

口感不甜的水果,含糖量更低吗

夏天来了,各色水果陆续上市。许多消费者在享受舌尖上的美味时,却对水果含糖量存在认知误区:觉得口感甜就是高糖、不甜就是低糖,随意敞开来吃。如何精准区分高甜水果、规避食用误区?

日常常见的高甜水果主要包括荔枝、芒果、榴莲、龙眼、葡萄、冬枣、甘蔗、熟透香蕉等。

从含糖量标准来看,高甜水果含糖量普遍在15%以上,部分品类可达20%至25%;而普通低糖水果含糖量大多低于10%,中糖水果含糖量介于10%至15%之间。

其核心区别不仅是甜度口感,更在于碳水负荷、升糖速度差异。高甜水果糖分密度高、升糖相对更快,热量富集度更高,过量食用更容易造成糖分堆积。

口感甜度≠实际含糖量

水果甜度由糖分种类、有机酸、膳食纤维共同决定,口感甜度和实际含糖量并不画等号。

部分吃起来清淡、微酸甚至不甜的水果,实则是“隐形高糖选手”。例如山楂、百香果、火龙果、人参果,吃起来酸甜适口、甜度不突出,但含糖量普遍超15%,远超西瓜、草莓等清甜水果。这类水果因含有果酸、单宁等物质,中和了甜味,掩盖了高糖属性,很容易让人误判,不知不觉摄入过量糖分。

日常应科学食用

长期过量摄入高甜水果,会带来多重健康负担。一是易造成热量、糖分超标,引发体重上升、脂肪堆积。二是会加剧血糖波动,增加代谢负担,尤其不利于血糖异常人群的健康管理。三是过量糖分摄入还可能



影响肠胃代谢、加重身体炎症反应。

科学食用高甜水果可遵循以下原则。一是控量食用。健康人群每日水果总量控制在200克至350克,高甜

水果单次少量摄入,不扎堆、不暴食。二是选对时间。优先放在两餐之间食用,避开空腹、睡前时段,平稳血糖波动。三是品类搭配。高甜水果搭配低糖水果、高纤维水果交

替吃,均衡膳食结构。四是特殊人群慎食。血糖偏高、体重超标人群,尽量减少高甜水果摄入,优先选择低糖品类。

经济日报

铲除恶意“仅退款”毒瘤

2700多次的陈某有期徒刑一年六个月。“仅退款”被恶意滥用已经不是个别现象,需要从制度层面予以解决。

针对平台滥用“仅退款”规则,造成商户货款两空的突出问题,市场监管总局曾督促平台明确规则的适用范围和具体情形,保障商户正当权益。今年2月1日市场监管总局联合国家网信办发布的《网络交易平台规则监督管理办法》正式施行,明确网络交易平台经营者不得利用平台规则,强制或者变相强制平台内经营者承担退款不退货等售后责任。同时,市场监管部门聚焦平台经济领域突出问题,部署开展了约谈整改和排查整治,纠正“仅退款”“强制运费险”“全网最低价”等规则滥用、规则制定不合理以及执行不透明等问题。

更值得警惕的是,AI(人工智能)技术的迅猛发展让图像造假门槛大幅降

低,以伪造图片来骗取“仅退款”事件频发,造假式索赔违反了市场交易中公平和诚实守信的原则,侵害了广大经营主体特别是中小商家的权益。面对AI技术带来的新挑战,平台还需切实压实主体责任,升级技术防控与审核体系,建立物流信息、商品溯源数据、用户历史信用及行为模型等交叉验证机制,同时优化商家举证申诉通道,完善双向信用评价和个人失信惩戒体系。平台织密防护网,商家提升维权意识的同时,还需监管部门持续发力,建立跨部门数据共享平台,落实AI生成内容强制标识要求,对违规AI服务提供者与篡改标识用户依法处罚。

深入分析“仅退款”被滥用的问题,会发现更深层次的原因在于电商平台“内卷式”竞争。近年来,电商平台流量红利见顶,平台之间拼补贴、抢人口、争流量成为常态。一家平台通过“仅退

