

# 运动健身要克服“三难”

常言道“春季不减肥,夏季徒伤悲”,眼下正是春暖花开之时,许多人把健身提上了日程:信誓旦旦立下瘦身目标,满怀信心制定锻炼计划,有人去健身房办会员卡,有人请私人教练进行一对一指导,有人报班学习健身课程……一番操作下来,效果如何?

“办卡健身,打卡三天就毫无音讯”“收藏了几十个健身视频,一次也没练过”“我和小伙伴的健身生涯始于立志,终于火锅”……网友们的感叹常让人有照镜子之感——这说的不就是我们吗!

看看别人健美的身材,再摸摸自己饱满的小肚子,对着几度没完成的运动计划,不由得感慨:迈开腿咋就这么难

呢?

## 难在意志的薄弱

锻炼、运动、健身是为了啥?相信不少人的答案和笔者一样,为了减肥或收获好身材。健身期间,有人恨不得一天称10次体重、照20次镜子,结果却是体重不减反增,身材变化不够明显。眼看迟迟得不到正面反馈,一些人坚持不住就半途而废了,忘记了或者说不能接受锻炼效果并非一蹴而就的事实。

## 难在美食的诱惑

好吃的太多了,关键很多好吃的还不太贵,而且要是不想走路,外卖小哥

送得可快了。这么一来,每天吭哧吭哧运动消耗的那些热量,随便吃上几口就补充回来了,甚至进入越是运动越肥胖的“怪圈”。

## 难在时间的不够

运动效果的产生,需要时间这个函数发挥作用,可很多人每天忙着上班、家务,留给运动的时间非常有限,有些人甚至因此选择在深夜健身。虽然这种精神可贵,可这么做毕竟违反了生物节律,结果可能适得其反,并不值得提倡。

其实,只要下定决心,千难万难都可以克服,关键还在科学运动观念的建立。“久止不动,病自叩门”,长期缺乏

运动,会使身体的器官机能大幅下降,各类疾病也容易随之而来。那些长期坚持规律锻炼的人们,几乎个个有更健康的体魄、更良好的心态和更阳光的脸庞。更何况,无论是缓解压力、享受乐趣,还是追寻热爱、收获友谊,运动本身带来的美好足以滋养丰盈我们的生命,有什么理由不动起来呢?

之前清华大学有句口号:为祖国健康工作50年。为国家健身当然必要,从另一方面看,身体是自己的,自己身体好,心情愉悦,还不给人增添负担,多好!这么想,再迈开腿或许就没那么难了,您说是吗?

人民日报海外版

# 春夏养阳多保暖

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病。”春季天气变化较大,极易出现乍暖乍寒的情况,加之春回大地,人体的阳气开始趋向于表,腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗力有所减弱。一旦遇到“倒春寒”,人们常会觉得自己“不像秋天那么抗冻”,特别是老人、儿童、产妇、慢性病患者,容易因不适应而受寒,导致各类疾病的发生。

《黄帝内经》云,“春夏养阳,秋冬养阴”。春夏养阳,即养生养长。春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。那么,春捂该如何“捂”?

捂肚子。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特

别注意肚脐部位的保暖。

捂脚。寒从足下起,四季的养生保健都应该注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。下体宁过于暖,上体无妨略减,这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属阳,而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后腰又为肾之府,胃肠道不好以及肾虚的人,千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然,“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗,则要早点换装,不然“捂”出了汗反而容易着凉。如果连续两周最高气温都在15摄氏度以上,而且比较稳定,那就不必再“捂”了。 人民日报

# 春季传染病高发 注意症状勤预防

春季温度变化大,又正值万物复苏,细菌和病毒也更加活跃。天津市儿童医院公共卫生科、感染管理科的专家提示,春季是水痘、流感、麻疹等传染病高发期,一些常识家长们要有所了解。

## 水痘

主要症状有发热、头痛、乏力等类似感冒的症状,皮肤和黏膜出现周身性斑丘疹、水疱,呈向心性分布。

## 流感

主要症状有发热、头痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲不振等。

## 麻疹

主要症状有发热、流涕、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎、麻疹黏膜斑和广泛的皮肤斑丘疹。

