

# 春季如何科学运动

一年之计在于春。医生提醒,应调整饮食结构,注意保暖,适当加强体育锻炼,养肝养气。

南华大学附属长沙中心医院中西医结合科副主任欧降红提醒,春季呼吸道疾病高发,天气乍暖还寒,早晚温差较大,老年人和儿童由于身体免疫力和

抵抗力相对较弱,要注意防寒保暖,以防寒气入侵,引发呼吸道疾病。

中南大学湘雅二医院肝胆胰外科医生邓小峰提醒,人在春季要注意进行情志调养,保持心情愉快,避免急躁和愤怒导致肝气受损;科学增加体育锻炼,加强户外活动,呼吸新鲜空气,有

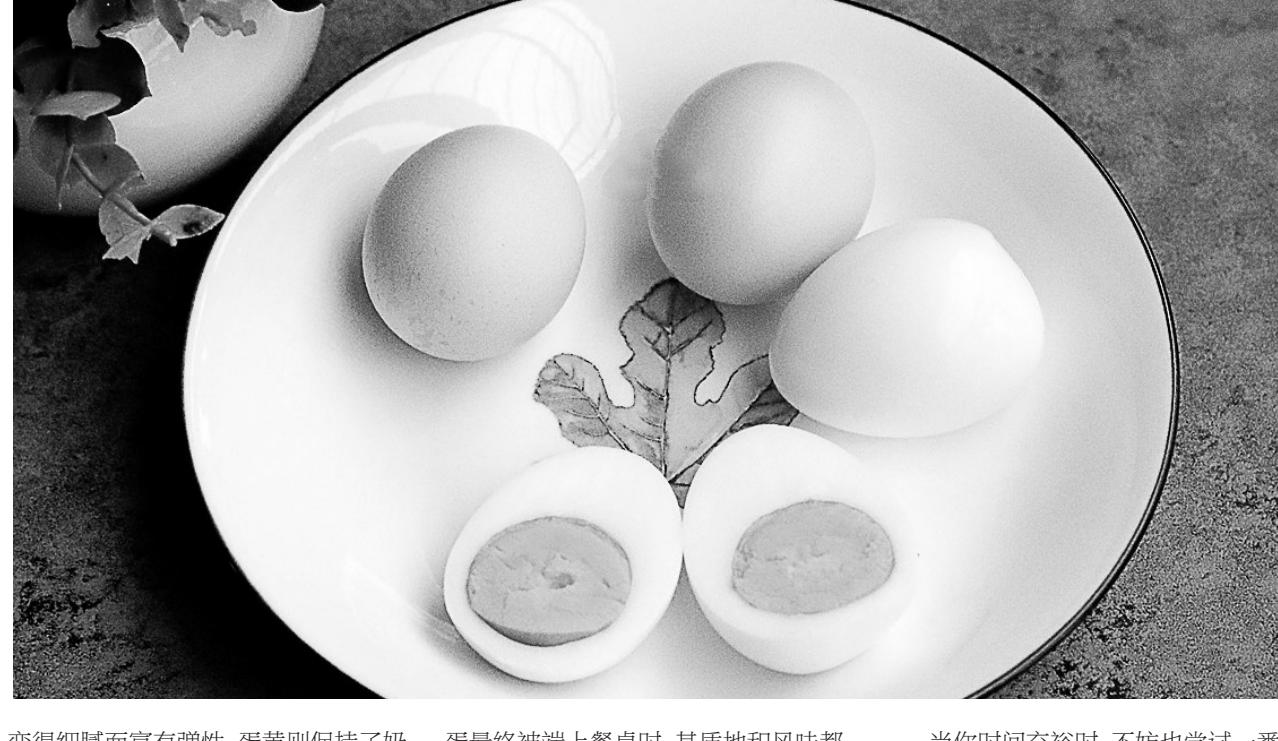
助于缓解“春困”、赶走疲劳。春季运动养生的原则是循序渐进,运动强度以微汗为佳,避免大汗淋漓,以免耗伤阳气。

邓小峰提醒,老年人可以选择在春光明媚之时运动,可以选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动方式,每次

训练的时间以半小时为宜;有脂肪肝的人群春季要科学加强运动,适度运动可以减少肝内脂肪沉积,改善肝脏的代谢功能,可以选择中等强度的有氧运动和柔韧性训练,如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等。