款”吸引了更多消费者,其他平台便不得不及时跟进,虽然有的平台和商家苦不堪言,但是一旦陷入类似价格战的泥潭里便很难独善其身。

事实上,“内卷式”竞争没有赢家。于消费者而言,虽然短期获得“实惠”,但这种以挤压商家合理利润为代价的竞争模式,最终将反噬市场活力与消费者自身的利益。于平台而言,纵容恶意“仅退款”也终将影响平台发展。回归到提升服务质量,推动技术创新,切实保护中小商家和消费者双方的合法权益才是长久之策。

经济活力离不开亿万中小商家和广大消费者的共同努力。期待监管牵头、平台主责、消费者自律、司法兜底,多方协同共治,铲除恶意“仅退款”毒瘤,促进电商生态持续健康发展。

人民日报

气血悄悄溜走,当心是说话太多“惹的祸”

生活中,不少人都有这样的体会:话说多了嗓子干、浑身乏,甚至喘气都费劲,歇很久都缓不过来。当心!这可能是身体在悄悄“漏气耗气”。

其实,自古便有“寡言养气,多言耗元”的说法。这绝非民间片面俗语,而是根植于千年中医经典、贴合人体脏腑运行规律的养生智慧,也是大众极易忽视的“气血元凶”。

长期“酒滔不绝”,可能导致免疫力下降
中医理论中,元气是人体最本源、最核心的先天之气,源自先天肾精,依托后天水谷之气滋养,是维系全身脏腑运转、气血循环、抵御病邪的核心动力。可以说,人体一切生命活动都依靠元气支撑运转。

自古以来,中医便秉持“寡言养气,多言耗元”的养生理念,多部中医经典对此均有阐述。清代《寿世传真》明确指出:“日出千言,不病自伤”,认为说话过多会消耗人体之气,而长期过度消耗则会损伤元气。清代医家石寿棠在《医原》中直接点明“多言则气泄”,指出言语过度会导致人体之气不断外泄损耗。

中医认为“肺主气,司呼吸”。说话过程中,肺气为发声提供动力。气息自丹田而起,经胸腔运输,贯通咽喉,口舌完成发声。短时间言语仅消耗少量肺气,身体可自主代偿恢复;而长时间酒滔不绝,持续说话,会造成肺气持续的耗散。肺气亏虚,会进一步累及脾胃,长期如此,则会损耗人体先天元气。我们可以将人体元气比作身体的蓄电池,日常作息、说话、劳作都会消耗电量。适度消耗可通过饮食、睡眠补充,而过度消耗则会透支元气。

体虚人群尤为明显,长期多言会出现语声低微、疲惫乏力、自汗多汗、反复感冒等症;即便是体质强健之人,长期持续高声、频繁说话,也会慢慢损耗根本,出现说话后头晕气短、精神萎

靡、腰膝酸软等症状,久而久之,导致身体免疫力下降。

通过说话,就能看出五脏气血好不好
有人会觉得很奇怪,不就是说话吗,怎么还能损害健康?危言耸听!

其实,说话看似简单,实则是人体极为精密的全身性活动。从现代生理学角度来看,语言表达需要大脑神经、呼吸系统、肌肉系统协同运作。由大脑语言中枢支配思维,呼吸肌收缩产生气流,冲击声带形成原音,再通过口腔、鼻腔共鸣,搭配唇、舌、腭的精细运动完成发声。持续、过度说话,会让呼吸肌、咽喉肌肉长期处于紧张收缩状态,持续消耗身体能量,加重心肺负荷,引发肌肉劳损、声带损伤、心肺疲惫,进而印证了中医“多言耗气”的养生理论。

很多中医能够通过一个人说话的样子,看出他五脏气血好不好。这可不是“玄学”。在中医辨证体系中,言语状态是五脏之气的盛衰的直观体现。

说话依赖肺气的推动,而肺气充足则语声洪亮有力,气息沉稳;肺气耗损则气短声弱,说话费力。心神神明,主宰人的思维与表达,心气充盈则思路清晰,言语流畅;心气亏虚则思维迟钝、表达无力。肝主疏泄调畅情志,言语舒畅则言语温和从容,肝气郁结、肝火旺盛则容易急躁多言,频频叹息。脾为气血生化之源,其功能状态可影响言语的“中气”基础。脾气充足则中气十足,言语铿锵有力;脾气虚弱则言语断续,声音颤抖或无力。肾为先天之本,元气之根,肾主纳气,与肺气协同维持呼吸顺畅,肾气充沛则呼吸绵长,言语气息充足;长期多言耗伤肾气后,便会气息短促、说多即累。可见,简简单单说话一事,处处都与五脏健康息息相关。

