

# 高温天如何健康享受冷饮? 中医专家支招

随着各地气温不断飙升,各种冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。但是若不注意饮食方法,就容易对人体造成伤害。如何在在不伤害身体的情况下,满足口腹之欲?为此,人民网采访了专家广东省中医院脾胃病科主治医师何桂花。

何桂花介绍,对健康人群而言,少量适度喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消暑解热,防止神气耗伤。但若过

食冷饮会损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等疾病,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

“空腹时不要吃冰,饭前、饭后1小时不要吃冰,不然会影响消化、妨碍营养吸收。吃冰最好在午后,比如下午3时比较热的时候,就是吃冰较适当的时机。”何桂花表示,冷饮的摄入量,一次以200克左右为宜。此外,吃冰时最好

遵循“入口不冰齿”的原则,可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下;冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

何桂花指出,对于不同的人群,有不同进食冷饮的要求,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应该少吃冷饮;经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮;老年人、患有胃肠疾病的人、牙齿不健康的人群、

患有心血管疾人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群,慎吃冷饮。

“建议大家还是选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统解暑饮品。此外,夏季还可以食用一些偏苦味的蔬菜,例如苦瓜、莴苣等,这些都对解暑也有帮助。”何桂花说。

人民网

# 比起花式养生,健康生活更有性价比

从之前的“朋克养生”到拯救“脆皮年轻人”,近年来,随着工作和生活节奏的加快,年轻人对于健康生活的关注度不断攀升,不少年轻人因担心未来身体不适宜造成生活质量下降而更加关注保健信息,养生被他们视为一种“爱自己”的方式。

在“养生热”的表象之下,如何让年轻人学会健康生活,找到真正适合自己的健康生活方式是整个社会都需要思考的问题。比如,高校是否为学生规划了足够的健康教育和体育锻炼时间,用人单位是否加强了职业健康管理,开展了职工健康素养监测,改善了劳动环境,等等。

此外,应注意到,伴随各类养生需求,养生产业日益红火,但其中不乏一些打着“养生”旗号的伪科学真带货。眼下,需要提防“养生”骗局的恐怕不仅是“咱爸咱妈”,还有咱们自己。动辄数千元的养生账单,有多少是智商税,还需年轻人擦亮眼睛,亲自“榨干”其中的“水分”。

工人日报

## 吃素会使人缺乏能量吗

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜品,其中一半是素食。

有网友提出,吃素会不会让人缺乏能量?科技日报记者就此采访了相关专家。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鸭蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为是营养价值高的优质蛋白。蛋奶素者不吃肉类,不限制摄入蛋类和奶类食物。

在陈桐看来,如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含



有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学

院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入量略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

科技日报

## 为“减肥有奖”点赞

据深圳卫视《深圳特区报》、天津《今日晚报》等多家媒体报道,为鼓励员工自觉锻炼身体和科学饮食,增强身体健康,深圳市一家科技公司自今年以来开展“减肥有奖”活动,拿出100万元鼓励职工自觉减肥。首轮活动吸引155名职工参加,减肥最多的职工成功减掉18公斤,获得奖金近2万元。这一新闻受到众多读者和网友的热评。

随着我国人民生活水平的提高,国民肥胖和身体超重问题日益突出,肉眼

可见的“将军肚”“胖墩”逐渐增多。据《安徽日报》2024年7月2日第五版“体重管理不只是个人私事”的评论文章介绍,我国18岁及以上的居民超重率、肥胖率分别达到34.3%和16.4%,居民肥胖率呈上升趋势。

身体肥胖不仅影响个人的外貌,还会诱发多种慢性疾病。肥胖不仅损害人体健康,而且会影响经济发展,增加个人和国家直接或间接的经济成本(包括医疗费用,肥胖导致过早死亡和生产

能力丧失等),这些看不见的成本,均构成了经济发展和个人生活质量的负累。身体肥胖已成为危及现代人身体健康的隐患,在生活方式上刻意帮助肥胖人群努力纠偏,非常有必要。深圳这家科技公司拿出100万元鼓励员工多锻炼身体,并在饮食方面均衡营养、合理膳食,无疑是对员工“健康生活”的引领,更便于良好企业文化的形成。

时下,不少人感到工作压力大,饮食不规律,又不愿运动,导致肥胖者增

多,这种现象不仅对员工身体健康不利,也让企业受损。员工是企业的宝贵财富,员工身体素质提高了,才能以积极的心态和饱满的精神投入工作,为企业和社会创造更多价值。深圳这家科技公司用经济手段鼓励员工减肥,体现了对员工的爱心,彰显了企业的人文关怀,更为企业的发展赋能助力。

“减肥有奖”,如此暖心的良策,笔者为其点赞!

