

已进入中伏 最热时段来临

今年中伏一共有20天,从7月21日到8月9日,是一年中最热的时候。所谓“热在三伏”,三伏有初伏、中伏和末伏之分,它的日期是由节气的日期和干支纪日的日期相配合来决定的。北方有头伏饺子二伏面的习俗。

伏天闷热,胃口不好,饺子在传统习俗里是开胃解馋的食物。而吃一碗热汤面,身上发汗,有利于祛除体内的潮气和暑气。

进入中伏后,紧接着就进入大暑节气。大暑是夏季的最后一个节气,与小

暑一样,大暑也是反映夏季炎热程度的节令,而大暑表示天气炎热至极。

大暑节气正值“三伏天”里的中伏前后,是一年中最热的时期,是喜温作物生长速度最快的时期,也是雷阵雨最多的季节。同时,很多地区的旱、涝、风灾等气

象灾害也最为频繁。抢救抢种、抗旱排涝、防台风和田间管理等任务很重。大暑节气有晒伏麦、喝伏茶、烧伏香、送“大暑贴”等习俗。此时天气湿热,很容易导致身体受潮湿气过重。养生既要懂得防暑降温,还要着重祛湿。 北京晚报

听说过夜的西瓜“细菌超标”?



在网上看到一段视频,讨论的问题是《过夜的西瓜为什么这么“毒”》?节目做得挺好看。请了一位专家,用不同清洁程度的工具处理西瓜,在冰箱里放了24小时之后检测细菌数。结果几种不同操作后的“隔夜西瓜”中都检测出了细菌,少的有45个/25克,多的有几千个/25克,“最不卫生”的那个操作,隔夜后的细菌数是8400个/25克。主持人和现场嘉宾一片惊呼,然后有专家讲解西瓜上为什么会有细菌,食用被细菌

污染的西瓜可能会拉肚子等等。

节目做得挺“符合观众认知”,看起来也很“科学”,很热闹,尤其是“一口吃下去近万细菌”,足以把广大观众吓得一惊一乍,还登上了微博热搜。

其实,节目中所得出的数据大致是符合常理的,但是对数据的解读真是一言难尽。我们的环境中充满了细菌,食物中也充满了细菌。节目中“最不卫生”的那个操作,西瓜放至隔夜后的细菌数是8400个/25克,也就是336个/克。

这个细菌数,对于食品安全有什么样的影响呢?我们来看一种常见食物——大家在超市里买的巴氏牛奶的微生物安全标准:这个标准的意思是说:同一批牛奶,取五个样品进行检测,如果每个样品的细菌数都不超过100000个/克,而且最多只有两个样品的细菌总数超过50000/克,那么这个批次的牛奶就是合格的。除了细菌总数,对于大肠菌群的要求也不是“0容忍”,尽管大肠菌群中“可能”存在致病

细菌。

再来看一个大家更为关注、食品安全要求更高的食品——婴儿奶粉的细菌标准:对于细菌总数的要求比巴氏奶高一些,但也不是“无细菌”,只要所抽检的五个样品中没有样品的细菌总数超过10000个/克,而且最多只有两个样品的细菌总数超过1000个/克,就是合格的。而对于大肠菌群,标准甚至比巴氏奶还要低很多,只要没有样品超过100个/克,而且超过10个/克但不超过100个/克的样品不超过两个,就算合格了。

看到这几个食物的微生物安全标准,你还对“隔夜西瓜”那个336个/克的细菌数大惊失色吗?其实,根据节目中的实验数据,得出的正确结论是:没吃完的西瓜放冰箱,隔夜之后毫无问题。在微博上,还有许多人在问要不要用保鲜膜封和要不要去掉1厘米的问题,简单说一下:

- 1.保鲜膜封,能更好地保持习惯的风味口感;如果保鲜膜是合格而且是新的,那么上面不应该会有过多细菌;
- 2.用保鲜膜包有利于减少细菌,因为避免了空气中的细菌落在西瓜上;但如果你的保鲜膜本身不干净,那么是另一回事;
- 3.如果没有用保鲜膜封,那么西瓜表面那层容易变得不好吃;如果封上了,那么几乎没有变化。为了“安全”去掉1厘米,没有必要。

北京青年报

三伏天中暑了怎么办? 中暑能有多严重? 如何预防?

中暑是一种常见于夏季高热环境的疾病表现,在高温环境下更容易发生,轻者可能有头晕、无力、呕吐等表现,重者可发生痉挛、晕厥、衰竭、休克等,如果发现或者处置不及时,可能导致严重的不良后果。因此,对中暑决不能掉以轻心。

中暑能有多严重?

