

春捂不是“捂”全身 这两个部位“凉”点有益健康



3月的天气忽冷忽热，短暂回暖后气温又要降。

俗话说“春捂秋冻”，面对乍暖还寒的天气，做好保暖是必须的，但换季时，身体有两处稍微凉些反而对健康有益。

身体这两处“凉”点更健康

春季气温骤然反复，对身体健康影响较大，应急总医院中医科副主任医师孙叙敏提醒，冬春交替，身体这两处“凉”点更有益健康。

●头凉

中医有“头为诸阳之会”的说法，古语道“寒从脚起，热从头顶”。相对于脚而

“富贵包”是位于后背上部颈胸交界处的硬包块。如果人们经常伏案或是长时间低头看手机，会导致颈椎部位的韧带、肌肉以及筋膜等软组织退变、肥厚、增生，前部肌肉收缩，后背部肌肉过度拉伸，局部血液循环明显下降，形成慢性无菌性炎症病灶。

生活中，我们怎样才能远离“富贵包”呢？下面这几个“微运动”一起做起来。

●扩胸

“富贵包”的形成一般伴随头部前倾、胸椎后凸，因此，延展胸椎、打开胸腔非常重要。可以利用墙角或门，抬起双

言，头部的温度较高，体表1/3的热量经头部散发。

同时，头部也是人体出汗较多的地方，因此，头部易热、不易凉，保持头部适当的凉爽，有利于身体散热，避免上火。

●心胸凉

中医将心归为

五行中的火，认为心本就有火的特质。如果将心胸捂得过热，外热接内火，就会导致口舌干燥、腮红面赤、手足心热、心烦燥等问题。

因此，心胸处可以适当凉一些，比如晚上睡觉时，在保证卧室温暖的前提下，被子不用盖得太高，露出胸口可能睡得更踏实。

春捂要“捂”对重点

首都医科大学附属北京中医医院急诊科副主任医师吴义春表示，身体这3个寒气入口要重点捂。

●捂脚

“药王”孙思邈主张“下厚上薄”。人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖点和，不要换得太快，脱得太

早。

●捂腹

腹部是阴经积聚的地方，腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病。腹部保暖是保护胃、脾、肠，可以预防消化不良和拉肚子。

●捂背

背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒几率。后背如果受寒，容易阳气不足，有碍升发。

此外，春捂还要讲究“度”：“捂”的温度

一般来说，昼夜温差较大(≥8℃)时，要“捂”一会儿，早晚注意增加衣物；中午气温在10℃以上时，可以适当减衣；当白昼气温超过15℃且比较稳定时，就可脱掉棉衣，穿得稍单薄些。

“捂”的程度

以自身感觉温暖，又不出汗为宜。春季，蓄积于体内的阳气外发，若内藏阳气过多，就会化成熟邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血，以及头晕目眩等症状。

初春身体保养手册

初春天气变化无常，尤其是体弱人

群、老人和儿童要格外注意保养，应急总医院急诊医学科主任医师缪国斌提醒，除了穿衣，还要注意以下几点：

食——

饮食方面宜多吃性味甘平的食物，少食酸涩、油腻食物。

春季是养肝、护肝的好季节，多吃菠菜、芹菜、胡萝卜等食物，可起到有效调节肝火的作用。也可适当吃点辛辣的食物，如葱、姜、蒜等，能够起到益气温阳、祛散阴寒的作用。此外，要保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。

住——

气温回升，室内一定要注意开窗通风，建议每天至少开窗3次，每次时间不少于半小时。早上起床后，客厅和卧室要开1次窗，中午12点到1点开一次窗，下午3点到4点开1次窗。

行——

很多人有晨练的习惯，但此时早晨气温低、湿度大，容易感冒。而且，太阳出来前空气中的氧含量低，易引发心血管病，患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿病等慢病的老年人更加危险。因此，建议在太阳升起后再进行户外运动。