殷修武

## 少糖饮食能使身体更年轻

美国加州大学旧金山分校的研究人员发现,遵循富含维生素和矿物质的饮食,尤其是不添加太多糖的饮食,与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文日前发表于《美国医学会杂志》网络公开版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一,也

是第一个在不同种族女性群体中探索这种联系的研究。

参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316克不等,平均每天摄入量为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖,而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入

的添加糖不超过50克。

研究人员研究了三种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”(一种可以估算健康和寿命的生化测试)。他们发现,人们吃得越健康,细胞看起来就越年轻。其中,坚持地中海饮食与较低的表现遗传年龄相关性最强。研究还发现,即使饮食健康,人们摄入的

每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示,表观遗传模式似乎是可逆的,如果坚持每天减少摄入10克添加糖,可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。

科技日报

## 吃动平衡,保持健康体重

看到别人的好身材,也不一定只有羡慕的份儿,掌握吃动平衡,大家也可以拥有健康体重。保持健康体重有两宝,一是管住嘴,二是迈开腿。

### 如何迈开腿

#### 1. 推荐中等强度的运动

运动强度和持续时间是脂肪氧化的重要因素。人在运动过程中,需要消耗糖、脂肪等能源物质来产生能量。当运动由低强度到中等强度,糖和脂肪的消耗速度都逐渐增加。而当运动强度由中等强度到高强度时,脂肪的分解会被抑制,甚至不分解。因为当运动强度过大时,身体不能获得足够的氧气,在这种情况下,就要通过糖无氧酵解的方式来供能,这时候会产生乳酸,也就是我们可能感觉到酸胀感的原因之一。

在有训练习惯的人中,当强度达到最大耗氧量的59%至64%(最大心率的75%~78%)时,达到最大脂肪氧化率(MFO:单位时间内机体能氧化脂肪的最大重量);在普通人群中,当强度达到最大耗氧量的47%至52%(最大心率的67%~70%)时,达到最大脂肪氧化率。因此,推荐中等强度运动,脂肪的分解速度最快。

注:最大心率=220-年龄(岁)

#### 2. 选择合适的运动方式

尽管一直在强调运动肯定比不运动强,但是在运动方式的选择上也可以有一些倾向性。因为运动方式也会影响脂肪氧化,跑步时脂肪氧化比例自行车时高。耐力训练可以诱导身体产生

适应性变化,也会使脂肪氧化增加。

当然,如果刚开始进行运动,步行也是不错的选择,步行也是身体脂肪的克星。一项研究发现,健康的绝经后女性在步行运动15周后体内脂肪减少了1.8%,在步行30周后减少了3.9%。据Nature报道,每周大部分时间步行30分钟可以显著降低体重和体脂百分比。

此外,一定程度的力量训练也有助于增加肌肉质量,帮助保持优美的身形。多项研究已证实,增加力量训练比单独有氧运动更有效地减少体脂。

#### 3. 尝试高强度间歇运动

在运动时间有限的情况下,也可以选择高强度间歇运动(HIIT)来减脂。可以进行30秒到几分钟的高强度锻炼,然后交替进行1到5分钟的低强度恢复训练;大概持续约30分钟,包括5分钟的热身和放松,可以根据自身情况进行调整。这项练习的一个好处是,它可以根据周围的空间大小和身边有什么设备进行有选择的锻炼,从开合跳到爬楼梯都可以。与中等强度持续训练相比,HIIT所需的训练时间减少40%。需要注意的是没有锻炼基础、心血管系统患者、久坐不动者、受过伤的朋友,都不适合贸然地开始高强度训练。

#### 如何管住嘴

##### 1. 吃优质蛋白

吃优质蛋白质可能有助于在减脂期间保持肌肉质量和新陈代谢,包括肉类、海鲜、鸡蛋、豆类及豆制品和牛奶及奶制品。增加蛋白质摄入量还可以增

加饱腹感,减少饥饿感,并减少能量的摄入,所有这些因素都有助于减重。

##### 2. 吃“健康脂肪”

一项为期12个月的研究表明,与低脂饮食相比,富含橄榄油和坚果等健康脂肪的地中海饮食可以实现更大的长期减脂效果。而反式脂肪(常见于油炸或加工食品中的脂肪)摄入量的增加与长期体重增加有关。但健康脂肪的热量仍然很高,因此控制摄入量很重要。可以选择用健康的脂肪代替油炸食品等含有反式脂肪的食物,脂肪氧化率也被证明在摄入高脂肪饮食后会降低。造成这一情况的部分原因是糖原储存减少,部分原因是肌肉水平的适应。