正常人体体温波动范围很窄,构成人体的细胞只有在37摄氏度左右才能存活并发挥正常的生理功能。人体高温持续42摄氏度以上不退时,就会出现机体蛋白变性、功能失活,甚至出现细胞坏死。

中暑引起死亡是由于高温引起身体机能失常,使人体细胞和器官发生功能障碍甚至损伤坏死,最终导致多个器官功能衰竭。

高温会导致全因死亡率增加(即不局限于某种疾病),在老年人、冠心病等人人群中更为明显。其他中暑的高危人群有体弱者、长时间户外高温环境或

强体力劳动者等。一次热浪对人体机能的不良影响,可能会持续1周左右。

中暑的主要致病环节是由散热障碍,超出人体体温调节范围,体温不断升高,导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭,以及电解质异常、酸中毒等,彼此相互影响,恶性循环,完全可能将生命置于危险的边缘。因此,对于中暑,治疗的核心原则就是快速降温。

中暑了怎么办?

高温高温的环境下容易中暑,在此条件下进行高强度运动、劳动更容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度运动和重体力劳动,有条件的产妇产妇长衣长袖捂被子,也容易中暑。

发生中暑,应迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉处、通风处静卧,避免高强度运动和重体力劳动,有条件的要将病人置于空调环境,争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚无吞咽困难者及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西

瓜水、绿豆汤等。轻者经以上处理即可恢复,重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时左右将核心温度降至39摄氏度以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标,进行头颅CT等影像学检查,目的就是早期发现脏器功能障碍,早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。

降温多主张采取物理降温措施,利用传导、对流、辐射和蒸发的机制进行。如将身体(头部除外)浸于4摄氏度水中降温,但这种冷水会让神志清醒者感到非常不适,还要避免将体温降得过低;或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸发降温;也可辅以冰毯或者包裹的冰袋置于大血管部位降温。

要注意,中暑的高热并不等同于感染性炎症所致的“发热”(即我们平时说的“发烧”),因此不建议使用常用的解

热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外,也不建议酒精擦浴。

如何预防中暑?

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮挡日晒;适当多喝含盐清凉饮料,而不是等口渴后才补充水分,含盐加糖的饮料有利于提高饮水量;注意饮食和休息,休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑;使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间在空调环境停留,也会大幅度降低中暑或严重中暑的发生,尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群。但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

采取计划性主动性热适应的方式,也有利于预防中暑,比如间断接触热环境,控制在热环境下停留的时间长度,逐渐延长时间,逐步增加运动量,等等。 人民日报海外版

天气炎热出汗多 可以多喝功能性饮料吗?

夏天出汗多,孩子户外运动后,总是一头大汗,会不会丢失电解质?不少家长询问可否用功能性饮料代替水,记者就此采访了广州市红十字会医院急诊科副主任医师刘剑辉,他表示,长期饮用这类饮料容易导致“营养过剩”,因此不建议用功能性饮料代替水,日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。

刘剑辉介绍,功能性饮料属于电解质补充饮料,与人体体液相近,能迅速补充人体流失的水分和电解质,由于运动中流汗非常多,所以功能性饮料常用于运动后,补充随汗水流失的水分和电解质。而对于大肠菌群,标准甚至比巴氏奶还要低很多,只要没有样品超过100个/克,而且超过10个/克但不超过100个/克的样品不超过两个,就算合格了。

看到这几个食物的微生物安全标准,你还对“隔夜西瓜”那个336个/克的细菌数大惊失色吗?其实,根据节目中的实验数据,得出的正确结论是:没吃完的西瓜放冰箱,隔夜之后毫无问题。在微博上,还有许多人在问要不要用保鲜膜封和要不要去掉1厘米的问题,简单说一下:

- 1.保鲜膜封,能更好地保持习惯的风味口感;如果保鲜膜是合格而且是新的,那么上面不应该会有过多细菌;
- 2.用保鲜膜包有利于减少细菌,因为避免了空气中的细菌落在西瓜上;但如果你的保鲜膜本身不干净,那么是另一回事;
- 3.如果没有用保鲜膜封,那么西瓜表面那层容易变得不好吃;如果封上了,那么几乎没有变化。为了“安全”去掉1厘米,没有必要。

