

春季养生正当时,专家给出“健康锦囊”

春风送暖,万物复苏。春季不仅是万物生长的季节,也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。日前,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕春季常见的健康问题,提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升,人体代谢逐渐活跃,正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出,春季养生应以“生发、舒展”为主,适合“动起来、暖起来”,但要循序渐进,不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗,会带走体液与能量储备,容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调,运动以微汗为宜,推荐晨间练八

段锦或快走15分钟,午后采用摩腹功并配合深蹲,傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外,专家提醒家长,不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治,要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术,调理脏腑功能,实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示,盲目使用寒凉的药物会把病邪留在体内,导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久,或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况,应及时就医。

随着气温渐升,花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京

世纪坛医院主任医师马婷婷指出,很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起,其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散,极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒,区分花粉过敏与普通感冒,可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连,鼻涕从头到尾都是清水样,很少有发热症状,持续时间长;感冒则伴有发热、乏力等症状,通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人却在却过敏,很多人对此表示疑惑。专家指出,一是由于全球气候变暖,花期延长,导致空气中的花粉暴露量持续提升;二是现代人压力较大,熬夜、感冒、劳累都

会诱发免疫失衡状态,更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议,花粉过敏患者要及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。如果外出,要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻,关闭门窗,打开空气净化器。

此外,专家提示,花粉过敏是一种慢性过敏性炎症,即使症状暂时减轻,鼻腔黏膜炎症仍可能存在,过早停药会导致症状反复、病情加重,甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎,还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药,遵医嘱全程足量用药,维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

新华社

为“小厨师”纷纷亮相点赞

据浙江卫视、《钱江晚报》、天津《今晚报》等多家媒体报道,最近,浙江省杭州市一名小学四年级男生在除夕夜独立掌勺做年夜饭的视频火了。洗菜、切菜、颠勺,动作一气呵成,三道家常菜做得有模有样。随后,更多“小厨师”纷纷亮相:有连续四年担任年夜饭主力的少年,独自操办十多道菜着;天津市北辰区一所小学紧扣“德智体美劳”五育并举方针发起“小学生争做家务活”的实践活动,并将其纳入小学生的实践作业。

这些举措,都受到众多家长的欢迎。不少人感叹“人家的孩子太棒了”。也有人提出担忧小孩子动手动火,安全吗?笔者认为,这些声音共同构成了一个值得家长认真思考的教育话题。如今,很多家长舍不得让孩子进厨房、干家务事,怕烫着、怕切着,怕把厨房搞乱了。这份心情可以理解,但结果往往是:越不让孩子尝试,孩子越无从学习。那些备受称赞的“小厨师”并非天生胆子

大,而是背后有家长愿意陪伴、指导、大胆放手。所谓“别人家的孩子”,不过是多了几次实践练习操作的机会。

笔者认为,一顿年夜饭或者是一顿平时的家常菜,孩子学到的远比想象中更多。食材的选购、清洗、切配、调味把控、火候掌握等每一个环节都要动手又动脑。这里面既有家长和孩子的辛劳,更让厨房里多了几分家的温馨。如今,一位85岁的王老太感慨道:“看到五岁的孙子亲手包饺子,我心里别提多高兴!”

至于孩子的安全问题,自然是不可逾越的底线。例如,天津市北辰区的一所小学按年级分配任务,且全程由家长陪同监督。这种“放手不放任”的做法,值得更多孩子的家长借鉴。笔者认为,家长不必担心孩子做不好。菜咸了淡了样子不好都没有关系。当孩子亲手上桌,家人认真品尝时,喜笑颜开夸奖几句,那份发自内心的喜悦比什么都珍贵!

殷修武

凭微量唾液可提早诊断神经系统疾病

韩国科学家近日开发出一项突破性技术,仅用微量唾液,即可实现对癫痫、帕金森病、精神分裂症等神经系统疾病的早期诊断。相关研究成果发表于新一期《先进材料》杂志。

由韩国材料科学研究所、高丽大学、天主教大学等机构组成的联合研究团队,成功研发出一种名为“电流分子捕获(GME)-SERS”的检测平台。该平台利用由氧化铜和金构成的纳米结构,当唾液中的蛋白质被捕获其上时,会自然形成等离子体“热点”,将生物分子的微弱拉曼信号放大10亿倍以上,实现对蛋白质结构变化的灵敏识别。

相较传统依赖血液或脑脊液的检测方法,该技术不仅无创、成本低,更能精准区分蛋白质的原纤化状态,填补了现有技术病理指标检测上的空白。

团队与澳大利亚圣文森特医院合作,对44名神经系统疾病患者及23名健康人士的唾液样本进行了分析。结果显示,该技术对癫痫、精神分裂症和帕金森病的分类准确率高达98%。尤其难得的是,它能依据蛋白质结构变化而非浓度差异进行诊断,这一突破在全球范围内尚属罕见。

团队表示,通过唾液即可评估脑部健康状况,无需昂贵的PET成像或侵入性检查,这将开启无创诊断的新时代。该技术不仅适用于医院门诊,更有望发展为家庭便携式诊断设备,惠及更广泛人群。

目前,团队正积极推进便携式拉曼传感器的研发,并计划向医疗及生命科学企业转让技术,实现成果的商业化落地。

科技日报

骨密度低,吃钙片有用吗?