## 手足口病

主要症状有发热、手足口臀等部位出疹,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等。

## 流行性腮腺炎

主要症状有发热、头痛、肌痛、食欲不振等,及腮腺肿大、胀痛。

## 风疹

主要症状有发热、流涕、咳嗽等感冒症状,起病1至2天后全身皮肤出现淡红色斑丘疹,多伴痒痒,耳后、枕后及颈后“三后”淋巴结肿大。

## 猩红热

主要症状有发热、咽喉炎、全身弥漫性鲜红色皮疹,可伴有杨梅舌、口周苍白圈和疹后明显脱屑等。

## 诺如病毒感染

主要症状有呕吐、腹泻等急性胃肠道症状,粪便稀水样,无黏液脓血,可伴发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛等。

针对这些春季常见传染病的预防措施是:咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,外出佩戴口罩;勤洗手,避免脏手触摸眼晴、鼻、口;保持室内空气流通;避免去人群密集场所,不接触患病儿童;保持良好的饮食习惯,均衡饮食,不喝生水,不吃生冷食物;多喝水,适量运动,提高免疫力;使用的物品定期清洁、消毒。

对于水痘、麻疹、流行性腮腺炎、风疹等传染病,接种疫苗是最有效的措施。 今晚报

# 抗血栓,这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗,在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计,因血栓性疾病导致的死亡,已占全球总死亡数的51%,远远超过肿瘤造成的死亡。

比如,冠状动脉血栓可引发心肌梗死,脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风),而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险,肾动脉血栓有可能引发尿毒症,眼底动脉血栓则增加了失明的风险,下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

抗血栓形成是医学中的一个大学问,有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成,这一重要知识点,希望大家都能有所知晓:有研究发现,一份西红柿汁可

使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降血液黏稠度的作用可维持18小时;还有研究发现,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用,每四个西红柿中的胶状物质,就可将血小板活性降低72%。

再推荐给大家两个简单易操作的西红柿抗血栓食谱,平时做起来,保护自己和他人的心脑血管健康:

## 做法一:西红柿汁

成熟西红柿2个+橄榄油1匙+蜂蜜2匙+少许水一搅拌成汁(两人份)。

## 注:橄榄油也有助抗血栓,强强联合效果更好。

## 做法二:西红柿、洋葱炒鸡蛋

西红柿、洋葱切小块,稍加油,稍稍煸炒捞起。热锅加油炒鸡蛋,八成熟时加入煸炒的西红柿、洋葱,加调料,即可起锅。 北京青年报

# 缓解睡眠障碍?别追捧保健品,忌讳安眠药

中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,我国44%的19至25岁年轻人熬夜至零点以后,19至35岁青年人是睡眠问题高发年龄段。特“困”生年轻化趋势明显。

长沙市中心医院神经内科副主任贺国华告诉记者,近年来,医院收治的患上睡眠障碍的人群以年轻人居多,其中中学生比例较大,很多学生压力大、长期睡眠不足。

湖南省第二人民医院精神科主任周旭辉介绍,新冠肺炎疫情期间,一些青少年在家上网课,作息不规律,有些学生晚上也在刷手机看视频,睡眠质量令人担忧。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军分析,过度使用电子设备加剧青少年睡眠障碍的发生,夜间暴露在手机和平板电脑发出的低强度光线下,使得褪黑素合成减少,昼夜节律紊乱,睡眠质量降低。

“失眠是一种睡眠异常症状,它可能是人体生理功能、生物节律出现异常的信号。失眠主要是心失所养和心神被扰所致,很多人是‘心病’导致失眠。”浙江省立同德医院心身科主任马永春介绍。随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自我救赎”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年人褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安

眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强的,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决失眠问题它是最快速有效的,只是遵医嘱服用,就不用担心依赖问题。但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就医。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉,定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得多、睡得少更多是人的主观感受,疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻喉咽喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡得很好,躺床上就“秒睡”,醒来就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。 科技日报

# 多吃草莓会胖? 个头大是打了膨大剂? 帮你解答

如果来上一份酸甜可口、营养均衡的草莓,即使是居家学习办公,也能感受到生活的美好。不过,草莓吃多了,会长胖吗?草莓个头大,是打了膨大剂吗?什么样的草莓,才是好草莓?

