

三伏天暑热湿气交织如何养生？南北方法大不同！

今年超长版的“三伏天”已经开启。近日,中央气象台连续发布高温预警,新疆、四川、重庆局地气温可达40℃以上。“三伏天”是一年中中气温高、湿度大、暑热气息最浓重的时段,养生有哪些要点? 各类人群如何科学补水?

三伏天如何养生? 南北差异悬殊不能一概而论

我国幅员辽阔,南北气候差异显

殊,因此南北方三伏养生不能一概而论。一般来说:

北方三伏天气候干热,养生重在清热生津、养护心阴;起居上遵循避日就凉,早出晚归,避开正午暴晒;饮品上可常备酸梅汤。

南方三伏天则湿热缠身,调理需兼顾清热与祛湿;饮品上,南方多地有喝“茯茶”的传统,由金银花、夏

枯草等中草药组成,清凉祛暑效果不错。

暑天湿气重? 试试古方苓桂术甘汤
中医上说,三伏天补心阳,晒太阳是其中一种方法。除此之外,专家还推荐桂枝搭配甘草补养心阳安定心神,茯苓白术健脾祛湿,简化版取桂枝茯苓煮水代饮,自带清香回甘,日常慢饮可温通心阳改善体内湿气堆积。

警惕隐性脱水! 老年人千万别等口渴了再喝水

专家特别提醒,三伏天老年人不易察觉口渴,易造成隐性脱水,所以一定要定时补水。最好不要等到口渴了再喝水,因为这时往往已经脱水一段时间了。专家分享简易酸梅汤配方,乌梅、山楂、甘草加冰糖煮制,生津润燥收敛虚汗,适合三伏天日常调养补水。 **央视新闻**

碎片化睡眠：比熬夜更隐秘的“健康杀手”



凌晨3点突然醒来,看一眼手机,离闹钟响铃还有4个小时;在辗转反侧中好不容易迷迷糊糊睡着,不一会儿又醒了……如今“睡睡醒醒”已成为许多人的夜间常态。

近期,“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”相关词条登上社交媒体热搜榜。很多网友不禁发问:究竟什么是碎片化睡眠? 它真比熬夜的危害还大吗? 针对上述问题,科技日报记者采访了相关专家。

“碎片化睡眠是指夜间睡眠过程中多次出现短暂的觉醒状态,导致睡眠断断续续。”天津市人民医院(南开大学第一附属医院)神经内科主任医师张美云解释道,这些觉醒包括持续15秒以上的明确觉醒,以及短于15秒、睡眠者自身可能并未察觉的微觉醒,其本质是睡眠连续性的丧失。

张美云介绍,衡量睡眠质量的核心是连续性而非时长。即使总睡眠时间达到标准,但睡眠频繁中断,深睡眠和快速眼动睡眠等恢复性阶段也可能被压缩,身体和大脑的修复效率就会明显降低。

“偶尔因考前紧张、环境变化或照料新生儿等出现短暂碎片化睡眠,身体通常可自行调节。不过,若这种状态长期持续,则可能导致多种健康问题。”张美云说。

导致碎片化睡眠的原因复杂多样。外部环境因素,如卧室光线、噪音、不合适的寝具,以及睡前过度使用电子设备、饮酒、作息不规律等,都可能扰乱睡眠周期。除此之外,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、不宁腿综合征、焦虑抑郁等疾病,也可能在夜间干扰睡眠连续性,导致易醒或早醒。

对于“比熬夜更可怕的是碎片化睡眠”这一说法,天津泰达医院神经科主任医师赵伟认为,熬夜往往是主动推迟入睡时间,导致睡眠总量不足;而碎片化睡眠是睡眠质量严重下降,使身体深

度修复功能下降。“从这个角度看,碎片化睡眠的危害更隐秘,因为它让人误以为自己睡够了,忽视欠下的深度修复的债。”他说。

碎片化睡眠使大脑无法得到充足的休息,导致白天警觉性和记忆力下降、反应迟钝。“沉睡时,大脑会启动‘清理模式’,脑脊液会冲刷掉代谢废物(如导致阿尔茨海默病的β淀粉样蛋白)。”赵伟说,长期碎片化睡眠的人,海马体(负责记忆的关键区域)可能缩小,且患老年痴呆的风险显著增加。

除此之外,睡着后突然醒来,身体会产生强烈的应激反应。反复唤醒会让交感神经系统持续处于活跃状态,可能导致血压升高,甚至引发动脉粥样硬化。与此同时,睡眠被切碎,身体的胰岛素敏感性会降低,进而增加糖尿病风

