

预防骨质疏松这样做

不少人认为，骨质疏松是老年人才会有问题，跟自己没有多大关系。实际上，骨质疏松离我们并不远，有的人可能还没步入老年，骨质疏松就找上门了。

这几种生活方式可能让骨质疏松提前

①长期大量吃富磷食物

例如动物肝脏、海鲜、碳酸饮料等。这些食物中的磷酸会打破日常饮食中的钙磷平衡，导致骨密度降低，日常生活中要尽量减少这类饮食的摄入。

另外，这些食物还含有大量的糖、胆固醇等，大量吃海鲜还可能引起高尿酸，甚至引发痛风。长期食用，不仅影响骨代谢，对身体的其他方面也会造成严重影响。

②长期吸烟

有大量研究发现，吸烟和饮酒都会增加骨量降低的风险，经常吸烟的人骨质疏松的发病率更高，而戒烟会使骨密度在一定程度上有所恢复。

③运动量严重不足

要想骨质疏松晚点来，需要重视“峰值骨量”到底够不够。它相当于一个人一生的骨质存量，要是总量都不够，骨质流失的时候自然就经不起消耗。

而峰值骨量除了跟钙摄入有关，跟运动也有密不可分的联系。

如果你一直是一个喜欢运动的人，那么，骨量

也会有更高的峰值，而长期久坐、不运动的人，身体积攒骨量的机会少，出现骨质疏松的概率也会增大。

④长期不晒太阳

阳光的照射会影响身体维生素D的合成，长期不晒太阳、维生素D合成不足，就会影响钙的吸收，从而加速骨质疏松的发生。

如果真的没有条件晒够太阳，也可以通过服用维生素D制剂等方式进行补充。

这些高危人群更容易出现骨质疏松

①两年内发生1次以上骨折

频繁骨折或骨折的情况特别严重，可能意味着存在骨量减少的问题。

有不少人就是在发生骨折后，才到医院确诊的，因此，一旦发生这样的情况，应尽早到医院进行骨密度检测。

②月经紊乱或闭经较早的女性

出现这些症状的女性，往往存在雌激素水平较低的问题，而雌激素水平也跟骨质疏松有关系。

③厌食症患者或过度节食者

厌食症和过度节食是骨质疏松的警钟。患者可能由于不正常的饮食方式导致营养不良，这同样会导致内分泌紊乱、雌激素水平降低，从而引起骨质疏松。

④长期服用某些药物

有许多药物会导致骨代谢异常、骨质流失，例如肾上腺皮质激素、甲状腺素、抗抑郁药物等。在服用这些药物时，要密切关注自己的骨密度变化，然后在医生的指导下对骨密度进行补充。

预防骨质疏松这样做

预防骨质疏松，多吃钙片就行了？这可是个大误区。虽然骨质疏松跟骨质流失脱不了干系，但光补钙也不一定能把流失的骨质补回来。

骨质疏松本质是骨代谢异常造成的，其中还包括骨能力减弱、钙吸收变差、骨吸收速度过快等问题，光补钙但是吸收不了，也没有多大的作用。最好的办法，还是先去找医生进行规范、有针对性的诊断和治疗。

当然，除了日常补钙，这些事情也要做好：**适量运动**：尤其是抗阻训练，能通过负重、增加阻力的方式刺激骨细胞；

预防跌倒：跌倒后容易加重骨质疏松的病情，变成重度骨质疏松；**控制饮食**：少摄入高磷食物，例如碳酸饮料、动物肝脏等。

总之，骨质疏松的预防本质上是减缓骨质流失的速度，让骨骼健康的时间更长一些，因此，这项工作开始得越早越好。

来源：科普中国

别等到睡前才刷牙

错误的刷牙习惯，会给牙齿带来伤害

每天都刷牙，为什么还会长蛀牙？为什么牙齿还会酸痛？那是因为你没有刷对牙。错误的刷牙习惯，不仅无效，还会给牙齿带来伤害。

很多人喜欢等到睡觉前一刻才去刷牙，殊不知，这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分，会刺激大脑，使其变活跃，赶走好不容易积累起来的困倦。因此，建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙，这样可以营造进入夜晚的氛围，让身心放松下来。注意，睡前不要再进食以及喝甜饮料。

不推荐饭后立即刷牙。正常人群口腔pH酸度为6.6~7.1。有研究显示，口腔的pH值在进食后开始降低，即开始“酸化”，12分钟左右降到最低。随后，口腔pH值逐步回升，半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙，此时口腔是酸性环境，牙齿矿物质会被溶解，而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此，在饭后半小时到1小时刷牙是最科学的。

晚上不吃东西，早起也要刷牙。这是因为，即便睡前刷牙了，经过一晚的睡眠，口腔中仍会滋生大量细菌。并且，夜间进入熟睡状态，身体各项机能都

在休息，口腔内分泌的唾液量也会降低，唾液冲刷和唾液的抑菌作用都会减低，滋生出来的细菌则快速繁殖。早上刷牙的目的就是要在进食前尽量清除细菌。

建议将刷牙时间控制在2分钟左右。关于牙膏用量，成人用约豌豆粒大小的牙膏量为宜，6岁以下儿童用米粒大小的牙膏量就足够了。刷牙时间过长、用力过大并不会使牙齿更干净，相反，可能损伤牙齿。