当然,在蔬菜细胞破壁的过程中,其中的一些维生素(尤其是维生素C和B族维生素)以及害怕氧气的植物化学物质,接触到氧气后会损失一些。

所以一般推荐蔬菜打成匀浆汁以后是现喝现打,不要放置太长时间。

是否推荐把蔬菜做成蔬菜汁

首先还是推荐一般成人每天摄入一斤各类蔬菜,尽量不要做成蔬菜汁。但是,如果你是一个不喜欢吃蔬菜,日常摄入蔬菜比较困难的人,推荐将一些口感还不错的蔬菜(如黄瓜、西红柿、胡萝卜、芹菜、菠菜、圆白菜、苦瓜等)洗净或焯水匀浆成汁后摄入,这样相对容易摄入充足的蔬菜。

还有一点提醒大家,蔬菜可以匀浆成汁,但是不建议水果这样吃,主要是因为水果含游离糖的量大于大部分蔬菜,匀浆破壁后会增加水果汁的升糖能力,不利于健康。但由于一般蔬菜中含糖量本来就不高,所以不用担心这一点。

中国好营养

白内障竟能“晒”出来 夏日出行也要给眼睛“打伞”

炎炎夏日,人们在外出时都会给皮肤做好防晒。不过,你给眼睛防晒了吗?世界卫生组织发布的一项数据显示,全世界有超过200万例白内障病例可能是由长期阳光暴晒所致。美国的一项研究也发现,每天日晒超过5小时以上的人,其发生老年黄斑变性的几率是日晒不超过2小时的人的两倍。

对此,黑龙江省促促会眼视光与眼健康管理分会常务委员、江苏苏州市高新区人民医院眼科主任周丹表示,在夏季,对于一些有基础眼病的老年人、白内障患者做好眼部防晒很有必要,同时少年儿童也要加强眼部防晒。

长期暴晒或导致白内障

白内障是临床中十分常见的致盲性眼病,它是由于眼睛晶状体出现混浊而引起的视力下降。人的眼睛犹如一部照相机,晶状体相当于照相机的镜头。而患上白内障时,就如同照相机的镜头变混浊了,导致难以拍摄出清晰的图片一样。白内障往往是在不知不觉中发生而且缓慢发展的,除了常见的视物模糊、视力下降,还有视物颜色变暗、夜间视力下降、视物图像褪色或泛黄、对光线及眩光敏感等表现。

“就像人老了长白头发一样,白内障几乎每个人都会得。”周丹解释说,人老了眼睛也会“老”,这是个不可避免也无法抗拒的自然过程。有专家统计,我国60至89岁人群中白内障发病率约为80%,而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。如今,眼睛老化已不再是老年人的“专利”了,白内障年轻化的趋势已越发明显,甚至连十几岁的孩子也可能患病。

周丹在临床中观察到,在海拔高、日照强烈的地区,白内障的患病率相对较高。

西藏拉萨市林周县人民医院眼科主任且增多吉表示,我国青藏高原平均海拔在4000米以上,与平原地区相比,紫外线的辐射强度较大,空气中含氧量较少,恶劣的自然环境和相对落后的医疗条件,使青藏高原和云贵高原地区白内障的发病率比我国其他地区高出约60%。

“这都说明了强烈紫外线对眼睛的伤害。国内外大量研究早已证实,白内障与强烈的阳光照射尤其是紫外线照射有密切关系。”周丹表示,根据波长的不同,紫外线分为长波紫外线、中波紫外线、短波紫外线和真空紫外线。其

的糖而没有补充的话,肌肉就会乏力,运动能力也随之下降,大脑对运动的调节能力减弱,易产生疲劳感,因此这类饮料能达到快速补充能量的作用。2.这类饮料有适量的电解质,运动后大量出汗导致钾、钠等电解质大量丢失,从而引起身体乏力甚至抽筋,导致运动能力下降,刚好这类饮料中的钠、钾有助于补充汗液中丢失的钠、钾,还有助于水在血管中的停留,使机体得到更充足的水分。

话虽如此,对于身体仍处于生长发育阶段的孩子来说,长期饮用这类饮料还是容易导致“营养过剩”,严重的还会导致水钠潴留,加重肾脏负担,反而对身体有不良影响。因此不建议用功能性饮料代替水,日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养成分。 广州日报

蔬菜打成汁还剩下多少营养

区分“榨汁”和“破壁匀浆”