人民日报海外版

## 如何煮出熟度均匀的鸡蛋



无论是在普通的厨房里,还是在充满好奇心和创新精神的实验室中,热爱烹饪和富有钻研精神的人们,都可能会对一颗平凡无奇的鸡蛋无可奈何——因为找不到一种简单方式,能让每一颗鸡蛋都达到完美的熟度,同时保留更多的营养成分。

煮鸡蛋这件微不足道的事情,其实不容易做到最好。一直以来,几乎没有凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。

直到最近,发表在《通信工程》杂志上的一项研究中,科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。它不仅让每一颗煮鸡蛋都能达到完美的均匀熟度,还能提升其营养成分。

我们都知道,传统煮鸡蛋的方法有两种选择:要么是在100摄氏度的沸水中硬煮,但这会导致蛋黄完全凝固;要么通过真空低温烹调,在60到70摄氏度下慢慢炖煮一小时,但这会让蛋白不够熟。而“周期性烹饪”则巧妙地结合了这两种方式的优点,同时避开了它们的缺点。

科学家利用计算流体力学软件模拟出了这种全新的煮蛋过程:将鸡蛋在100摄氏度的沸水和30摄氏度的冷水中交替浸泡,每两分钟转移一次,总共持续32分钟。

这个看似简单的操作背后蕴含着科学的智慧。在这段时间里,蛋白逐渐

变得细腻而富有弹性,蛋黄则保持了奶油般的柔软质感。更神奇的是,经过这样的处理后,蛋黄中的多酚含量显著增加,这是一种被认为对健康非常有益的微量营养素。

而当这颗经过“周期性烹饪”的鸡

蛋最终被端上餐桌时,其质地和风味都让人眼前一亮。为了更好地评估,科学家用核磁共振和高分辨率质谱法,仔细分析了每一颗实验鸡蛋。结果证明,新方法不仅能带来绝佳口感,还能提升营养价值。

当你时间充裕时,不妨也尝试一番“周期性烹饪”法。但清晨人们通常相当匆忙,因此,这一研究结果更有可能促成一种全新的煮蛋器面世,届时就可让你在十分钟之内,拥有一颗完美的煮鸡蛋。

科技日报

## 预防春季食源性疾病需防范两类风险因素

国家食品安全风险评估中心相关负责人在日前的新闻发布会上介绍,从监测数据来看,春季食源性疾病的发生风险比夏秋季节要低,但仍然不能掉以轻心,家庭中引起食源性疾病的一些风险因素主要来自于两个方面:一是原料有问题,二是制备不规范。

常见的风险因素就是菜豆没有做熟也没有煮透,有的消费者过于追求颜色好看或者是脆口感,菜豆中的有毒物质没有被破坏,食用之后就引起中毒。预防菜豆中毒的最好方法就是充分烹调,确保操作的过程卫生,确保避免生熟交叉污染,食用前一定要烧熟煮透、彻底加热。

央视网

污染。在冰箱存放食物的时候生熟混放,在用砧板、刀具、容器的时候生熟混用,导致即食的熟食被污染,预防这类食源性疾病要做到注意原辅料清洁,保持操作的过程卫生,确保避免生熟交叉污染,食用前一定要烧熟煮透、彻底加热。

## “不吃早餐危害大”有科学依据吗?

食、肠道微生物和循环代谢物是如何分别影响小鼠食物代谢和肠道生理状况的。

结果显示,小鼠不吃早餐导致了两个问题:一是诱发多种疾病,如心血管病;二是免疫力降低。

研究人员发现,不吃早餐的小鼠从肠腔面吸收脂质的能力在重新进食时显著上升。简单来讲,经常不吃早餐的小鼠在之后进食时,其小肠上皮细胞对脂质特别“贪婪”,会大量吸收脂质,大量脂质进入血液后,会增加动脉粥样硬化的风险。而不吃午餐或晚餐的对照组小鼠,没有出现脂质过度吸收的问题。