守住一身元气,从“管好嘴巴”开始
语言是人际交往的纽带,良性的沟

通能够舒缓情志、温润身心,所谓“多言伤元气”并非让人闭口不言,而是警示大家规避过度、过激、不间断的言语,减少耗气。

平时说话记住这几点,既能好好聊天,又能护住元气:

一、适时歇一歇。

建议分段言语,劳逸结合。长时间连续说话会持续消耗肺气与元气,造成缺氧不足、胸闷气短、咽喉干涩。日常沟通、工作交流中,建议定时停顿休息,适当闭口调息,补充温水,让耗散之气内敛归藏,同时放松咽喉肌肉,修复身体损耗。

二、切忌过大声。

切忌高声喊叫、过度用嗓。大声喧哗、嘶吼争辩,需调动全身之气,大幅增加耗气程度,不仅容易造成声带水肿、咽喉损伤,还会快速耗散元气,引发身心疲惫。因此,日常尽量保持平和舒缓的语调,减少身体能量的透支。

三、静心少妄言。

要保持心境平和,戒断情绪化言语。暴怒、焦虑、争执时,人会语速急促、喋喋不休,导致人体之气升降失常,进而诱发呼吸急促、咳嗽气喘、胃胀胃痛、头晕目眩、肋肋胀痛、心慌胸闷等多种躯体不适。因此,遇事不急不躁,保持温和从容、平静理性地沟通交流,能够有效维持体内之气的正常运行,从源头减少各类气虚气滞引发的不适症状。对于身体乏力、动辄气短疲惫、脾胃虚弱、消化吸收不佳、失眠多梦的气虚体质人群,更建议日常尽量少言寡语,少说闲话,避免无效闲聊加重内耗;同时坚持三餐规律、心态平和、睡眠安稳,全方位减少不必要的元气消耗,守住自身本就不足的元气根基。

特殊人群应对症养护,请收下这份专属方案
需要注意的是,很多职业需要大量

说话、高频用嗓,长期处于多言耗气状态;比如日复一日讲课的教师、经常演唱的歌唱演员、频繁讲解推介的销售人员,以及播音员、节目主持人、评论从业者等。这类人群耗气更快,元气更易亏虚,不妨有针对性地做好护嗓养气。

1.日常讲话科学规范发声,演唱尽量使用胸腹式联合呼吸法,吸气时腰腹自然舒展扩张,呼气匀速缓慢控气发声,避免仅用咽喉局部发声。依靠深层腹式气息支撑声音,既能减轻声带咽喉负担,又能减少肺气无端外散,让发声更省力自然。

2.有意识地放慢语速,合理把控说话节奏,降低过高音量,语句之间留出停顿换气的空间。力求语句精简、表达高效,不拖沓絮叨、不连续讲话。定时闭口调息,避免气息持续外散、透支亏虚。

3.日常饮食以清淡温润、易消化食物为主,远离咽喉刺激性诱因,少吃辛辣燥热、重油重盐食物,远离烟酒、过烫饮品,减少对咽喉黏膜、声带的反复刺激。

4.食用益气养阴的药食同源食材,做好养护。优先选择雪梨、甘蔗、西瓜、罗汉果、银耳等食材,生津润燥、舒缓长期用嗓带来的咽喉干涩不适;日常代茶饮:可用麦冬、百合、胖大海、金银花、薄荷适量泡水饮用,润喉利咽、缓解咽干咽痒、声音嘶哑;药物:可酌情选用西洋参、党参、黄芪、山药、莲子等药食佳品,温和健脾益肺、补足耗损元气。

5.坚持练习八段锦、易筋经、太极拳等舒缓运动,以传统功法固护元气。调理全身之气的升降出入,疏通经络、健脾益肺、固本培元,进而增强身体素质。

光明日报

嘴馋别只怪自制力差 或许你的身体缺这些

小肠堪称人体“第二大脑”,拥有上亿个神经元,肠道菌群可通过脑肠轴反向影响大脑的饮食选择。一旦有害菌占上风,大脑就会传出错误信号,让人忍不住想吃高热量、不健康的食物。你的嘴馋,或许是身体缺这些。

北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任医师陕飞介绍,特别想吃某种食物时,可能是身体缺少这些物质:

特别想吃重口味食物时,通常是人们身体电解质出现了失衡,可以喝运动

饮料快速补充电解质。

特别想吃高脂食物时,代表最近限制脂肪太严重了,不能去吃炸鸡,应该吃一些富含健康脂肪的食物,比如坚果、富含橄榄油的沙拉。

特别想吃面食时,可以去吃一个鸡蛋,鸡蛋可以提供大量色氨酸,帮助分泌更多血清素,使人们尽快补充真正需要的营养物质。

下次嘴馋别只怪自己自制力差,先弄清身体真正的需求。

央视新闻客户端

保养人体“解毒工厂”,专家有良方

近日,有女子瘦到皮包骨,结果被查出脂肪肝,引发网友热议。清华大学附属北京清华长庚医院肝胆胰中心肝胆内科主治医师赵凯越说,很多人误以为脂肪肝是肥胖者的“专利”,但临床研究显示,约10%的脂肪肝患者为体重正常的瘦人。

“瘦人患脂肪肝隐匿性强,人们重视程度不够、诊断不足,可能导致更严重的健康风险。”赵凯越说,“瘦人患上脂肪肝,代谢异常导致内脏性肥胖是首要因素。体重正常不代表脂肪分布合理,部分人群因代谢特点,脂肪不堆积在皮下,反而聚集在肝脏、肠道等内脏周围,成为脂肪肝的重要原因。”

另一方面,极端的饮食和减肥方式也易引发肝脏问题。赵凯越说,肝脏合成载脂蛋白需要蛋白质作为原料,长期节食、吃素或过度低蛋白饮食,会导致蛋白质摄入不足,导致脂肪无法顺利运出肝脏,形成饥饿性脂肪肝。此外,熬夜、酗酒、滥用药物等都可能成为瘦人患脂肪肝的诱因。

赵凯越特别提醒,久坐不动的办公族是高危人群。这类人因肌肉量少、基础代谢率低,即便热量摄入不多,也无法有效消耗,多余能量会转化为脂肪囤积在肝脏,还可能诱发胰岛素抵抗,形成代谢紊乱的恶性循环,加重脂肪肝。

肝脏作为人体“沉默的器官”,没有痛觉神经,早期损伤无明显症状,当身体有较强不适感时,病情可能已经发展。那么,如何提早判断肝脏损伤情况?

赵凯越建议,要重点关注几类早期

信号:若出现持续疲劳乏力且休息后仍无法缓解、不明原因消瘦、食欲减退、厌油腻并伴随腹胀等情况,可能是肝脏发出的全身性信号;若皮肤和眼白发黄、尿色加深如浓茶,或皮肤出现蜘蛛痣、手掌有肝掌或皮肤莫名瘙痒,可能是肝脏问题引起的皮肤黏膜异常表现;若牙龈出血、鼻出血频繁,或身体莫名出现淤青,可能是肝脏合成凝血因子功能受损的出血倾向;若右上腹出现隐痛或胀痛,多因肝脏肿大牵拉包膜所致。

科学养肝护肝尤其重要。首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师闫杰表示,要尽量清淡饮食,多吃蔬菜、水果,适量摄入鱼、豆制品、瘦肉等优质蛋白质,少吃油炸、烧烤、甜食等。同时,每天要做适量运动,比如快走、游泳,时间以30分钟为宜。

此外,作息要规律,不要熬夜。赵凯越说,要尽量每天睡足7-8小时,特别是要晚上11点前入睡,让肝脏得到充分的修复。

定期体检是早筛早治的关键。对于肝脏健康人群,建议每年进行一次肝功能检查和肝胆胰脾超声;长期饮酒、有肝病家族史或乙肝患者等高危人群,可每半年检查一次,并增加甲胎蛋白等肿瘤标志物检测。此外,切勿自行随意服用感冒药、止痛药、保健品等,肝病患者用药前可先咨询医生。

“值得庆幸的是,代谢引起的脂肪性肝病,即便出现肝炎、肝纤维化的情况,通过调整生活方式和科学减重,均能实现逆转。”赵凯越说。

科技日报

夏季如何科学护肤?三个皮肤护理误区要避免

随着夏季紫外线辐射增强,防晒护肤又成为热点话题。皮肤是人体最大的器官,到底该如何护肤,青少年、中青年和老年人的护肤有什么区别?

