

不想老了躺床上要人喂

张文宏:现在做好这四点还不晚

近日,国家传染病医学中心主任张文宏在直播访谈中讲到,“如果你不想被困在床上被人喂,现在就得这么做……”他强调的“恢复年轻态”,做到这4点很重要。

要少吃一点

适度保持饥饿,不仅是我国传统养生智慧,如今也已被现代科学研究证实对健康具有多方面的好处。适度饥饿带来的热量摄入减少,会提升血清中石胆酸的水平。体内石胆酸增加,又会激活体内“长寿蛋白酶”。

血脂低一点

不单是血脂,血压、血糖、尿酸、肌酐等各项血液、代谢指标都很重要。2023年《老年科学》杂志发表研究,针对1200多位百岁老人深入分析发现,长寿的奥秘并不复杂,关键在于60岁后身体的这几

个指标必须保持在较低水平。

体重低一点

对普通人而言,可以试试“5+2轻断食”方法:一周7天,5天正常吃饭,非连续2天轻断食,平均一个月可以减5斤。轻断食不是什么都不吃,而是限制食物摄入量,四大类营养素中微量营养素、碳水化合物、脂肪和蛋白质都要按比例摄入。非断食日适当控制热量摄入,女性推荐总热量为1200-1500千卡/天,男性为1500-1800千卡/天。

肌肉练起来

40岁后最推荐三种肌肉锻炼最佳方式。

自重训练:使用自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等,可以在家中或健身房进行,锻炼核心力量和肌肉力量。

弹力带训练:使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调



图据AI生成

整不同强度和部位的练习。

健身器械训练:可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。 据人民日报健康客户端

食欲不振失眠多梦? 试试这碗“四神汤”

最近总食欲不振、失眠多梦? 专家推荐“四神汤”,每周3-4次,连续喝2-4周,不仅健脾祛湿、安神助眠,还能养颜美容。

制作方法:取茯苓10克、莲子10克、芡实10克、山药(干)10克用热水浸泡备用。猪骨冷水下锅,加入黄酒,焯水后捞出。锅中加入适量热水,放入猪骨、茯苓、莲子、芡实、山药(干)、葱、姜,大火煮开后转小火慢炖40分钟。加入适量盐调味,继续炖20分钟即可。

禁忌人群:感冒发烧患者暂时不宜食用。心情烦躁、口舌干燥、舌红少苔、便秘的阴虚火旺人群需谨慎食用,以免加重上火症状。

据CCTV生活圈

夏桃“养人”有门道 低糖抗氧很友好

通讯员 王蕊 张文玥

“桃养人”的老话流传了千百年,桃子在水果圈有两个明显优势:含糖量较低,属低血糖生成指数水果,堪称控糖人群“夏日救星”。每100克仅含20-60大卡。它藏着30多种酚酸类抗氧“精兵”,让每一口脆甜都在为身体击退氧化自由基。中等大小的桃子单个100-200克,可食部分约80-160克,每天吃1-2个即可满足水果摄入量的一部分。浙大一院健康管理中心营养师刘沉冰提醒,桃子也是常见的致敏水果之一。若曾出现疑似过敏症状,建议进行过敏原检测。

高温湿热天,药品存放有讲究

高温湿热天正化身“药品刺客”,家里的药品易霉变、结块、虫蛀……此时,科学储存药品尤为重要。

哪些药品易受潮

颗粒剂(如感冒灵颗粒):粉末结构极易吸附水分,受潮后易结块硬化,导致溶解困难、药效成分释放不充分。

散剂(如蒙脱石散):其吸湿性极强,受潮后可能出现变色、结块甚至霉变,不仅降低疗效,还可能引发微生物污染。

泡腾片(如维生素C泡腾片):若受潮会提前膨胀、破裂,导致有效成分分解失效。

中药饮片:在潮湿环境中易吸湿发霉、虫蛀,甚至产生

黄曲霉素等致癌物质。

胶囊剂:明胶胶囊壳吸湿后易软化、粘连,内部药粉可能结块变质。

糖衣片:糖衣层受潮会溶解、脱落,导致药物直接暴露,易氧化或受污染。

科学防潮实用指南

避开潮湿区域:卫生间、厨房水汽重,阳台易结露,均不适合存药。

辅助工具:可放置硅胶干燥剂或电子除湿盒,定期更换以维持低湿度环境。

开封后处理:药瓶内的棉花、纸团需立即丢弃,避免反复吸附湿气成为污染源。

密封技巧:散装药片建议

分装至带密封圈的玻璃瓶或避光塑料盒,避免使用纸袋、塑料袋等易透湿材质。

特殊剂型:糖浆类药品(如止咳糖浆)开启后需冷藏,服用时应避免直接接触瓶口。

每季度清理一次家庭药箱,过期药品及时丢弃。用标签标注开封日期,开封超过3个月未过期也需谨慎使用。

冰箱≠保险箱:冰箱内湿度高达70-80%,频繁开关易使药品结露受潮。说明书明确要求冷藏的药品,且需单独存放于冰箱冷藏格,避免与食物混放。此外,栓剂夏季可短时放入冰箱冷藏,但需避免冻结。受潮药品已发生物理或化学变化,应坚决丢弃。 据健康浙江