不吃早餐对免疫力的影响则体现在不同空间位置、不同类型的小肠细胞对不同营养素各有偏好上。比如,小肠内分泌黏液的杯状细胞特别爱“吃”来自肠腔面的一种被称为谷氨酰胺的氨基酸,这会产生一种严重后果——当食物中缺少谷氨酰胺时,饥饿的杯状细胞会减少黏液生产,使肠道黏液形成的免疫屏障遭到破坏,细菌、病毒等病原体进入肠道更容易,最终引发腹泻或痢疾等疾病。此外,长时间不吃早餐会使空腹时间过长,迫使血液向肠道供给营养,这样一来,肠道中的真菌代谢物会显著增加,破坏肠道的屏障功能,进而诱发一些疾病。

规律早餐“唤醒”健康时钟基因

从研究结果来看,不吃早餐是一个关于机体摄取和释放能量(供能)的代谢问题,但其实这件事涉及人类在演化中形成的生物节律。

也就是说,从人类的演化进程可以看出饮食背后的生物节律问题。现代人基本都是一日三餐甚至四餐(下午茶或宵夜),而在生产力低下的原始社会,没有一日三餐的概念,当时只能饱一顿饥一顿;到了农耕时代,粮食生产技术逐渐成熟,《周礼·膳夫》中记载,只有“列鼎而食”的贵族能一日三餐,其他人都是一日两餐;到了明代,才有了固定的三餐制。

按时一日三餐达成共识,是在1884年全球统一实行格林尼治标准时间后实现的,早上8点左右、中午12点左右、下午6点左右是一日三餐的标准时间。另外,还有一个更普遍的基本生物节律,即遵循白天“工作”、夜晚“睡眠”的饮食模式——白天可以多餐,夜晚则不进食(持续8至10小时)。所以,人们一觉醒来是空腹状态,这时吃不吃

早餐就容易凸显对身体的影响。

过去的研究表明,肥胖、2型糖尿病、高血压和心血管疾病大多与不吃早餐等不规律的饮食习惯相关,但是人们一直没有把有规律的进食时间与人体内部生物钟联系起来。直到2017年,3名美国科学家因在生物钟机理方面的发现获得诺贝尔生理学或医学奖,人们才明白生物钟调节着人的多种行为,包括激素水平、睡眠、体温和新陈代谢等。如果外部环境与内部生物钟不吻合,人就会感到不舒服,吃饭也是如此。

除了大脑有生物钟之外,人的脂肪组织、骨骼肌、肝脏以及B细胞等外周组织中同样隐藏着类似的生物钟,饮食时间和习惯也受其影响。

2017年,以色列特拉维夫大学的一项研究表明,早餐对饮食生物钟的基本表达有影响,该基因负责调节餐后血糖和胰岛素反应,可以通过代谢影响人体机能。研究人员对18位健康志愿者和18位肥胖型糖尿病患者进行对照研究,志愿者在第一天的测试时间既吃早餐也吃午餐,在第二天的测试时间只吃午餐。在此期间,研究人员对他们的血液进行检测,观察其餐后生物时钟基因的表达情况,以及血浆葡萄糖、胰岛素和胰高血糖素样肽-1(GLP-1)和二肽基肽酶IV(DPP-IV)血浆活性。

结果显示,无论是健康人还是糖尿病患者,吃早餐明显改善了与体重减轻相关的时钟基因表达,并且与午餐后改善的葡萄糖和胰岛素水平相关。反之,在只吃午餐的测试日,与体重减轻相关的生物时钟基因被抑制,导致志愿者在当天的其他时间血糖飙升,而且胰岛素响应较差。这提示,如果长期不吃早餐,即使在一天内的其他时间没有暴饮暴食,也会导致体重增加。

时钟基因不仅仅调节糖代谢的昼夜变化,还调节人的体重、血压、内皮细胞功能和动脉粥样硬化。规律吃早餐能够触发适当的时钟基因周期性表达,促进餐后胰岛素分泌,从而改善血糖控制。从时间上看,如果在早上9点半之前吃早饭,能改善身体的整体新陈代谢,有助于降低体重,并延缓与2型糖尿病和其他衰老疾病有关的并发症。

不吃早餐升高动脉粥样硬化风险

目前科学界比较普遍的认知是,不吃早餐会给身体健康带来一些不良影响。美国塔夫茨大学研究人员2017年发表的一项研究发现,不吃早餐会使动脉粥样硬化风险升高2.5倍。人们一觉醒来是空腹状态,这时吃不吃