骨密度低时,单纯吃钙片有一定作用,但效果有限。钙是骨骼的重要成分,补充钙片可以为骨骼提供钙源,但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D,并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物,才能更有效地增加骨密度。补充钙片的同时,应确保足够的维生素D摄入,因为维生素D能促进钙吸收。

在饮食和运动方面,应关注以下几点:高钙饮食:多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到1000-1200毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素D:维生素D有助于钙的吸收,可以通过晒太阳(每天至少20分钟)或食用富含维生素D的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。

均衡饮食:保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失,因此,应尽量减少盐的摄入。

负重运动:如步行、慢跑、跳舞等,这些运动可以让身体承受自身重量,刺激骨骼,增加骨密度。运动时应根据自身身体状况,选择合适的强度,避免过度运动导致损伤。

肌肉强化锻炼:如使用弹力带、哑铃等进行力量训练,可以增强肌肉力量,减轻骨骼负担,降低跌倒风险。

平衡与柔韧性训练:瑜伽、太极等有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康,还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法,是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值)≤-2.5,则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变,但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长,骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

比如,原发性骨质疏松症通过“药物+生活方式”干预,可以延缓骨流失、降低骨折风险。

继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。

人民日报

少了五个引体向上怎么办?

最近几天,全国政协委员、国家疾病预防控制中心副局长孙阳总被一起开会的委员“请教”,建设“健康中国”,到底哪些指标要纳入考量。

他会耐心地解释,“健康中国”包含人均预期寿命、婴儿死亡率、居民健康素养水平、经常参加体育锻炼人数等一组指标,每一项都设定了具体的目标数值。委员们的关切源于3月6日——

习近平总书记在看望参加全国政协十四届四次会议的农工党、九三学社、医药卫生界、社会福利和社会保障界委员并参加联组会时强调,到2035年建成健康中国是中共中央作出的一项战略决策,“十五五”是实现这一目标的关键时期,必须统筹谋划,加紧推进,力求取得决定性进展。

孙阳把总书记的要求带到了政协“特邀58组”的小组讨论中,他坦率地说,“要达到健康中国的相关指标,现在差距还不小”。

比如,其中一项指标是,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例为92.2%。去年年底,每五年监测一次的《第六次全国国民体质监测公报》显示,我国国民体质合格以上人数比例(合格率为84.9%),虽然与2020年监测相比提高了0.8个百分点,但对标建设健康中国的“进度条”,这项体质合格率还差约7%。

在孙阳看来,提高这项指标并不容易。他说,自己曾在一份文献中看到,2000年,我国大学生中,男生平均能做8个引体向上,2019年,下降到3个。

孙阳话音未落,小组会场响起了一片议论声。

原来,2021年,教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果显示,

大学生身体素质下滑问题严峻,肥胖、耐力不足等问题突出。这项调查的数据来自2019年,此后的第九次全国学生体质与健康调研,已于2025年年底完成现场检测,数据分析结果尚未公布。2023年,北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸团队的研究成果显示,中国大学生体质综合指数呈显著下降趋势,且男生下降速度快于女生,不同经济区域间的差异逐渐缩小。

孙阳记得,在3月6日的讲话中,总书记强调,“面对人民群众日益增长的多元化卫生健康需求,必须突出重点,紧紧抓住那些惠及面广、牵一发而动全身的工作,在健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、倡导健康文明生活方式等方面集中力量和资源,采取有效措施加以推动。”

孙阳说,国内现在的医疗卫生体系,还是把重心过多放在治病上,防病力量不足,“倡导健康文明的生活方式”,也是不够的。他苦笑着回忆,20世纪80年代自己上大学时,单杠引体向上能做20多个,“8个我都吃惊,别说现在是3个”。此外,年轻人的超重肥胖、高血压、心脑血管问题也让他忧心忡忡。和孙阳在同一小组的葛均波委员是中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任,临床工作让他注意到,患“心梗”的年轻人变多了。

“年轻人总觉得身体有‘本钱’,不太在意。”孙阳说,体质变差很多都与饮酒、吸烟、熬夜、运动少、保持坐姿不正等不良生活方式有关,高油高糖饮食也值得警惕。他倡导年轻人践行健康文明的生活方式,需要健康饮食、科学运动,“把身体练得棒棒!”