来源：生命时报

注意！这些蔬菜有毒

哪些蔬菜真的有毒

1.一些野菜

在自然界中，有些野菜是有毒的，如蕨菜，含有诱癌物质“原蕨苷”。

还有一些野菜，长得像我们平时吃的蔬菜，容易被误食，如野芹菜、油菜、野生地、石蒜、断肠草等，误食后可致食物中毒。因此，对于不知名的野菜，以及生长在污染环境的野菜千万不要采食。

2.一些野生蘑菇

每年都有因采食野生蘑菇而中毒的案例。大家不要抱着侥幸心理，认为只有花蘑菇才有毒。

其实，仅凭外观很难完全判断蘑菇是否有毒，很多毒蘑菇长得不一定“花”。

对于无法辨别品种的蘑菇，一定不要采食。一旦误食，轻则引起胃肠、皮肤和精神等异常，重则可致死亡。

3.久泡的黑木耳

不要吃隔夜或泡发时间过长的黑木耳或银耳。

黑木耳、银耳如果感染椰毒假单胞菌，经长时间浸泡可能会产生毒素米酵菌酸，米酵菌酸的耐热性极强，普通烹饪方法不能破坏其毒性，进食后中毒，重则可致死亡。

4.新鲜黄花菜

鲜黄花菜含有毒生物碱，会刺激胃肠道黏膜和呼吸系统，食用后易出现腹痛、呕吐、腹泻等不适，因此，不可直接食用鲜黄花菜。

市面上卖的干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分有毒物质除去，相对来说安全性更高一些。

5.发芽的土豆

土豆发芽后会产生大量龙葵素，食用后会刺激胃肠道黏膜，麻痹呼吸中枢，对人体有害。

6.不熟的四季豆

生四季豆中含皂素、植物血球凝集素、胰蛋白酶抑制剂等有害成分。人吃了未煮熟的四季豆，可出现头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适。

将四季豆彻底煮熟，即可有效去除毒素，一般要大火焖煮10分钟以上，最好在15-20分钟，当四季豆颜色由鲜绿色变为暗绿或墨绿色，没有豆腥味时，就可以食用了。

7.苦葫芦

葫芦、丝瓜、黄瓜、葫芦等葫芦科蔬果，在特殊条件下会产生葫芦素。

葫芦素是一类发苦的有毒物质，即使经过加热处理，这种毒素也很难被破坏，食用后可能会引起食物中毒，轻则出现头晕、腹泻、恶心等不适，重则可至腹痛、休克，甚至导致死亡。因此，这类食物如果味道发苦，就不要食用了。

来源：北京青年报

绵柔巾≠棉柔巾

选对洗脸巾注意这两点

学添加，对皮肤更友好。

而“绵”是采用其引申义，代表柔软的意思。绵柔巾的成分通常是聚酯纤维、粘胶纤维等一种或多种材料的组合。

聚酯纤维，也就是我们俗称的涤纶，是一种由有机二元酸和二元醇通过化学缩聚制成的合成纤维；粘胶纤维的主要原料是化学浆粕，包括棉浆粕和木浆粕两种，通过化学反应，将天然纤维素分离出来再生而成。

聚酯纤维和粘胶纤维本质上都是化学人造纤维。一部分化学纤维材质的洗脸巾，加工过程需要使用强酸、强碱和部分化学助剂，可能会有硫化物和化合物残留，每天用这样的洗脸巾擦脸，会对面部皮肤形成刺激，带来健康风险。

