



支招

### 正确护腰有方法

数据显示,我国腰椎病患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

王尚全说,从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5~10分钟。腰痛的患者,如果处于稳定期或者亚健康期,可以采取合适的肌肉锻炼来治疗,如平板支撑动作、小燕飞动作、三点支撑动作、腰部伸展等。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

王尚全强调,腰肌劳损可以通过艾灸、理疗、针灸、肌肉锻炼等对症治疗。而对于腰椎间盘突出症的患者,并非一定要进行手术。

据《人民日报》

释疑

### 无菌蛋并非无菌,你还敢生吃吗?



随着社会主要消费群体转变,年轻人追求更高品质蛋品消费,其中,溏心蛋、云朵蛋、温泉蛋等新型吃蛋方法快速走红,加速了可生食鸡蛋这一品类在国内市场的渗透。然而,无菌蛋真的无菌吗?真的可以生吃吗?

事实上,无菌蛋一般指在鸡蛋养殖过程及蛋品加工过程经过严格沙门氏菌控制的鸡蛋,但并非完全无菌,称其为“不含沙门氏菌蛋”更合适,所谓“无菌”,主要指的是细菌里不包含沙门氏菌。因此,消费者在食用无菌蛋时,应该注意赏味期(通常是生产鸡蛋后15天内),并保存在2~8℃条件下冷藏,以保证鸡蛋的新鲜与口感,抑制微生物繁殖。如果无菌蛋表面发现轻微裂痕,可能内部已经污染,不建议生食。特别是老人、小孩、孕妇,更应避免直接生食无菌蛋。

就营养价值而言,无菌蛋与普通鸡蛋的营养成分并无差异,由于生鸡蛋含有的蛋白酶抑制剂,反而会阻碍蛋白质的消化吸收,但若将可生食鸡蛋烹饪成溏心蛋,则可以最大程度的提升鸡蛋的吸收效果。

据《科普中国》

常识

### 发抖嗜睡警惕低血糖

常见的低血糖症状有:交感神经兴奋表现,包括冷汗、颤抖、视力模糊、饥饿、软弱无力、紧张、面色苍白、心悸、恶心呕吐、四肢发凉等;中枢神经受抑制表现,包括定向力识别力渐丧失、头痛头晕、健忘、语言障碍、嗜睡、精神失常、恐惧、慌乱、幻觉、躁狂等;皮层下中枢受抑制表现,包括神志不清、躁动不安,可有阵挛、舞蹈性或幼稚性发作,心动过速、瞳孔散大、阵发性惊厥、癫痫等。

据《老年日报》



## 主食全谷化有益健康

### 专家教你怎么吃全谷类食物

据《科普中国》

谷物是日常饮食中非常重要的组成部分,中办、国办印发《粮食节约方案》,提到要启动“全谷物行动计划”,引导消费者走出精米白面的饮食误区。什么是全谷物饮食?全谷物饮食对人们的身体健康有哪些重要作用呢?一起来看专家观点。

#### 主食全谷化意义重大

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入谷类食物200~300克,其中全谷物和杂豆类50~150克。

“主食全谷化包含三层含义,第一层含义是‘主食’,它为我们机体提供营养素,最主要是碳水化合物;第二层含义是‘全谷’,保留了谷皮、糊粉层、胚乳、胚芽的相对比例,同时含有更多营养素;第三层含义就是‘主食全谷化’,把平时所吃的精米、白面类主食部分替换为全谷类食物。”北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏解释,主食全谷化对健康的意义很大,可以为人体提供更多的营养素,包括B族维生素、膳食纤维、矿物质以及多种植物化学物等,对于绝大多数人群都有益处,尤其是对患有高血糖、高血脂、高血压、高尿酸、冠心病、脑卒中、肥胖等疾病的人群意义更大。

#### 全谷物摄入量无需一步到位

柳鹏介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》的推荐,成年人每天全谷类食物摄入量大概是50~150克。对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例,一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

“吃全谷物可以根据自己肠胃的情况慢慢适应,摄入量不需要一步到位,让肠胃有一个适应的过程。”柳鹏主任提醒,不管是膳食指南还是专家共识等,都只是给了一个目标、范围,具体还要结合自己的胃肠功能进行调整,只要今天比昨天多一点全谷类食物,或者在一周里的某一天某一餐,加了全谷,跟自己以往的饮食相比,就是一种进步,长此以往,身体就可能发生一些好的改变。