中国青年报

蓝莓不是越大越好 4个技巧教你选出好蓝莓

最近,“顶流水果”蓝莓正在热卖中。相比于价格,更引人注目的是蓝莓的个头,以前经常吃的12mm/14mm的蓝莓都只能算得上迷你果,最大的甚至可以到30mm,快赶上车厘子了。

蓝莓越大,营养越多吗?

首先,可以肯定的是,蓝莓不是越大越好,影响果实大小的主要因素是品种基因,与口感、营养密度没有绝对关联。

蓝莓的花青素含量极高

蓝莓在水果中,膳食纤维、维生素K、维生素C、钾都还算不错,但最重要的还是它的花青素含量极高!

长期摄入花青素,对保护视力、免疫调节、平衡代谢、抗衰老等益处都极大。花青素是目前已知的强效抗氧化剂,其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍,可以有效清除体内自由基,减少细胞氧化损伤。

对经常用眼的人群来说,蓝莓中的花青素是少数能直达眼底的抗氧化物质,有助缓解眼睛干涩、酸胀。蓝莓中的酚类物质能辅助降低血管的炎症反应,膳食纤维则有助于调节血脂水平,对维护心血管健康很有帮助。

每100克蓝莓的花青素含量大概在70毫克~500毫克之间,只需要每天10到20颗中小型蓝莓(14~16毫米),就能轻松满足身体对花青素的每日所需。

同等重量下 蓝莓越小果皮占比越高 营养越多

花青素是植物中的一种天然色素,是青蓝色的,哪里颜色深,哪里就藏着丰富的花青素。而蓝莓,表皮颜色深,果肉青白色,也就是说花青素主要分布在果皮里。

假设2种大小不同,但重量相同的同品质蓝莓,小蓝莓的果径10毫米,大蓝莓的果径20毫米:

同等重量下,1颗大蓝莓≈8颗小蓝莓,但果皮的表面积上,大蓝莓(12.56平方厘米)果皮的表面积却只有小蓝莓(25.12平方厘米)的一半。

这意味着,同样重量的蓝莓,小蓝莓数量更多,吃到的果皮的面积就更



大,花青素含量自然就更多了。

同时,《农业与食品化学杂志》2020年对12个蓝莓品种的测定显示,小果型蓝莓的花青素含量和抗氧化能力普遍高于大果型。这是因为植物光合作用有限,大果扩张时,单位质量内的次生代谢物浓度会降低,营养密度反而下降。

并且,不仅仅是花青素,蓝莓里的多酚、黄酮等抗炎抗氧化的活性成分,也大多都在果皮里。

口感上 大果蓝莓也未必占优

大果蓝莓因细胞体积大,果胶易降解,长途运输后容易出现“水唧唧”的口感,甚至可能爆酸;而中小果蓝莓果皮更厚、果肉致密,糖分浓缩,风味更浓郁。

4个技巧选出好蓝莓

看果粉

就是蓝莓表面看着像白霜的那层东西,主要由果糖、醇类以及齐墩果酸等成分组成,可以防止蓝莓失水,果粉越多越新鲜。清洗时也不用搓掉白霜,用和缓的流水冲洗掉浮尘就可以了。

观果色

选蓝紫色均匀、果身圆润饱满的,避免果色发绿或发黑发暗的果实。

查果脐

蓝莓果脐因糖分过高,容易滋生霉菌,如果发现蓝莓果脐眼里有霉菌的一片,呈现白色或者绿色,闻着还有一股酒精刺鼻的味道,这种情况可能已经变质,不建议食用。

捏硬度

轻捏果实,有弹性、软硬适中的口感更好。如果捏着发软、黏手,可能已经变质。

如果是线上选购,就可以看尺寸标注,14到16毫米的中小果是性价比最高的选择。这个尺寸区间兼顾了口感、营养和价格,是真正的“黄金尺寸”。

蓝莓吃越多越好?

花青素并不是摄入得越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素还会妨碍矿物质的吸收,贫血、缺铁的人群最好不要吃太多的花青素。

胃肠道不太好的人群,也不建议吃太多蓝莓。

央视网

头发白了可以再变黑吗?关于白发的这些问题,一文说清

“刚过30就长白发,显老又焦虑。”“听说吃何首乌能黑发,要不要试试?”

“白转黑洗发水买了一堆,没一个管用。”

……

随着白发人群年轻化,“白发变黑”成为公众关注的热点,也催生了大量偏方和网红产品。但这些方法真的有效吗?