不吃早餐还可能导致脑出血的风险增加。日本大阪大学的一个研究团队对日本约8.3万名45岁至74岁的居民进行了约13年的跟踪调查。其间,有1051人出现脑出血,3772人患上脑卒中,870人患上心肌梗死等心脏病。

分析发现,每周吃早餐少于两次的人与每天都吃早餐的人相比,发展为脑出血的概率要高出36%,而且吃早餐次数越少,危险性越高。研究人员称,脑出血最重要的风险因子是高血压,如果不吃早餐,空腹导致的应激反应会使早上的血压上升,表现为不吃早餐的人患脑出血的风险升高。

不吃早餐为何影响健康,还有许多通俗的解释。比如,不吃早餐出现低血糖时,机体会动用储存的肌糖原和肝糖原供能,造成肌肉和肝脏的额外负担,表现为四肢无力、疲倦、晕厥甚至损害大脑和心脏;经常不吃早餐易令大脑产生强烈进食能力,从而增加对高热量食物的需求,随之而来的是午餐或晚餐摄入热量增加,血脂、血糖等指标升高,血管硬化也因此出现;不吃早餐还容易患消化道疾病,如胆结石患者约有90%以上是不吃早餐或少吃早餐的人。

人民日报

## “爱情火花测试游戏”还是不玩好!

据《今晚报》《燕赵都市报》等多家媒体报道,近来在社交平台上被年轻的情侣们争相“试验”的自欺欺人的“爱情火花测试游戏”非常盛行,但不少情侣玩着玩着就“掉脸儿了”。这种“爱情火花”的测试就是一对情侣身穿羽绒服,背靠背迅速摩擦数秒之后,将手指轻轻碰在一起,然后会出现一道电火花,如果火花颜色是粉色的,就是真爱。据悉,还有一些网络主播甚至将其延伸为各种情感测试。比如说,火花是红色的就是爱情特别火热,蓝色的就是普通的关系,紫色的就是比较好的朋友关系等等。大多数情侣想要的粉色“爱情火花”很难实现。于是,有些“小心眼”的情侣就会因此不愉快,在反复测试不成功的情况下,甚至怀疑自己遇到的是否是真爱。

笔者认为这种测试太“可笑了”!这不就是一种静电反应吗?这种物理

现象是我们都学过的——两种物体摩擦或接触时,电子从一个物体转移到另一个物体,就带有不同的电荷。当它们分离时,由于物体表面的电荷差异,就形成了静电,当静电累积到一定程度后,会击穿空气形成电火花。科学证明静电本身是没有颜色的,是空气中的氧气和氮气、氦气在放电过程中激发光谱所导致的。氮气放电时会绽放蓝色或紫色光芒,氧气放电时会出现淡蓝色或白色光,氦气放电时会产生粉色光。静电对人们身体是有一些危害,同时也会造成精神上的紧张。科学实验证明静电的能量虽然不大,但是它的电压很高,如果遇到合适环境或易燃物,也容易出现危险。真爱要靠情侣双方用心和诚信来培育,不是用“火花”能测试出来的。因此,这种无聊的游戏还是不要再玩了。

殷修武

## 每日吃三次的药,是随三餐吃吗?很多人吃错了……

我们在吃药时经常会看到说明书上写“每日三次”,很多人就会在吃饭的时候,早、中、晚各一次。但实际上,绝大多数的每日三次用药,其实和吃饭没有关系。关于每天吃药频率这个事儿,咱们从头捋。

每日一次

先说每日一次,指的是每天同一时间服用一次,这个“同一时间”划重点。比如每日早上或晚上。某些药物在说明书中有关规定服药时间的,以说明书为准。比如地塞米松或泼尼松,应在早晨的餐后服用,可增加疗效和减少副作用。

每日二次

如果用法标明日二次,那就是指每天早晨、晚上各一次,相隔约12小时,比如头孢克肟。

每日三次

说到重点了,大家最容易误会的每日三次,以为指的是每日早、午、晚各一次。注意,不是早中晚饭。这里指的是相隔约8小时,这是按照一天24小时除以三次来划定的。如果我们按照三顿饭的时间,那晚饭距离第二天早上的早饭时间就太长了,会影响药物在体内浓度的稳定性。

