



前沿

多笑比大笑更延年益寿

“笑一笑，十年少”。瑞士巴塞尔大学一项新研究发现，相较于笑容程度，笑容的频度与心理健康关联性更高，多笑比大笑更延年益寿。

巴塞尔大学心理学系临床心理学和流行病学研究小组，在校内招募了41名平均年龄22岁的心理系学生。在为期14天的追踪随访中，结果发现，人们每天平均笑18次，笑意通常来源于与他人的正面互动和自我愉悦体验。感受到笑意的程度和频度因年龄、性别及一天中的不同时段而有所差异，例如女性通常比男性更爱笑；一天中时不时就笑一笑，比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力、改善情绪。 ■ 据《中国妇女报》

锻炼后喝绿茶有更多好处



近期，日本德岛大学高级酶学研究所的研究小组在《亚临床营养学》杂志上发表一项研究显示，在肌肉训练后添加必需氨基酸和绿茶中富含的儿茶素，会带来更多好处，除增加骨骼肌肉，还可提高平衡力。

研究结果表明，与仅进行肌肉训练组相比，训练后添加必需氨基酸和同时添加儿茶素两组，不仅握力、腿力、步行速度和生活质量均得到显著改善，添加必需氨基酸组还表示四肢肌肉量的骨骼肌指数也明显提高，同时添加儿茶素组表示平衡力提高，单脚站立持续时间明显延长。

另有动物实验显示，绿茶所含儿茶素，可提高和增强线粒体功能，抑制因衰老而引起的肌肉萎缩。尤其是锻炼后喝绿茶，很容易做到。

■ 据《生命时报》

提醒

你会贴膏药吗？记住这三步

膏药是家庭中常用的一种外用制剂，具有使用便捷、价格低廉、疗效显著等特点。那么膏药一般贴多长时间合适呢？外贴膏药虽简单易行，但其中的学问却不少。今天就和大家聊聊贴膏药的那些事儿。

第一步：选药要对症 每种膏药都有其独特的药理作用，不可随意“通用”。在贴药前，最好先咨询医生，根据病情对症下药，不要自行滥用膏药，否则不仅起不到效果，还耽误最佳治疗时机。

第二步：方法要正确 在贴药前，应先用热毛巾将患处或穴位处的皮肤擦净拭干，然后再贴。同时，尽可能避开汗毛较多的地方，否则不仅粘贴不紧，还会在揭时常常带起汗毛引起疼痛。

第三步：有禁忌症者切勿滥用 外贴药膏虽方便，但并非人人适用，应谨慎使用：患处有红肿及溃烂时不宜贴，以免发生化脓性感染。平时运动或劳动时不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时，不要使用具有活血散瘀作用的膏药。

此外，凡是含有麝香、乳香、红花、没药、桃仁等活血化瘀成分的膏药，孕妇均禁用。如果贴膏药后局部皮肤出现丘疹、水疱、自觉瘙痒剧烈，说明对此膏药过敏，应立即停敷，并进行抗过敏治疗。 ■ 据《北京青年报》

美食

健脾暖胃食桂花



眼下正是桂花飘香的时节，除了香味浓郁，小小的桂花也是中药的一种。桂花性味辛、甘、温，有暖胃、平肝、散寒功效。用于虚寒胃痛。

下面推荐几款桂花食疗方：

1. 桂花茶：桂花的香气可以舒缓情绪，取3~5克桂花用开水泡茶饮，可舒肝气、散寒气、美白肌肤、健脾暖胃、润肠通便，对口腔炎、皮肤干裂、牙周炎以及声音沙哑等均可起到一定的疗效。

2. 桂花酒：桂花也可以做成桂花酒，有舒筋、活血、散寒、助消化、增食欲、消疲劳之功。

3. 桂花糕：桂花还可以做成桂花糕，桂花糕有多种风味，下面以传统的热制法为例。

原料：糯米粉150克，温水200克，澄粉75克，色拉油40克，白砂糖80克，干桂花30克，蜂蜜适量。

做法：白糖加入温水中，搅拌至融化；过筛加入糯米粉和澄粉，搅拌至无颗粒；加入色拉油，搅拌至水油混合；容器内壁刷色拉油；把混合好的原料倒入容器，静置40分钟；冷水入锅，水开后蒸30分钟。蒸好脱模，待凉后用刀蘸水切块，撒上干桂花，浇上蜂蜜水即可。