#### 全谷物也有懒人美味做法

怎么做才能更方便更好吃呢?国家注册营养师王珍给出了一些日常好吃又方便制作的全谷物食谱,比如杂粮饭、杂粮煎饼、燕麦胚芽米粥等。此外,还可以把全谷物加入到菜肴里面,比如说藜麦可以用来拌沙拉,玉米可以用来炒菜。没有时间做饭的人,可以备一些零蔗糖、非油炸、非膨化的燕麦片或是燕麦冻干粥,冲泡几分钟,就可以吃,非常方便。

对于特殊人群,王珍营养师也分享了一些增加全谷物摄入的方法:对于乳糖不耐受的人群,可以喝一点零乳糖、零添加糖的燕麦奶,搭配全麦面包、燕麦片当早餐,就很容易达到推荐摄入量;对于血糖异常的人群,建议选择一些有嚼性的全谷物,需要加工度没有那么高的,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,嚼着吃,升糖速度相对来说比较慢;老年人吃全谷物,可以加到包子、馒头、面条里,由少到多,先选择一些口感比较黏糯、没有那么粗糙、没有那么硬的全谷物,比如燕麦和大黄米,肠胃适应后再慢慢过渡到一些比较粗硬的种类,比如糙米等,习惯之后,再加荞麦、红米、黑米等作为主食。总之,作为主食的一种,一日三餐中至少一餐要有全谷物。

新说

### 种植牙也会发生牙周病

造成牙齿缺失的首要因素是牙周病,天然牙容易患牙周病,种植牙也一样会患牙周病。

天然牙在颌骨中不是牙和骨直接连接,而是更像秋千,牙齿由无数条秋千的“绳子”悬吊在颌骨中间。如果天然牙患上牙周病,像一点一点砍断秋千的“绳子”,牙齿逐渐松动、脱落,因此天然牙患牙周病是一个缓慢的过程,先是牙龈炎,逐渐发展成牙周炎,牙齿慢慢松动了可能还能再待几年,然后脱落。

种植牙和颌骨的关系就是金属和骨的结合,是卡在颌骨中的,一旦有了炎症,颌骨被吸收了,种植牙很快就会松动。因此,进行牙齿种植之后需要长期做好口腔卫生维护工作,认真刷牙,使用牙线、漱口水、冲牙器,不要吃太硬的食物,定期洗牙。

另外,并不是所有人都适合做种植牙。一般来说,患有全身系统性疾病的患者选择种植牙需慎重,如比较严重的肝病、心血管疾病、血液病、肾病、糖尿病、骨质疏松等。种植手术有可能出现伤口感染,不易愈合,或者引起出血不止,危及生命,而且即便修复完成,种植体的寿命也可能会受到影响。据《中国国家庭报》

美食

### 榴莲壳煲鸡



材料:榴莲壳三瓣(取白色部分),麦冬30克,玉竹30克,生姜适量,乌鸡1只(3人份)。

方法:乌鸡洗净加姜片焯水,榴莲壳切块,上述材料洗干净后一同入锅,加适量水,大火烧开后转小火炖1个小时左右,加盐适量调味即可。

功效:乌鸡性平,味甘,具有补肝肾,益气血的功效;麦冬性微寒,能养阴生津,润肺清心;玉竹性微寒,能养阴润燥,生津止渴;几者搭配一同煲汤,具有滋阴润燥,清热降火的作用,适合阴虚火旺者食用。据《广州日报》

养生

### 老人怎样选择吃水果?



老年人常常患有一种或多种慢性疾病,他们该如何选择吃水果呢?

1.高血压患者。长期服用降压药物的高血压患者需谨慎吃柚子、血橙等柑橘类水果。柑橘类水果中大多含有呋喃香豆素,会减缓降压药在肝脏中的代谢速度,可能导致低血压。

2.心脏病患者或(和)有水肿症状者。患有心脏病或(和)有水肿症状的老人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,以免增加心脏负担及加重水肿。

3.糖尿病患者。患有糖尿病的老人应优先选择橙子、柚子、李子、桃、梨、苹果等升糖指数较低的水果。还要严格控制水果的摄入量,并注意主食减量和监测血糖。据《保健时报》