## 草莓吃多了,会长胖吗?

上海市市场监管局微信公众号近日发文指出,如果喜欢吃甜食又怕长胖,那么草莓绝对是最完美的选择。草莓果糖含量较高,口感爽滑甜美,如果不是一盆一盆地吃,完全可以算得上是一款合格的“减肥产品”。

“只要7颗中等大小的草莓,就可以满足一整天的维生素C的摄入。”文章介绍,草莓热量超低,每100g才34千卡,果实中90%都是水,只有7.5%的碳水化合物和2.5%的其他物质。

除此之外,草莓的维生素C的含量在水果界也是数一数二的。人们通常认为柠檬和橙子的维生素C含量很高,殊不知每100g的草莓中维生素C的含量有47mg,而同等重量的柠檬只有22mg。

## 草莓个头大,是打了“膨大剂”?

如果到市场上去选购草莓,有可能会看到畸形的、大小不一的、红色不均匀的草莓,就会有传言,说这是“膨大剂”惹的祸。

实际上,草莓的个头与许多因素有关,比如品种、栽培技术等。文章指出,有些品种的草莓天生个头就大,比如我们常吃的章姬草莓,主要是通过杂交选育出优秀的品种。而且第一批采摘的草莓个头往往也会比后面的个头要大。

另外,“膨大剂”(学名氯吡苯脲)在农业生产中是允许适量使用的,属于国家批准的植物生长调节剂,其实对人体并无危害,唯一影响的可能只有草莓的风味,比如可能会导致草莓酸、或寡淡无味、或空心,一般香气浓郁,口感适中的草莓,一般是不会添加膨大剂的。

为了保障人体健康,联合国粮农组织、世界卫生组织建立了农药安全评价规范和准则,欧美国家建立了一套严格的风险评估制度。我国根据国际准则,

“如果要采摘草莓,什么时候比较好呢?文章提醒,根据《设施草莓生产技术规程》(NY 3848-2021)中介绍,当果实的着色面积达到80%~90%时,采

在借鉴发达国家经验的基础上,建立了较为完善的农药安全评价体系。美国、日本等许多发达国家将膨大剂列入不需要进行毒性管理物质清单,其残留不需要制定安全限量标准。

## 什么样的草莓,才是好草莓?

如果要采摘草莓,什么时候比较好呢?

文章提醒,根据《设施草莓生产技术规程》(NY 3848-2021)中介绍,当果实的着色面积达到80%~90%时,采



# 为什么蚊子偏爱叮你? 原来红色更有吸引力

蚊子到底喜欢叮咬哪类人群?这是科学家们一直在研究的问题。一项近日发表在《自然·通讯》杂志上的新研究表明,一种常见的蚊子——埃及伊蚊在探测到人类的气息后,会飞向特定的颜色,包括红色、橙色、黑色和青色。研究人员认为,这些发现有助于解释蚊子是如何找到宿主的,因为人的皮肤,无论整体的色素沉着程度如何,都会向蚊子眼睛发出强烈的橙红色“信号”。

“吸引蚊子的主要因素有三个:人体的呼吸、汗水和皮肤温度。在这项研

究中,我们发现了第四个线索:红色。这种颜色不仅可以在你的衣服上找到,也可以在每个人的皮肤上找到。”该研究资深作者、美国伊利诺伊大学生物学教授杰弗里·里菲尔说,“你的肤色无关紧要,因为我们每个人都在发出强烈的红色信号。过滤掉皮肤中这种诱人的颜色,或者避免穿这些颜色的衣服,或是另一种防止蚊子叮咬的方法。”