做出来的桂花糕呈白色，如希望做成晶莹、半透明啫喱的需要用到鱼胶粉（又称吉利丁粉）的冷制法。 ■ 据《健康报》

常识

泡发木耳别超4小时



干木耳本身并无毒，但如果长时间浸泡，加上外部环境不干净，就有可能被椰毒假单胞菌污染而生成米酵菌酸。米酵菌酸耐热，一般的烹调方法并不能破坏其毒性，食用后会因中毒而致病。建议每次只浸泡当餐食用量的木耳，浸泡1~2小时即可，最多不超过4个小时。且不建议食用浸泡后隔夜且未冷藏的黑木耳。 ■ 据《中国家庭报》

不能用自来水冲洗鼻腔

用洗鼻器冲洗鼻腔可以缓解鼻窦堵塞、感冒和过敏症状，但应注意冲洗鼻腔所用的水只能选择蒸馏水、无菌水或生理盐水，不要直接使用自来水，因为自来水没有经过充分的过滤和处理，含有大量微生物，可能导致鼻腔感染，加重症状。可将自来水煮沸3~5分钟冷却后使用。 ■ 据《老年日报》

吃盐这件“小事”您做对了吗？



北京大学临床研究所武阳丰教授与澳大利亚乔治全球健康研究院布鲁斯·尼尔教授团队的最新研究发现，中国人只要在做饭时将厨房里的普通食盐换成低钠盐，就可以显著降低罹患脑卒中、心脏病和全因死亡（即无论什么原因引起的死亡）风险。这项具有重大意义的研究近期在《新英格兰医学》杂志的“热线研究”上公布，并同时发表在《新英格兰医学》杂志。

吃盐是有学问的，吃对了，人与健康相伴；吃错了，疾病与人纠缠。来看武阳丰教授怎么说。 ■ 据《人民日报·海外版》

一项可挽救上百万人生命的科学发现

武阳丰介绍，在全球范围内，过量摄入食盐（每天摄入超过5克）导致每年300万人死于心脏病、脑卒中等相关疾病。其中，4/5来自中低收入国家，近一半的人年龄在70岁以下。吃盐过多导致大量的高血压患者，后者又进一步导致脑卒中、心脏病以及过早死亡频发。

根据历年的全国营养调查数据，与世界多数国家相比，中国居民钠摄入量偏高，而钾摄入量偏低。

“通过把普通食盐换成低钠盐，我们可以挽救中国乃至全球上百万人的生命，同时让他们吃得香且活得长。”武阳丰介绍，低钠盐与脑卒中研究在中国河北、辽宁、宁夏、山西和陕西的600个村庄开展。

与吃普通盐的对照组相比，使用低钠盐的干预组卒中风险降低了14%，总心血管事件风险（合并了脑卒中及心脏病发作）降低13%，死亡风险降低12%。

减钠增钾，低钠盐可发挥“双重降压”作用

武阳丰介绍，低钠盐与脑卒中研究采用的低钠盐含有大约75%的氯化钠和25%的氯化钾，是一种低钠高钾的食盐替代品。

“由于高钠和低钾摄入都与血压升高以及发生脑卒中、心脏病的风险相关，低钠盐可以同时发挥减钠降压和增钾降压的‘双重降压’作用。”武阳丰指出，研究结果表明，低钠盐不仅是有效的，也是安全的，应大力鼓励食盐生产商和零售商生产销售低钠盐。广大消费者特别是高血压患者，应考虑使用低钠盐来代替普通食盐进行烹饪、调味和腌制食物。

武阳丰指出，按照世界卫生组织推荐的成年人每天摄入普通盐不宜超过5克的标准，更换成低钠盐可以每天吃6~7克，这样钠的摄入量仍可以达到每天5克以下。

低钠盐最适合心血管病高危人群

“低钠盐最适合中老年人和高血压等心血管病高危人群。”武阳丰指出，需要注意的是，肾脏病人使用低钠盐需要先征求医生的意见。虽然食用低钠盐可降低高血压、心血管疾病的风险，但低钠盐中钾离子的摄入量相对增加，患有高钾血症、肾脏病、肾功能不佳者仍需谨慎。

“对于肾脏功能出现障碍（例如尿毒症）的患者，不推荐使用低钠盐，普通盐也要少吃。”武阳丰强调，肾功能出现障碍时，患者的水盐代谢会受到严重影响，体内的钠钾平衡就不容易维持。