险;控制食欲的瘦素和饥饿素分泌节律也会被打乱,导致体重增加。

需要注意的是,深睡眠阶段是免疫细胞修复的黄金时段。碎片化睡眠导致深睡眠时间减少,破坏人体免疫防线。“睡眠碎片化的人会发现自己更容易生病。”赵伟说。

想改善碎片化睡眠,赵伟给出了三步走建议。

第一步要排查病因。如果长期存在夜间憋醒、打鼾声音响、白天嗜睡,或睡前腿部不适等症状,就要去睡眠专科门诊就诊。患者需在医生指导下进行多导睡眠监测,明确是否存在睡眠呼吸暂停。

第二步要调整生活习惯与环境。“每天在同一时间上床和起床,包括周末,让身体形成稳定的生物钟。”赵伟

说,优化睡眠环境,让卧室保持黑暗、安静。蓝光会抑制褪黑素分泌,因此睡前1小时要远离手机屏幕。下午3点后避免喝含咖啡因的饮料,睡前不饮酒。如果白天需要补觉,午睡时间应控制在30分钟以内,以免影响夜间睡眠。

第三步是寻求专业帮助与情绪调节。“如果调整生活习惯后改善不明显,可在医生指导下尝试失眠认知行为疗法。这是国际公认的失眠首选非药物治疗方法,通过调整对睡眠的错误认知和矫正行为模式,帮助患者重建健康的睡眠节律。”赵伟说,如果通过多导睡眠监测诊断为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,就要接受专业治疗。如果存在焦虑、抑郁等情绪问题,也要及时就诊。

科技日报

这6类食物,正在悄悄让你的血糖飙升

和肉蛋奶豆。

2. 被打碎、煮烂、做成“糊或汁”的食物

代表食物:米糊、长时间熬煮的粥、果汁等。

食物的形态对血糖有很大影响。一般情况下,食物形态越完整,消化速度越慢,引起的血糖波动越小;食物颗粒越小、越软烂,消化速度就越快,对血糖影响也越大。

1米糊

用破壁机将谷物打碎成米糊时,研磨过程会破坏谷物的细胞壁结构,使淀粉完全暴露,消化吸收速度大大增加,导致GI值飙升。

2长时间熬煮的粥

很多人觉得粥多煮一会儿软烂好喝,但煮制时间越久,越软烂黏稠的粥,淀粉糊化就越充分,消化吸收速度也越快,餐后血糖更容易升高。

3果汁

与含糖饮料相比,果汁算是比较健康的饮品了。研究显示,含糖果汁饮料与2型糖尿病风险升高相关;而2025年发表在《美国医学杂志》上的一项纳入14项前瞻性队列的Meta分析显示,100%纯果汁摄入与2型糖尿病风险无显著关联。但与完整水果相比,果汁“咕咚咕咚”喝起来没啥负担,更容易摄入过量,膳食纤维也可能更少。所以,想要更好的控糖,还是推荐直接吃完整水果、少喝果汁。

3. 糯米白面的主食

代表食物:白面包、白米饭、白馒头
它们是我国居民餐桌上的常见主食,主要食材是大米、白面等精制谷物,这类食物在加工过程中去除了麸皮和胚芽,丢失了大部分膳食纤维、B族维生素和矿物质,剩下的主要是容易被快速消化的淀粉,GI值不低,几乎都能达到80以上,均为高GI食物。

2023年,发表在《中国疾病预防控制中心中国月报》上的一项研究发现,白米摄入量过多与2型糖尿病的发生风险显著相关,特别是当每天精白米摄入量

超过男性约280克、女性约240克时,糖尿病的风险明显增加。

更稳妥的吃法:

主食粗细搭配,别顿顿白米白面。比如白米饭里加燕麦、藜麦、杂豆;白馒头换成全麦馒头、玉米面窝窝头;面包尽量选全麦、黑麦、配料表简单的。

4. 过油的菜肴

代表食物:干煸豆角、炸藕合等。
很多人以为控糖仅仅是控制碳水化合物高的食物,其实高脂肪的菜肴也是控糖路上的绊脚石。部分好吃的素菜都可能“过油”了,比如干煸豆角、炸藕合等,过油烹饪会让菜肴吸收更多油脂,比如:

炸茄盒的吸油率为17%;
炸土豆片的吸油率为15%;
炸小茄子的吸油率为14%;
炸小青椒的吸油率为10%;
常吃这些高脂肪菜肴带来的问题,不仅仅是可能导致体重增加,对血糖的负面影响也不小,特别是已经超重和肥胖的人群。

2023年发表在《中国食品学报》上的研究表明,高脂膳食会导致肠道的微生态失衡,进而引起胆汁酸代谢的紊乱,从而诱发机体代谢组织产生胰岛素抵抗,胰岛素抵抗是2型糖尿病发展和血糖控制异常的重要病理基础。

2014年发表在《天津医科大学》上的一篇文章认为,虽然高脂饮食对正常体重重者的血糖波动影响较小,但对超重和肥胖人群的血糖波动影响较大,尤其是血糖波动幅度增加。

更重要的是,很多“过油菜”并不只是油多了,还常常伴随着裹粉、挂糊、油炸、加糖提味等步骤。

更稳妥的吃法:
同样的食材,尽量选蒸煮炖、凉拌、清炒等烹调方式;点外卖或在外就餐时,看到“干煸、油炸、酥香、脆皮、红烧”等字眼的菜肴,需谨慎选择。

5. 勾芡的汤羹

代表:各种看起来浓稠的汤品等。
很多菜肴为了口感顺滑、风味浓郁,出锅前会用淀粉勾芡,特别是汤羹类,可增加浓稠感,味道更好。

勾芡用的玉米淀粉、土豆淀粉等,经烹调后的糊化过程,会变得极易被消化吸收,从而导致升血糖速度变快。

一碗浓稠的勾芡汤羹下肚,实际上可能相当于喝下去了一份“淀粉糊糊主食”,额外增加了碳水化合物摄入。

如果经常在不减少主食的情况下,还要每餐喝一碗勾芡过的浓稠汤羹,容易导致餐后血糖升高明显,不利于血糖控制。

更稳妥的吃法:

喜欢喝汤就选清汤的汤品,少油、少盐、少勾芡。实在喜欢勾芡汤羹的浓稠感,那就少吃两口主食。

6. 酥脆好吃的零食

代表食物:薯片、虾条、锅巴、威化饼干,以及果蔬脆片等。
这类零食吃起来嘎嘣脆,声音悦耳、食欲大开,这背后几乎都是高油、高糖的功劳,脂肪和碳水化合物都不低,热量也较高。

比如薯片、虾条、锅巴、威化饼干等很轻松就能吃完一大包,至少会摄入近500千卡的热量,几乎相当于一顿正餐了。重要的是,它们以淀粉或面粉为主要原料,并经过油炸、挤压膨化等深加工而成,这会改变淀粉的微观结构和理化性质,导致淀粉糊化度增加、结构变得松散,更容易消化吸收,不利于餐后血糖控制。

特别需要警惕的是看似健康的果蔬脆片,市面上很多这类食物都打着“天然、健康”的旗号,仔细看配料表和营养成分表会发现,不少产品其实是低温油炸工艺,脂肪含量并不低,有些可达20%以上,甚至还会添加糖和盐调味。以为靠吃果蔬脆片弥补了日常蔬果摄入不足的缺陷,实则同时也可能摄入了更多油盐糖,热量更是可观。

更稳妥的吃法:
想吃零食了,优先选择原味坚果、小浆果、无糖酸奶、小圣女果等食物;想吃薯片、虾条等买小包装解馋即可;果蔬脆片就选采用“真空冷冻干燥”(简称FD)技术,且配料表不含油、盐、糖的产品。

总结:
控糖的秘诀不是“不吃糖和甜”,很多食物虽然吃起来不甜,但如果加工程度高、精制淀粉多、高油,同样对血糖不友好。减少这些食物的摄入,也是控糖的重要一步。

“科普中国”微信公众号

心理健康问题已成全球致残首因

澳大利亚昆士兰心理健康研究中心一项最新研究显示,心理健康问题已跃升为全球致残的首要原因。相关论文发表于最新一期《柳叶刀》杂志。

这项覆盖204个国家和地区的全球分析显示,2023年全球约有11.7亿人罹患精神障碍,几乎是1990年的两倍。从1990年到2023年,所有精神障碍的患病率均有所攀升,其中焦虑症、重度抑郁症、神经性厌食症、神经性贪食症和精神分裂症等增幅尤为显著。自新冠疫情暴发以来,全球焦虑症发病率飙升逾47%,重度抑郁症发病率则上升约24%。