在实验中,研究小组跟踪了埃及伊蚊的行为。他们向微型测试室中喷洒特定的气味,并展示了不同类型的视觉

模式,比如一个彩色的圆点或一只人类的手。

在没有任何气味刺激的情况下,蚊子基本上忽略了房间底部的圆点,无论是什么颜色。在向室内喷二氧化碳后,蚊子继续忽略这个圆点,无论它是绿色、蓝色还是紫色。但如果这个圆点是红色、橙色、黑色或青色,蚊子就会朝它飞去。

研究人员表示,大多数人都有“真彩色”视觉:将不同波长的光看作不同的颜色,如650纳米波长显示为红色,而450

纳米显示为蓝色。研究人员尚不清楚蚊子对颜色的感知方式是否与人类的眼睛相同。但蚊子闻到二氧化碳后喜欢的大多数颜色——红色、橙色和黑色,这几种颜色都对应对着较长波长的光。而人的皮肤,不管有没有色素沉着,都会在红橙色范围内发出长波信号。

这一研究揭示了蚊子的嗅觉如何影响蚊子对视觉线索的反应。了解哪些颜色会吸引饥饿的蚊子,有助于设计出更好的驱蚊剂、捕蚊器和其他方法来阻止蚊子叮咬。 科技日报

# 吃这7类药?尽量就别开车了

酒精的制剂。除此之外,还有复方甘草口服溶液、十滴水、感冒止咳糖浆等制剂中含有酒精。有些人喜欢饮用药酒,药酒是用75%酒精浸泡中药材所成,也会成为小药箱或是酒驾的隐患。

## 小药箱里的常备药“威力”甚至大过酒精

除了制剂原因,还有一些药物,因为本身的药理作用,会产生不良反应影响驾驶安全。

世界卫生组织列出了7大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,并提出在服用这些药品后应禁止驾车。这些药物在我们的日常生活中也非常的常见,包括:

镇静催眠药:比如唑吡坦、地西泮、艾司唑仑,会使人头晕困倦、嗜睡、视力模糊、注意力下降。

抗癫痫药物:比如卡马西平、苯妥英钠,可能会使人头晕头痛、嗜睡等。

抗过敏药:比如扑尔敏也会产生嗜睡。

解热镇痛药:比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,会产生头痛、头晕、视觉障碍的不良反应。

镇咳药:比如右美沙芬,会产生嗜睡、头晕的不良反应。

抗高血压药物:比如硝苯地平,会产生头痛、眩晕、嗜睡、低血压。

降糖药:比如格列美脲,可能会产生低血糖,从而导致惊厥、昏迷、意识模糊。

西药以外,有的中药也可能会有药驾的风险,比如天麻含有天麻素,有显著的镇静催眠作用;人参有抗疲劳作用,但长期使用易出现烦躁不安现象。

## 三种服药习惯 最易发生不良反应

无论是何种药物,都一定要依照药品说明书或者在医师的指导下使用,不当的用药行为会造成包括药驾在内的不良事件的发生。

超量服药。包括超剂量或自行增加用药频率。药物的很多作用是与剂量成正相关的,超量服药会增加药物不良反应的发生几率。

重复用药。比如部分感冒药多为复方制剂,含有对乙酰氨基酚、伪麻黄碱、氯苯那敏等,这些成分容易使人犯困。如果再同时服用镇咳药,尤其是复方制剂,其中有的药物成分可能是重复的,使得人们在不知情的情况下,实际服药量增加。

药物混吃产生相互作用。药物与药物之间也可能影响其在人体的作用,随意增加药物种类,也会增加药物不良反应发生几率。

## 服药至少6-8小时后再开车

无论是专业驾驶员,还是普通民众,在服药期间都应尽量避免开车上路。在无法避免的情况下,如果服药后出现嗜睡、困倦、注意力分散、反应迟钝、头晕、耳鸣、视力不清、辨色困难、定向差等情况,应立即停止驾驶行为。

从专业而言,药物在人体内完全清

北京青年报