##### 3. 选择合适的饮品

随着生活方式的改变,各种饮品在我们平时生活中也很常见,将含糖饮料换成更健康的饮品是促进减脂、可持续减脂的最简单方法之一。研究表明,与选择无热量饮料相比,例如水或不加糖的绿茶,饮用含糖饮料和酒精会增加腹部脂肪过多的风险。根据一项针对14名年轻男性的小型研究,饭前喝570毫升的水可以增加饱腹感,减少饥饿感,并减少进餐时摄入的卡路里。另外,绿茶含有咖啡因并富含抗氧化剂,这两者都可能有助于增加脂肪燃烧和新陈代谢。

##### 4. 增加膳食纤维

可溶性膳食纤维(存在于植物性食品中)吸收水分并缓慢穿过消化道,帮助更长时间地感到饱腹感。根据一些研究发现,增加高纤维食物的摄入量可

以防止体重增加。这些食物包括水果、蔬菜、豆类、全谷物、坚果和种子。增加可溶性纤维摄入量可显著降低体重和腹部脂肪,与卡路里摄入量无关。

##### 5. 间歇性禁食

与禁食相比,在运动前或运动开始时摄入碳水化合物可显著降低脂肪氧化率;禁食时间超过6小时则会优化脂肪氧化。一项回顾性研究发现,间歇性禁食的受试者体重减轻了0.8%至1.3%。例如,可以每天只在八小时内进食,在这一天的其余时间禁食。但需要注意的是,间歇性禁食并不适合所有人,尤其是那些有饮食失调风险或怀孕期间的人。在尝试间歇性禁食之前,需要经过专业人士的指导。

##### 6. 保证充足的优质睡眠

充分休息也有助于消除脂肪,保持清醒的时间太长会让人想吃更多的食物,这是因为睡眠不足可能会导致激素的改变,食欲增加和肥胖风险增加。身体疲劳甚至可能会导致压力和炎症,影响锻炼的恢复。一项研究发现,睡眠不足会使脂肪减肥比例降低55%。成年人晚上睡眠需要七小时或更长,睡眠需求因人而异,如果七小时不够可以适当增加。因此需要坚持规律的睡眠时间,限制晚上咖啡因的摄入量,并尽量减少睡前使用电子设备。总的来说,人体的能量是一个动态变化的过程,减脂不是一蹴而就的事儿。研究也表明,缓慢减重可能更有利于改善身体成分和减少体内脂肪,还可以降低以后反弹的风险。

扬子晚报

## 祛湿,从日常生活做起

中医认为,“诸湿肿满,皆属于脾”,湿气引百病。湿气重的表现有:大便不成形、排便黏腻且多便,身体困重、头发油腻、疲倦乏力、舌头边缘犹如锯齿一般,遇到阴天下雨,上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重,又该如何祛湿?

缺觉。中医认为,缺觉十分容易伤脾,熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动,会让睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃,养成清淡饮食的好习惯。可结合体质调整饮食结构,增加食用山药、冬

陈桐说。

科技日报

## 夏季野外游玩要注意安全

据浙江卫视和《钱江晚报》等多家媒体报道,今年6月2日,两名游客在浙江省台州市石人峡景区横渡溪流时被大水冲走,6月4日才被搜救人员找到,已无生命体征。市应急管理和旅游部门提示:夏季到来,野外出游活动增多,要充分了解风险,做好充分准备,生命安全第一,勿存侥幸心理。

夏天炎热,不少人认为可以在河道中避暑玩乐。实际上,夏季极端天气多发,一旦山洪暴发,河道中的人很容易被水冲走,酿成悲剧。汛期水情复杂,请勿在滩涂、河道、山脚、泄洪道等区域游玩、野营、捕鱼、拍照,警惕落水,确保安全。有人认为未经开发的景点不仅原生态,还是免费的,值得探险“打卡”。但这些“野生景点”,一旦发生自然灾害,短时间内无法做到人员疏散和撤离,极易造成伤亡事故。因此,游客