2023年,精神障碍首次成为全球伤残寿命损失年的最主要病因。在各类精神障碍中,焦虑症的致残负担最

重,重度抑郁症列所有病因的第15位,精神分裂症则排在第41位。

研究认为,病例激增的背后,既有疫情所致压力长期未消的余波,也源于贫困、缺乏安全感、虐待、暴力以及社会影响减弱等长期结构性因素。精神障碍的负担在15至19岁达到顶峰。这一时期恰是塑造个人教育、就业和人际关系轨迹的关键阶段。此外,女性所受影响重于男性,照护压力、性别不平等以及更高的受虐待风险可能是背后的重要推手。

面对这场日益加剧的危机,研究人员呼吁加大对精神卫生保健的投入,拓宽治疗渠道,并为高危人群提供更有力的支持。

科技日报

洪涝灾害后如何保护健康

洪涝灾害发生后,积水浸泡、环境潮湿、水源污染等问题接踵而至,容易出现各类健康隐患。如何在洪涝灾害后保护健康?

保障饮水安全,筑牢健康第一道防线。

不喝生水。洪涝灾害中,自来水管、水井等供水设施容易被洪水淹没、污染,水源中可能携带细菌、病毒、寄生虫虫卵及各类有害物质,必须经过严格处理后才能入口。优先选择安全水源,若有条件,优先饮用瓶装水、桶装水;若使用自来水,应确认供水部门已恢复正常供水且水质达标,如自来水出现浑浊、有异味等情况,严禁饮用。

对于无安全饮水用的情况,可适当对水进行处理:首选煮沸消毒。将水烧开并持续沸腾3-5分钟,可有效杀灭水中的致病菌和寄生虫虫卵。其次,化学消毒。可使用漂白粉、漂白粉精片等消毒剂,按照说明书载明比例投放,搅拌均匀后静置30分钟以上再饮用。

严把饮食关口,预防肠道传染病发生。

严格筛选食材。选择新鲜、未受污染的食材。被洪水浸泡过的蔬菜、水果、肉类、米面等食材,即使外观无异常,也可能已被致病菌污染,应全部丢弃,切勿食用。

彻底清洗食材。新鲜的蔬菜、水果用干净的清水反复冲洗,最好用流水冲洗,去除表面残留的泥沙、病菌;肉类、水产类食材也应清洗干净。

规范加工食物。所有食物必须煮熟煮透,尤其是肉类、蛋类、水产类,避免生食或半生食;加工食物的刀具、砧板、餐具等需生熟分开,使用后及时清洗消毒,防止交叉污染。

做好皮肤防护,远离皮肤病。
长时间接触洪水、污水,皮肤处于潮湿环境中,且污水中含有细菌、真菌、

寄生虫及各类刺激性物质,容易引发湿疹、皮炎、手足癣、毛囊炎等,严重时还可能出现皮肤感染、溃烂。

尽量不接触污水。尽量避免长时间在洪水中浸泡,若因抢险、清理等工作必须接触污水,须提前做好防护,穿戴防水手套、雨靴、防护服等,减少皮肤与污水的直接接触。

做好日常皮肤护理。勤换衣物、被褥,保持衣物干燥清洁,避免潮湿衣物长时间贴附皮肤;若皮肤出现瘙痒、红肿、丘疹等症状,切勿用手抓挠,以免抓破皮肤引发感染,可在医生指导下涂抹外用药物缓解症状。

做好环境卫生与消毒,切断病菌传播途径。

洪涝过后,淤泥、垃圾堆积,环境潮湿,极易滋生细菌、病毒、真菌等致病菌。

及时清理环境杂物。优先清理居住环境及周边的淤泥、积水、垃圾,尤其是腐烂的动植物残骸,应收集并妥善处理,避免滋生蚊虫、病菌。

规范开展环境消毒。消毒重点包括房屋地面、墙壁、门窗、家具、卫生间、厨房等区域,可选用含氯消毒剂(如84消毒液),按照说明书稀释后,用抹布擦拭或喷雾消毒,消毒后开窗通风30分钟以上,降低消毒剂残留危害;餐具、厨具等可采用煮沸消毒,持续沸腾15-20分钟;衣物、被褥用清水清洗后,在阳光下曝晒4小时以上。