比如对于血压浓度稳定要求较高的抗菌药物、抗癫痫药、治疗帕金森病药、降压药等,可能会严重影响疗效。而早饭和午饭,或者午饭和晚饭之间,肯定是要小于八小时的,这样可能会造成药物浓度偏高,也会增加不良反应风险。更何况我们吃饭的时间可能并不规律,不论如何,用吃饭来计算服药时间都是不严谨的。

如果严格做到8小时服用一次有困难,比如小朋友睡眠时间比较长,也不用把睡得正香的孩子喊醒吃药,比如对于口服抗生素来说,前后相差两个小时问题也不大,让服药间隔尽可能均衡就好。

总而言之,药物的事儿不要大意。

不论是用药时间,还是用药方式,多看几遍说明书会更加稳妥。实在还有疑问,那就去问专业人士吧!

央视新闻

## 读懂预期寿命提高背后的期待

古代诗人可能无法想到,“人生七十古来稀”的喟叹,有朝一日会与实际明显不符。《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国人均预期寿命达78.6岁。

要更好理解78.6岁这一数据的意义,有必要了解另一个数据:新中国成立之初,人均预期寿命只有大约35岁。尽管人均预期寿命并不等同于实际的人口平均死亡年龄,却能够从一个侧面,反映某时某地人口生活方式、卫生健康等状况。

从疫病横行到可防可控,从缺医少药到病有所医,历经长期努力,我国医疗卫生体系逐步健全,为人民生命健康筑牢屏障。数据标注发展实绩。更优美的环境、更安全的食品、更可及的服务……从35岁到78.6岁,这一稳步上扬的人均预期寿命曲线,记录的是经济社会方方面面的跃升,照见一切为了人民的初心。

人均预期寿命的增长,带来人口结构的变化。截至2024年末,我国60岁及以上老年人口已超3.1亿人。提到老年人,你会想到什么?是花白的头发,还是逐渐佝偻的背影,又或是颤颤巍巍的步伐?

如今,这样的印象,正在被改写。70多岁的山东青岛大爷金辉,在百米赛跑中跑出13秒97的成绩,让许多年轻人自愧不如;耄耋之年的中国科学院院士、同济大学教授汪品先,晚8时40分课程结束后,骑着自行车回办公室继续工作;短视频平台上,一些老年博主分享穿搭、展示才艺,令人眼前一亮……当代老年人展现出的健康有、阳光自信,打破了某些人的“刻板印象”。

从中,能够看到一个清晰的趋势:老年人养老需求日渐多样化、多层次,既要老有所养,也要老有所乐。

一方面,老龄化对公共服务提出了

更高要求,要把对老年人的关心关爱融入细节里。比如,提供简化后的“大字版”药品说明书,给老旧小区加装电梯,在家门口开设助老食堂,在旅游景区增设更多无障碍设施等。有序推进体检服务,促进适老化改造,银发生活才会多些幸福、少些烦恼。

另一方面,老龄化不仅是新挑战,也为产业发展带来新机遇。我国人口低龄老龄化特征明显,低龄老人更易于接受新事物,享受型消费需求旺盛,愿意使用智能家居提升康养品质,乐于培养多元化的文体类兴趣爱好,敢于尝试追寻“诗与远方”的小众旅程。加快发展康养产业、银发经济,这些“时髦”定会成为更多老年人的日常。

由此可见,既强化公共服务兜底作用,也积极采取市场化的方式满足多元需求,才能助力养老生活更多彩。

老骥伏枥,志在千里。曾有一位作家如此描述自己的心态,“一个老年人从来不想感到自己是个老年人”。老有所为,不仅是社会的期待,也是老年人发自内心的精神需要。银龄教师重新走上讲台,照亮偏远地区孩子们的人生路;在上海,低龄老人志愿者结对服务高龄独居老人,预防风险,传递关爱……在各行各业,仍有许多老年人发挥余热,在为他人、社会奉献的过程中,实现个人价值,拓宽人生维度。也正因此,构建老年友好型社会,还要进一步畅通老有所为的渠道,帮助老年人更充分地参与社会发展。

对个人来说,衰老是每个人必经的旅程。对国家而言,应对人口老龄化是现实课题。加快完善发展养老事业和养老产业,培育更加积极友好的社会心态,相信就能助力更多人少一些“常恐秋节至”的烦忧,多一些“我言秋日胜春朝”的乐观,让银发生活拥有更温暖、更幸福的“打开方式”。

人民日报