谨慎到未经开发的野外区域游玩,切勿到封闭管理区域游玩。登山是很多人喜欢的运动,但想登山不能说走就走。登山的危险性常被人们忽视,以至于很多人在没有任何专业知识和经验的情况下盲目出行,导致事故发生。登山前必须做好充分准备,提前规划安全路线,了解山区路况和天气,切勿在恶劣天气登山。汛期更要防范山体滑坡、山洪、落石、泥石流等安全风险。

朋友,你有没有过不顾及景区提示标语,在景区跨越护栏拍照的经历?警告的标志和防护栏的设置都是为了提醒游客注意安全。然而,在游客为了拍出“创意照”不停变换角度时,很容易忽视潜在的安全隐患,给自己带来生命危险。切记,“玩命自拍”不可取,应切实遵守景区的规定,牢记安全第一。

殷修武

## 斑块逆转关键在控制胆固醇

心血管疾病致死率高,很大一部分原因在于血管里的“斑块”。假如没有斑块,心梗、脑梗的发生风险会大大降低。那么,斑块可能逆转,甚至彻底消失吗?答案是肯定的。

斑块逆转的关键是控制胆固醇。生活中,不少人分不清斑块、血栓、胆固醇和血脂的关系。

简单来说,血脂包括胆固醇和甘油三酯,其中胆固醇是形成斑块的主要原料。当斑块在血管壁上慢慢长大,超过管腔的50%,血流会明显受阻,斑块脱落的概率大大增加。斑块破裂会引发凝血机制,形成血栓。有些血栓随着血流流动,将某处血管堵死,就出现了心梗、脑梗等事件。

颈动脉位置浅表,检查方便,是反映全身动脉状况的一个窗口。如果颈动脉出现粥样斑块,往往提示全身其他动脉也可能存在狭窄。但是不用惊慌,现在通过有效的降脂治疗和生活方式的改善来控制低密度脂蛋白胆固醇,可以降低动脉斑块的发生,自然也就降低心梗和脑梗的发生风险。

目前,《中国血脂管理指南(2023年)》所规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标,是该指标要小于1.8毫摩尔每升,甚至到1.4毫摩尔每升。

斑块逆转需要时间,既往研究提示,通过有效治疗,斑块逆转时间可能需要1-2年,这个过程还需要密切观察。随着年龄增长,动脉斑块形成的风险也会增加。研究显示,60岁以上人群中,70%的人有斑块。而且,随着不良生活方式的常态化,越来越多的年轻人也开始出现斑块。

要实现真正的斑块逆转,关键在两个方面:调整生活方式和药物治疗。

调整生活方式,适当运动不可少。研究发现,每天快走7000步以上者,与每天步行不到7000步者相比,斑块逆

转更明显。未发生冠心病的人群,增加高强度间歇训练可减缓冠状动脉病变进展,并可缩小斑块体积。

常见的高强度间歇运动有原地高抬腿跑、原地开合跳、深蹲跳、两脚交替箭步蹲、深蹲、平板支撑等。运动时,每组动作做1分钟,间歇20秒,做两三组循环后再换另一组动作,每次坚持训练10-20分钟,心率要达到最大心率的80%。

控制好饮食,不吃油腻、不吃糖,饮食的控制和调整非常关键。还要戒烟戒酒,保证足够睡眠。

有效的药物治疗也很重要。用治疗方案需结合患者的狭窄程度,有无高血压和糖尿病、胆固醇水平等综合考虑。

临床上,大多数患者尚未发生过心脑血管疾病,同时血脂也处于正常水平,但是检查发现颈动脉斑块,这时候需要评估颈动脉斑块的风险。一般来说,当斑块引起颈动脉狭窄超过50%,或者检查发现属于易损斑块,建议患者使用降脂药物治疗来稳定斑块。对于已经发生过冠心病、脑梗等心脑血管疾病的人群,出现颈动脉斑块,这属于心血管二级预防。这一人群无论血脂是否异常,斑块大小如何,都需要应用降脂药物治疗心脑血管疾病复发。

这里提到的降脂药物治疗,是以他汀类药物为主的治疗,对于颈动脉易损斑块或者中、重度狭窄患者,他汀类药物可以缩小颈动脉斑块体积,稳定斑块,降低心脑血管事件风险,患者应该坚持长期服用。如果他汀类药物单药治疗血脂仍不能达标,可以联用胆固醇吸收抑制剂依折麦布,或者注射阻止胆固醇合成的PCSK9抑制剂。

斑块逆转是防治不良心血管事件主要目标之一。斑块逆转是一个动态过程,长期维持健康的生活方式非常重要,可有效防止病情反弹。人民日报