来源：生命时报

●锻炼颈部力量

坐在椅子上，双腿分开，与髋同宽，将弹力带套在头部后侧，双手拉住弹力带两端，吸气时延展脊柱，呼气时双手拉弹力带，与颈部形成抗阻力量。

●适当活动肩膀

双臂向上举起，反手交叉十指，掌心向上。然后身体向左侧、右侧侧弯，或者双手向后打开，让肩部部位的关节肌肉充分活动起来。

生活中，大家还要注意保持正确的坐姿、站姿等。

来源：健康中国

“富贵包”怎么消 “微运动”来支招

臂，双手搭在门框或墙面两侧，保持弓步姿势，身体向前，然后向前推墙面或门框，注意在脊柱延展的情况下完成该动作。

●放松上背部肌肉

仰卧，上背部靠在泡沫轴上，屈双膝，双手抱住头部后侧，前后滚动，直到完成上背部肌肉及筋膜组织的放松。

牙膏选不对也有健康风险 买牙膏看好这几点

去渍白牙、抗糖防蛀、护眼抗敏……现在，功能牙膏越来越多，大家选择时要注意，有些牙膏存在健康隐患。

这2种牙膏存在健康风险

1.含二氧化钛的牙膏：

二氧化钛常被添加在牙膏中，附着在牙齿表面可使牙齿在短时间内看上去更白。

二氧化钛这种物质，早在2017年，就被列为2B级致癌物。2B级致癌物，是“可能的人类致癌物”，即动物实验中已经证实了具有致癌性，但在人类研究中的证据还不足以确定其对人类的致癌风险。

这并不代表使用含二氧化钛的牙膏就一定会致癌，因为，经过国家正规机构检测的牙膏二氧化钛的含量是非常低的，

并且颗粒直径也都在安全范围之内。不过，法国国家农业研究所的专家们却表示，长期使用含有二氧化钛、二氧化钛纳米材料的东西可能会影响健康。

2.含三氯生的牙膏：

三氯生是一种广谱抗菌剂，是牙膏里常见的抗菌、防蛀物质。

一些研究表明，三氯生可能存在潜在的致癌风险。在一些实验动物中，低剂量的三氯生可改变小鼠肠道菌群，对结肠炎和相关结肠肿瘤的发生产生不利影响；三氯生也有一定几率和含氯的自来水发生反应，产生氯仿，而氯仿具有轻度致畸性，可诱导小白鼠发生肝癌，对人体也可能存在潜在的致病风险。