首先,传统意义上的“榨汁”,像橙汁、甘蔗汁那样,通过“榨”这个动作,挤出蔬菜水果里的水分和一些水溶性营养素,而抛弃了大量的膳食纤维。

这种做法不管是蔬菜还是水果都不建议,因为榨成汁后,会损失蔬果里大量的膳食纤维、部分维生素、矿物质和植物化学物质等。

其实,我们这里说的蔬菜打成汁,指的是“破壁匀浆”的操作,就是把整个蔬菜连水分、粗纤维(膳食纤维)和其他营养物质一起打碎形成的匀浆糊状液体。

破壁匀浆得到的蔬菜汁跟蔬菜比还剩下什么

蔬菜主要给我们提供膳食纤维、维生素、矿物质以及植物化学物质等,而“破壁匀浆”成蔬菜汁以后,几乎保留了全部的膳食纤维、大部分的维生素、矿物质和植物化学物质。

当然了,在蔬菜细胞破壁的过程

中国好营养

抻一抻懒筋 对身体竟然有这么多好处

抻一抻筋,做做拉伸运动,看似很简单,但把它加入到日常的锻炼中,不仅可以减压、放松心情,还对身体大有好处。有时间做拉伸运动的人会发现它对正式锻炼和日常生活有很大的帮助。今天就来跟大家分享一下,做拉伸运动对身体健康的积极作用。

动态和静态 拉伸运动有讲究

拉伸是任何能使肌肉(包括肌腱、韧带和结缔组织)得到暂时性延长的运动。每次移动身体的时候,总会有某个部位被拉伸。

拉伸可分为两种基本类型。静态拉伸是指移动到运动范围的结束端,然后保持这个姿势。静态伸展的例子包括把脚后跟往臀部的方向拉动(用来拉伸股四头肌),或者在头顶弯曲肘部(用来拉伸肱三头肌)。

另一方面,动态拉伸是在更大范围的运动过程中进行的主动、控制性的动作。动态拉伸的例子包括行走式箭步蹲、手臂绕环和深蹲等。在通常情况下,动态拉伸适合在正式锻炼前做,这样能让肌肉、肌腱和韧带做好锻炼的准备;静态拉伸适合在锻炼后做,用来冷却和放松肌肉。

减轻疼痛 变灵活 拉伸对身体八大好处

提高身体的灵活性 拉伸增加一个关节或一组关节的运动范围。立竿见影的效果是,神经系统对拉伸姿势变得

更耐受,但这个效果在一天甚至几个小时内就会消失。如果想长期提高身体灵活性,建议每周需要努力拉伸5至6天。

有助于在锻炼时更好激活肌肉 坚持有规律的拉伸练习,还能改善运动表现。运动范围越大,就能激活更多的肌肉。例如,如果腓肠肌的运动范围受限,在做单腿硬拉时只能激活40%的肌肉。然而,如果腓肠肌的灵活性增加,就能激活60%的肌肉。最终结果是你能增强肌肉力量,举起更沉的重物,身体变得更强壮。

日常生活感觉更轻松 增加灵活性不仅能提高锻炼水平,还能让日常生活变得轻松自如。虽然你可能没有意识到这一点,但有很多日常工作(如坐在椅子上和从椅子上站起身,以及弯腰抱起蹒跚学步的幼童)涉及一定程度的灵活性。

为正式锻炼做好准备 运动生理学专家通常建议在锻炼前做动态拉伸。这是因为锻炼前的动态拉伸展是“在快速移动之缓慢移动的一种方式”。这样做,可使身体做好准备进行有效锻炼的准备,以产生和吸收比较强的力。

动态拉伸也有助于激活意念与肌肉的联系。意念-肌肉联系是指是在头脑里想想在移动身体时激活的那些肌肉,肌肉就能在锻炼过程中更有效地工作。例如,在做硬拉时能充分调动腓绳肌和臀肌,而不是下背部的肌肉。

降低受伤风险 在锻炼前热身有助于降低受伤的风险,而动态拉伸是热身

的一个组成部分。动态拉伸有助于预热肌肉、关节和肌腱,并暂时性地增加运动范围,进而在锻炼过程中用理想的姿势来完成动作,也就降低了受伤的几率。

以深蹲为例,如果你在做这个动作之前没热身,身体就无法充分下蹲。为了弥补缩短的运动范围,身体不得不向前倾,这会给背部施加压力,或者膝关节向内,从而导致关节疼痛。然而,如果你在做深蹲之前先做动态拉伸,就能高质量地完成深蹲且无疼痛。

有助于在运动后使身体平静下来 锻炼结束后做静态的拉伸有助于降低心率,平静呼吸,并更快地缓解你在锻炼时处于的高度兴奋状态。实现这种平静状态的另一种方法是把静态拉伸与深呼吸结合起来。锻炼后做拉伸还能增加血流量,提高氧气含量,向身体和肌肉输送营养物质,从而促进恢复。

减轻疼痛 久坐不动会导致某些肌肉(如髋屈肌)缩短以做出适应,从而感觉“紧绷”。经常做静态的拉伸动作有