青春期是身体快速发育的阶段,激素水平波动、油脂分泌旺盛,痘痘、出油、毛孔粗大、黑头成为不少青少年的肌肤困扰。

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师吴艳:因为毛孔堵塞的地方位于皮肤的深层,不是通过洗脸这个方式能够清除出来的。所以如果出现了青春痘,还是要进行药物治疗。

青少年肌肤屏障尚未发育成熟,经不起过度刺激;同时,青少年户外活动时间长,紫外线对皮肤的损伤不容小觑,也是肌肤暗沉、长斑的潜在原因。

吴艳认为:如果皮肤有长痘或者出油比较多的情况,建议引入一些酸类的护肤品;在涂保湿产品的时候,尽量不要选择油脂成分特别高的;还要注意防晒,因为雀斑是在儿童期、青春期的时候就开始出现了,随着晒太阳的增多,雀斑也会越来越明显,颜色越来越深。

过度护肤不可取 跟风尝试有风险
层层叠加的护肤步骤、跟风追逐的网红护肤方式,让不少年轻人陷入过度护肤的怪圈,这不仅加重容貌焦虑,更频频出现损伤皮肤屏障,敏感泛红、肌肤受损等问题。

很多网络上销售的护肤品都打着能够达到“水光肌”“零毛孔”的理想皮肤状态,导致年轻人不断加码护肤方式。有网友表示,蹲守直播间、追逐小众高价功效产品,跟风尝试各类护肤方法成为护肤常态。

北京大学第一医院皮肤性病科副主任医师李倩茜:频繁去角质追求特别磨皮的状态,反而可能会破坏皮肤屏障。水光肌其实就是婴幼儿的皮肤,比较通透水润,但是随着年龄的增长,皮肤里面的水分和透明质酸都会逐渐流失,要通过护肤品达到逆转的状态是很困难的。

还有些年轻人热衷于医疗美容项目,并且“定期打卡”,从基础的皮肤项目到高端的抗衰老仪器,只要是博主推荐、网红种草,就有人跟风尝试。专家表示:频繁做医美可能会适得其反。

李倩茜认为:每个医美项目都有

自己的修复周期。首先是光电类的项目,做完之后皮肤需要有一个修复周期,如果频繁去角质,反而会破坏皮肤屏障。像注射类的这些,也是一个代谢周期的,如果在代谢周期以内频繁操作,有可能肌肉会僵硬,会变成一个大面瘫。

老年人皮肤管理从科学洗护做起
随着年龄增长,老年人皮肤机能逐步退化,变得脆弱、屏障薄弱。摒弃错误护肤和晒太阳误区,掌握简单科学的洗护方式,就能更好呵护老年肌肤。

专家介绍,老年人的护肤方式要从洗护做起,平时不要频繁洗澡,洗澡时的水温也不宜过高,可以选择无皂基、无刺激的洗护产品,用37℃左右的温水清洁,避免过度搓洗损伤皮肤,同时做好皮肤保湿。

李倩茜认为:有很多老年人会觉得要补钙或者是补维生素D然后去暴晒,其实晒太阳老年人也是需要特别注意的,因为老年人的皮肤更脆弱,更经不起紫外线的照射,会让皮肤晒伤甚至晒出皮肤病。

皮肤护理的误区您知道吗
很多人天天认真护肤,却总没效果,甚至越护越差。其实不是护肤品不好,而是陷入了常见护肤误区。认清错误做法,学会科学护肤,都有哪些关于护肤的误区呢?

误区1:频繁去角质、深度清洁更干净

吴艳认为:如果过度清洁把角质层破坏了,皮肤就会变得非常敏感,所以如果说去角质的频次太高,比它自然修复的时间要更短的话,就长不好了。

误区2:高浓度功效成分效果更好

吴艳认为:其实护肤品尤其是一些有刺激性的,大家也不要迷信浓度越高效果越好,有的时候可能过高的浓度皮肤不能耐受,反而会对皮肤产生刺激。

误区3:不需要刻意防晒,靠美白抗衰老护肤品就行

吴艳认为:这个其实就是一个是进水管,一个是排水管,如果不防晒,其实美白和抗衰老都是白干了,因为紫外线是导致皮肤变黑、变老的,如果不防晒的话,可能其他的美白效果都要大打折扣。

央视新闻客户端