做好病媒生物防控。洪涝后积水是蚊虫滋生的主要场所,应及时清理屋顶、阳台、庭院等区域的积水,填平坑洼,防止蚊虫繁殖;安装纱窗、纱门,使用蚊香、驱蚊液、蚊帐等防蚊用品,减少蚊虫叮咬;妥善密封食物,及时清理厨余垃圾,防止苍蝇、老鼠等接触食物、传播病菌。

人民日报

你眼中的五种“健康食品”正在给健康“挖坑”

走进超市,货架上满是“天然”“粗粮”“0添加”的标签,让人忍不住放进购物车。但有些食物看似天然、健康,实际上过多摄入对身体有害无益。接下来营养师专家就盘点人们眼中的五种“健康食品”,揭开它们的面目。

鲜榨果汁:去掉了“骨架”的糖水

很多人觉得果汁是水果的精华,喝一杯等于吃了好几个水果,维生素满满。实则恰恰相反。

当你把水果榨成汁,最宝贵的膳食纤维大部分被丢弃了。纤维是让你感到饱、让血糖平稳上升的关键。没了它,果汁就变成了一杯吸收极快的“糖水”。一杯橙汁下肚,血糖迅速飙升,身体大量分泌胰岛素,多余的能量很快转化为脂肪储存起来。

更扎心的对比是:吃一个橙子,你可能就饱了;但一杯橙汁用了三四个橙子,却丝毫不顶饿。

营养策略 直接吃水果。实在想喝,偶尔一小杯解馋即可,别把果汁当水喝。

粗粮饼干:糖油混合物的“伪装者”
看到“粗粮”“全麦”“高纤维”的字样,很多人会毫不犹豫地拿起来,觉得这是减肥期间的“安全零食”。翻过来看配料表,往往会大吃一惊。

很多粗粮饼干的首位配料是小麦粉,全麦粉只占一小部分。为了让粗粮的粗粮变得酥脆可口,厂家会加入大量的糖和植物油。算下来,热量和脂肪含量可能比普通饼干还高。有些产品甚至用焦糖色素把面包染成褐色,伪装成全麦的样子。

营养策略 买之前看配料表——全麦粉或粗粮必须排在第一位,且配料表越短越好。真正的全麦面包口感粗糙、有点发酸,保质期也短。

风味酸奶:披着益生菌外衣的“液态甜品”
酸奶有蛋白质、有钙,还有益生菌,听起来完美无缺。但“风味”二字,是关键陷阱。

为了让酸奶好喝,厂家会加入大量

的糖、果酱、香精。一小杯(100克)风味酸奶,含糖量往往在10到15克,接近半罐可乐。你以为是健康加餐,其实是吃了一顿甜品。至于益生菌,从生产到运输,再到经过胃酸的洗礼,活菌数存在较大不确定性,不应作为购买酸奶的主要理由。

营养策略 选原味酸奶,配料表应只有“生牛乳+菌种”。觉得酸,自己切点新鲜水果拌进去,比买来的“果粒酸奶”健康得多。

果蔬脆片:油炸蔬菜的“变形记”
“蔬菜做的脆片,总该比薯片健康吧?”园艺家说。

市面上绝大多数果蔬脆片,采用的是真空低温油炸技术。名字里带“低温”,听起来很温和,但本质仍是油炸。一袋果蔬脆片的脂肪含量可高达30%到40%,和薯片不相上下。高温加工还破坏了蔬菜中的维生素、抗氧化物质大量流失。你吃进去的,主要是油、盐和少量脱水蔬菜的骨架。

营养策略 想嚼点脆的,直接吃黄瓜条、胡萝卜条、圣女果。如果买冻干蔬菜,认准配料表只有蔬菜本身、无油无盐的那种。

白粥:升糖快,营养单一的“养胃误会”
生病时、胃口不好时,很多人会选择一碗白粥,觉得它清淡、养胃、好消化。

问题恰恰出在“太好消化”上。白粥煮得越久、越烂,淀粉糊化越充分,升糖指数就越高。一碗稠粥的升糖速度,比同样一碗米饭要快得多。血糖骤升骤降,不仅让人很快又饿了,还容易导致脂肪堆积。

更重要的是,白粥的营养成分几乎只有碳水化合物、蛋白质、维生素,膳食纤维都严重不足。长期把白粥当主食,容易出现贫血、B族维生素缺乏,对养胃的帮助也有限。

营养策略 煮粥时加糙米、燕麦、红豆、红薯、青菜,大幅降低升糖速度。或者直接改吃杂粮饭,营养更全面、饱腹感更强。

北京青年报