另外，在产品包装上，你可能还会看到上面有“水刺无纺布”的字样，这跟材质有什么关系吗？

其实，这是一种加固纤维的工艺，是指将高压微细水流喷射到一层或多层纤维网上，使纤维相互缠结，从而使纤维网得以加固，得到的织物即为水刺无纺布。

此外，从环保角度来看，棉柔巾的成分棉纤维可再生，埋在土里三个月左右便可自然降解，绿色环保。而绵柔巾中含有一种或多种化学纤维，大部分化学合成

纤维的源头来自石油石化产品，在大自然中难以降解。

如何挑选洗脸巾

市面上的洗脸巾产品繁多，在购买时，我们该如何挑选呢？

●要选择明确标注为“100%棉”“全棉水刺无纺布”字样的。

●要优先选择标注采用《柔巾》(GB/T 40276-2021)标准的产品。

如果大家还是不放心的，对于买回家的柔巾，可以通过简单的测试进行判断：

●浸水法

将柔巾泡在水里，纯棉柔巾没有异味；而一些粘胶纤维绵柔巾遇水后会有一股焦糊味，拧干后还伴随着一股酸臭味。

●燃烧法

纯棉柔巾燃烧后，残留物是细而软的絮状灰烬；而绵柔巾燃烧后，残留物为又黑又硬的块状固体。

作为消费者，要擦亮双眼，在鱼龙混杂的市场找到适合自己的柔巾，尤其是一些特殊群体，如敏感肌和新生儿群体，更要多加重视。

来源：央视网



棉柔巾和绵柔巾的区别

棉柔巾和绵柔巾其实是两种不同材质的柔巾。棉柔巾，指的是采用天然棉纤维，用100%天然棉花制成的柔巾，只需要经过物理加工，生产过程中无任何化

选好书桌椅

对预防儿童青少年近视很重要

孩子们天天都要做作业、看课外书或者做手工，这些活动都离不开书桌椅。选择适合的书桌椅，为孩子创造一个舒适、健康且高效的学习生活环境，可以帮助他们远离近视和脊柱弯曲异常等健康问题。

那么，该如何挑选书桌椅呢？可以参考以下几个要点：

第一，书桌长度不小于70厘米，宽度不小于45厘米。椅子宽度与孩子的臀部宽度相匹配，宽度不小于35厘米。同时，建议选择有椅背的椅子，椅背高度贴合孩子脊背，为孩子脊背提供支撑，从而帮助其保持正确坐姿。

第二，书桌椅的高度应随着孩子的成长发育进行适时调整，椅子高度与书桌相匹配。以“孩子坐下，背部挺直、大腿与上半身相互垂直、大腿与小腿相互垂直、上臂自然下垂时，手肘在桌面以下3~4厘米”为原则，选择适合的高度。

第三，如果家中书桌椅无法调节高度，也可参照上述原则，通过“人工调试”的方式进行简单调整。例如，书桌过高时，尽可能选用高一点的椅子，并在脚下加垫脚垫，保证孩子的脚不悬空；书桌过矮时，则可以在书桌下方垫上一些物品来提高高度，但一定要确保安全稳固。

第四，如果书桌配有抽屉，那么抽屉

下方应留有足够的空间，以确保孩子坐下时膝盖不会受到阻碍。

第五，书桌下方避免设置挡板，以便孩子在学习过程中能够自由活动腿部，减轻疲劳感。

第六，最好不要用成人办公桌椅、餐桌椅等替代书桌椅。

除挑选合适的书桌椅外，家长还应引导孩子养成良好的用眼习惯，以预防近视发生。

首先，保持正确的读写姿势，做到“一拳一肘一寸”，即眼睛距离书本一尺、胸口距离桌子一拳、握笔手指距离笔尖一寸。



其次，近距离连续用眼不超过40分钟，每40分钟左右要休息10分钟，可通过远眺或做眼保健操等进行放松。

最后，科学合理使用电子产品。孩子连续使用电子产品超过20分钟，应休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。非学习目的使用电子产品每次不超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。

来源：国家疾控局



来源：健康指南

三招教你挑选新鲜莲藕

一闻 二看 三尝味

莲藕有很高的食疗价值，生着吃能凉血散瘀，熟着吃能补心养肾，莲藕中的黏液蛋白和膳食纤维能帮助人体减少脂肪的吸收，同时，莲藕中的鞣酸还能健脾开胃，促进消化。按照中医的说法，莲藕浑身都是宝，有开胃清热、滋补养性的功用。

但是，莲藕长在泥里，刚挖出来时样子很难看，外皮发黄，长着斑点。不良商贩会将莲藕倒进盛着液体的塑料桶里，让莲藕“泡澡”。泡不了几分钟，这些莲藕就变得又白又嫩了。

这种溶液是稀释的亚硫酸，有很强的腐蚀性。所以，千万不要被莲藕的外表所迷惑。如果发现同一个摊位，既有白白嫩嫩的莲藕，又有黄黄土的莲藕，最好买黄黄土的。

此外，大家还可以按照“一闻，二看，三尝味”的方法来买莲藕。

1.闻气味——散发淡淡酸味的莲藕不能要。好的莲藕带有泥沙，能闻到泥土的腥气。被亚硫酸泡过的莲藕外表白净，散发着淡淡的酸味。

2.看颜色——问题莲藕过水就变色。莲藕放的时间一长就会变色，但被亚硫酸泡过的莲藕放上很多天也依然白净如新。但是只要一过水，被亚硫酸泡过的莲藕就会迅速变质。

3.尝味道——生吃味酸是问题莲藕。莲藕的种类不同，有的莲藕生吃是苦的，有的莲藕生吃是甜的。如果生吃是酸的，就说明这个莲藕很可能被亚硫酸或其他酸性溶液泡过。

市面上的莲藕大致分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕的外皮是褐黄色的，身形短粗，生吃有苦味。白花藕的外皮呈银白色，身形长细，吃起来是甜的。麻花藕的外皮很粗糙，呈粉红色，淀粉含量高，不大适合生吃。这三种藕就营养价值来说都差不多，但红花藕和麻花藕适合做熟了吃，凉拌的话，味道就不如白花藕了。

来源：健康指南