但目前三氯生是否致癌还存在争议，市场上含有该成分的牙膏仍在销售，大家使用时切勿吞食。

三氯生还会干扰内分泌，尤其是对女

性激素的影响相对显著。因此，备孕、怀孕、哺乳期妇女及儿童，不建议长期使用含三氯生的牙膏。

选择牙膏看好这几点

买牙膏没必要选择太贵的，主要看是否含氟以及摩擦剂的成分。

含氟的牙膏可以降低龋齿发生的概率，但使用时注意切勿吞食。

牙膏主要借助摩擦剂来清洁牙釉质，摩擦剂的主要成分是碳酸钙、磷酸氢钙和水合硅石。碳酸钙虽然清洁力度强，但会损害牙齿表面的牙釉质；后两种成分更为温和，不易损伤牙齿。

此外，还要注意以下几点：

1.不买摩擦剂太粗的牙膏

粗颗粒的牙膏摩擦剂，能更高效地去除牙齿表面色素。虽然短时间牙齿貌

似白了，但是长时间使用可能损伤牙釉质。

2.不买含有酒精的牙膏

虽然酒精能消毒，并短暂掩盖口气，但长期使用会扰乱口腔微生态平衡，引发口腔疾病。

3.不同牙膏换着用

长期使用同一种牙膏，可能会让口腔内的有害细菌产生耐药性。不同的牙膏换着用，有利于保持口腔健康。

4.不盲目选择功能牙膏

口腔较为健康的人选择普通牙膏即可，盲目选择功能牙膏，可能会给口腔健康带来不必要的副作用。

目前国家承认的牙膏功能只有防龋、抗炎和抗过敏三种。无论哪类功能牙膏都无法代替口腔治疗，发现口腔问题，应尽早去口腔科治疗。

来源：健康时报



好吃又营养 春天可以吃点芦笋

笋、紫芦笋，其中绿芦笋最为常见，产量也最高。

芦笋的营养价值在蔬菜中算是中等，热量较低，只有19千卡每100克，和大白菜的热量差不多，对于需要减肥和控制体重的人来说很友好。芦笋还能为我们提供一部分膳食纤维、矿物质钾以及少量的维生素C等。

①膳食纤维

有文献提到，芦笋的膳食纤维含量为0.65%~1.3%；而美国农业部营养数据库中的数据显示，芦笋的总膳食纤维含量为2.1克每100克。

芦笋不同部位膳食纤维含量不同，芦笋皮和芦笋茎的可溶性膳食纤维含量差不多，但芦笋皮的不溶性膳食纤维含量更丰富，大约是芦笋茎的近2倍。不溶性膳食纤维含量高的食物，能促进胃肠的机械运动，预防便秘。

②蛋白质

芦笋的蛋白质含量在蔬菜中还算不错，为2.6克每100克，比绝大多数蔬菜的含量都高。

③矿物质钾

芦笋的钾含量很高，为304毫克每100克。比我们常吃的芹菜、娃娃菜、香菜、苦瓜、莴笋等蔬菜的钾含量都高，常吃对改善血压很有帮助。

④抗氧化成分

芦笋中的芦丁、山奈素、槲皮素等黄酮类化合物含量丰富，比一般的蔬菜高，紫芦笋还含有丰富的花青素。这些成分都具有抗氧化、抗炎的作用，能帮助身体预防慢性炎症，还能保护心血管。

如何挑选新鲜的芦笋

芦笋好吃又营养，购买芦笋时要注意么

挑选呢？

①看外观

新鲜的芦笋汁液丰富，甜味较明显。购买时要选择杆部形状正直，笋尖花苞紧密，没有损伤及腐臭味，表皮鲜亮不萎缩的芦笋。

②看颜色

选择绿色或者发紫的芦笋，别选发黄的。

③看底部切口

新鲜的芦笋底部切口不会很干，也不会木质化。可以用手指甲轻轻掐一下，如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出，就说明比较新鲜。买回家之后，根部如果能轻易掰断也说明比较新鲜。

芦笋在春季大量上市，要想吃到新鲜脆甜的芦笋，可得抓紧了。白灼芦笋、芦笋炒蘑菇、芦笋炒虾仁、芦笋汤等，都是不错的选择。

来源：科普中国

经常喝白开水好处多

白开水是生活中我们喝得较多的饮水，清淡解渴、无色无味。因为没有糖、咖啡因、色素添加剂等，所以不会对身体造成额外的负担。

不过，虽然白开水极其普通，但对人体的生理机理具有重要的调节作用，例如维持生理平衡、促进新陈代谢、润肠通便、排毒养颜等。

1. 身体状态好

白开水在维持体内水分平衡、保障身体细胞正常功能方面发挥着重要作用。它是体温调节、营养物质运输以及废物排出等生理过程的关键参与者。同时，白开水不含任何添加剂，这意味着它不会对身体造成额外的负担，也最安全。

2. 新陈代谢好

我们身体里各种器官代谢、生化反应的过程都离不开水分。充足的水分摄取对于维持人体新陈代谢的正常运作具有不可或缺的作用。

3. 心脏更健康

《欧洲心脏杂志》上发表的一项研究表明，每天补充足够的水分，可以降低患心衰的风险，并减缓心脏功能的下降。研究人员解释，每天喝水，血液中的“血清钠”就会发生变化。而如果每天饮用足够的水，可以降低血液中的“血清钠”，更有利于心脏健康。

