇指掐按2~3分钟,缓解咽喉肿痛、黄痰咳嗽、夜间发热。

以上穴位每日操作一次,长期坚持有助养护肺部。但如果已经出现明显不适,不要自行按摩调理,先到医院明确诊断。

(央视新闻)



AI制图。

关于湖南省区块链协会使用简易程序注销的公告
鉴于本会已不具备社会团体存续条件,根据《湖南省行业协会管理办法》《湖南省民政厅关于规范社会组织退出机制的指导意见(试行)》(湘民发〔2024〕4号)等政策法规规定,经书面征求可联系到的会员同意,现将解散事宜公告如下:
一、本会即日起解散,所有分支(代表)机构一并解散,所有业务活动终止,所有网站、微信公众号等媒介终止运行。任何组织和个人不得再以湖南省区块链协会名义开展活动。
二、本会不设清算组,不组织进行清算工作,不出具清算审计报告。
三、截至目前,本会所掌握的所有债权债务已经处理完毕。自本公告发布之日起20日内,凡认为与本会尚有债权债务关系的单位和个人,请向本会申报,本会将依法处理。
四、截至目前,本会剩余财产为0元,按照章程规定,经可联系到的会员同意,拟捐赠给与本会有相同业务性质的湖南省数据要素协会。
五、本会郑重承诺:本公告全部内容真实、准确、完整反映本会的现状和可联系到的会员的共同意愿,如有任何违法行为,本会及承诺人谭林愿意承担全部相关法律责任。本公告期限为20日。公告期满后,如无异议,本组织将依法申请办理注销登记手续。特此公告。2026年8月14日
经办人:覃海利 联系方式:13973610685