北京大学人民医院皮肤科主任、主任医师周城指出,很多人被“白转黑”宣传误导,其实是不了解毛囊与毛发的生长机制。

周城介绍说,头发的颜色,全靠毛囊里的“染色小工人”——黑色素细胞。黑色素细胞能生产黑色素,头发长出来时,黑色素“染”在发丝上,头发就是黑色的;一旦黑色素细胞功能衰退、停止工作,甚至死亡,生产不出黑色素,新生长出来的头发就没有颜色,变成白发。

从年龄来看,亚洲人40岁后出现白发,属于正常的生理老化现象,是黑色素细胞自然衰老的结果。如果25岁前就出现大量白发,多与遗传相关(占70%以上)。此外,营养缺乏(如缺B族维生素、铁、锌)、内分泌异常、自身免疫疾病等,也可能加速黑色素细胞老化,导致白发早生。

周城强调,头发一旦长出毛囊,颜色就固定了,就像染好颜色的丝线,也无法再通过外部调理改变颜色,这也是“白发无法逆转”的核心原因。白发的

生长,本质是遗传与细胞老化的结果,大众无需过度焦虑,更不要盲目尝试偏方交智商税。对于白发,我们既要学会坦然接受正常的生理老化,也要警惕“短时间大片白发+伴随症状”的疾病信号。

关于白发变黑,大众有几个比较关心的问题——

问题1:压力大,会导致白发吗?

没有直接因果关系,但会“加速变白”。目前没有科学证据证明压力大会直接导致黑色素细胞死亡,但长期压力会影响内分泌和免疫系统,加速黑色素细胞的老化速度,让白发长得更快、更多。比如,很多人熬夜加班、考试压力大后,会突然发现白发变多,就是这个原因。

问题2:青少年早生白发,需要就医吗?

要看数量和伴随症状。如果只是零星几根白发,没有其他不适(如脱发、头皮发白、皮肤白斑),就不用过度干预,多是遗传或轻微营养不均衡导致,注意规律作息、均衡饮食即可;如果白发数量较多,或伴随上述症状,建议就医排查营养缺乏、甲状腺疾病、自身免疫病等问题。

问题3:染发会致癌吗?怎样染发更安全?

正规染发并不可怕,目前没有明确证据证明“合格染发剂会直接致癌”,但劣质染发剂可能含间苯二胺等违禁成分,会增加健康风险。安全染

发要点:①选正规品牌,查看“国家化妆品备案”;②染发前做皮肤过敏测试(耳后涂少量,观察48小时);③避免染发剂接触头皮,染后及时用温水冲洗干净;④每年染发不超过4次。

问题4:有白发家族史,能延缓白发生长吗?

能延缓,但无法避免。核心是保持健康生活方式:①规律作息,不熬夜,让黑色素细胞正常工作;②均衡饮食,补充B族维生素、铁、锌等营养素;③少压力、保持好心情,避免加速细胞老化;④减少烫染,避免损伤头皮和毛囊。

此外,还有7个常见的白发变黑误区,专家帮您一次理清楚——

误区1:白头拔一根长十根

每个毛囊都是独立的“生产单位”,拔一根白发只会损伤这一个毛囊,不会刺激其他毛囊长出更多白发。

误区2:吃何首乌能黑发

生何首乌含有蒽醌类化合物,具有强肝毒性,长期或过量服用会导致肝损伤,甚至引发肝衰竭。即使是经过炮制的何首乌,也需在专业医生指导下使用,普通人绝对不能自行食用。

误区3:使用含有何首乌的洗发水能黑发

将何首乌提取物添加在洗发水里,作用非常有限。其一,头皮的角质层屏障很致密,洗发水在头皮停留时间只有几十秒,这些提取物很难被有效吸收,更无法通过透皮吸收来改善

毛囊深层的黑色素生成或营养状态。其二,何首乌中的有效成分(如蒽醌类)在洗发水中的浓度通常极低,且缺乏临床证据证明其能直接让白发变黑。

误区4:植物染发(中药、咖啡)更安全有效

植物染发的着色效果差、持久度低,部分植物成分(如当归、芦荟)可能引发头皮过敏,频繁使用还会损伤毛囊,让头发变得干枯毛躁。

误区5:每天梳头100次能防白发

过度梳头会对头发造成机械性牵拉,导致发梢断裂、脱发,反而损伤发质。正确的做法是:每天用宽齿梳梳2~3次,每次5~10分钟,动作轻柔,避免用力拉扯。

误区6:白转黑洗发水、黑发精华能“根治白发”

这类产品大多添加了人工色素,只能暂时遮盖白发,洗完几次就会掉色;部分产品宣称添加“植物提取物”,但无法渗透到毛囊根部修复黑色素细胞,根本达不到“黑发”效果。长期使用含不明色素的这类产品,还可能堵塞毛孔、损伤头皮屏障,反而加重白发问题。

误区7:多吃黑芝麻、黑芝麻丸能让白发变黑

黑芝麻、黑豆等黑色食物仅含有少量B族维生素和矿物质,对毛发健康有轻微益处,但无法修复已衰退或死亡黑色素细胞,更不能让已长出的白发变黑。

光明网