4. 不容易便秘

临床中大部分的便秘患者大多都存在饮水量不足的情况。郑州市第三人民医院肛肠科医生高宪平介绍，便秘的人喝水最好是大大口大口地喝(即喝满口)，吞咽动作快一些，这样水能够尽快地到达结肠，刺激肠蠕动，改善便秘。

5. 很少有结石

很多尿路结石的发生都和饮水不足有关，长期保持一个健康的喝水习惯能有效预防各类结石。中国中医科学院广安门医院泌尿外科主任医师张亚强介绍，多喝水能冲洗尿路，有利于预防结石形成以及促使尿石排出。

6. 痛风风险低

喝水对预防痛风的发生也起着至关重要的作用。北京大学人民医院临床营养科主任医师柳鹏介绍，嘌呤易溶于水，痛风患者多喝水有利于尿酸的排出，预防尿酸肾结石，延缓肾脏进行性损害。

7. 感冒好得快

感冒发烧时，医生总会嘱咐一句“多喝水”。首都医科大学附属北京胸科医院临床营养科副主任医师马皎洁介绍，多喝水可补充体液，避免虚脱。另外，多喝水还能促使出汗和排尿，加速体内细菌和病毒的排出，对感冒有一定缓解作用。

来源：健康时报



近视的人玩手机时别摘眼镜

想玩手机又担心影响视力，已经感到眼疲劳还想继续看屏幕，睡前关了灯还忍不住再刷会手机……这些时候，不少人会打开手机设置选项里的护眼模式或夜间模式。开启后，页面背景变成黑色，亮度随之降低，部分机型会将屏幕颜色调至发黄的暖色调。有了“护眼模式”的加持，人们对玩手机似乎更加心安理得。

护眼模式真的能保护眼睛吗？我们都知道，刷手机对人体尤其是眼睛的伤害，来源于电子屏幕散发的一种不易察觉的光——蓝光。中国中医科学院眼科医院眼科主任医师、教授接传红介绍，这类蓝光波长短、能量高，容易损伤眼底视网膜，导致视力下降，而调节屏幕颜色、亮度，对蓝光的改变微乎其微。

如果不得不看手机，又想尽可能保护眼睛，应该调节的不是手机模式，而是看手机的方式。

近距离看东西时，眼睛的睫状肌会保持紧绷，导致眼部疲劳。而看远处时，睫状肌处于松弛状态，就是一个很好的放松调节方式。尤其对远视群体来说，长时间看近处更容易眼疲劳甚至眼花，为了减少不适，最好时不时往远处看看。与远视人群相反，近视的人通常看近处清楚，看远处费力，所以一些人喜欢摘掉眼镜看手机，但这样一来，眼睛会不知不觉离屏幕越来越近，继而加重眼疲劳。因此，接传红建议，近视的人还是应该戴着眼镜看手机，让手机屏幕离远点，既能看清楚，眼部肌肉又不会过于紧张。

除此之外，接传红还介绍了一些保护眼睛的小技巧。

1. 长时间看手机一定要注意闭目休息，年轻人用眼30~40分钟后，成年人用眼1小时以上，建议闭目休息或远眺10~15分钟。

2. 长期使用电子产品的人，可使用带中药成分的眼贴。“眼药水治标不治本，蒸汽眼罩发热可以缓解眼部疲劳，但是对于有结膜炎的人要慎用。而中药眼贴中所含的药物成分，可以透过眼皮，缓解因眼疲劳导致的充血、慢性炎症。”接传红表示，用眼贴时不能睁眼，也是强迫自己闭目养神的一种方式。

3. 长期使用电子产品的人平时要多进行户外活动，晒晒太阳。

来源：生命时报

