

# 每顿“少吃两口”全身受益

## 身体炎症少了 还能延缓衰老

2026年4月,《自然·衰老》期刊刊发的一项令人振奋的研究发现,长期饭吃“八分饱”,可以有效抑制一种关键促炎介质,相当于在源头上降低衰老相关慢性炎症,从而延缓衰老。

### 少吃两口真的感觉舒服

少吃两口,脾胃更轻松:很多胃病都是“吃出来的”。中医认为脾主运化,一旦吃得太多,脾胃运化功能失调,就会出现胃胀、胃疼等问题。

少吃两口,睡眠更安稳:“少吃一口,舒服一宿。”很多人因为晚上吃得多了睡不着,经常失眠。其实这个也很好调理,晚上只吃七八分饱,尽量在晚上7时过后不要进食。

少吃两口,身材更可控:研

究发现,每人每天多摄入45千卡能量(相当于多吃一口),一年后体重可增加1公斤。

少吃两口,大脑更健康:热量限制对大脑功能的良好维持有很多好处,尤其是对于超重者而言;其具体作用机制包括延缓衰老、抗氧化应激、预防性保护等。

### “八分饱”到底什么感觉

很多人不知道怎么把握“八分饱”,记住3点,轻松判断。

胃里“踏实不坠胀”:既不感觉饿,也不会有“撑得想松腰带”的饱腹感。

食物“可吃可不吃”:看见食物还能再吃两口,但“可吃可不吃”。

身体“轻盈无负担”:吃完站起来溜达,胃里不坠得慌。

### 六招养成“八分饱体质”

按时按顿吃饭:别等饿得受不了才吃饭。这样可避免太饿后吃得又多又快。

注意吃饭顺序:先吃蔬菜和肉,最后吃主食。

吃饭时要专心:吃饭时要专注于食物,如果边看手机边吃饭,容易吃过量。

尽量细嚼慢咽:缓慢进食可以让胃和大脑同步感受到吃饱的感觉。建议成年人每餐进食时间不少于20分钟。

使用小号餐具:吃完后会提醒自己,已经吃完一碗了,还有助于放慢进餐速度。

吃饱了就离桌:想要摆脱自己贪吃的欲望,最好的办法就是远离美食。

据人民日报健康客户端

### 一个小动作 餐后血糖可降一半

一个零成本、零难度、不费劲的小动作坐姿提踵(抬后脚跟),坚持做,餐后血糖能降一半,血脂也能慢慢变好。和完全久坐不动的人相比,高强度坐姿提踵组,血糖平均降低50毫克/分升,降幅高达52%;就算是低强度组,血糖降幅也有39%。不止稳血糖,坐姿提踵还能改善血脂健康、降低炎症水平、促进血液循环。

四步到位:身体坐直,不要靠椅背,双脚平踩地面,与肩同宽,脚尖和膝盖对准正前方,小腿尽量与地面垂直,脚趾和前脚掌紧紧贴住地面;缓慢抬起脚后跟,抬到最高处时,停顿5秒,清晰地感受到小腿后侧肌肉的紧绷感(重点:全程脚趾不能离地)。再缓慢、有控制地放下脚后跟,落地时不要用力砸地,轻轻落地即可。保持节奏,每次做10-15次,每天做3组,饭后1小时做效果最好,开会、敲键盘间隙都能练。

据人民日报健康客户端

### 自测血压 做好五点才准确

测血压前30分钟,不要剧烈运动,不抽烟、不喝酒、别喝浓咖啡、别憋尿。姿势端正,胳膊自然放在桌子上,与心脏保持同一高度。选对袖带,松紧度以能塞进1-2根手指为宜。要重复测量,取平均值。选对时间,做好记录,建议早上起床后,晚上睡前1小时进行测量。

据CCTV生活圈

## 你家花洒多久没清理了?

花洒若长期不清洁,其出水口和管道内壁会附着滑腻的生物膜,其中藏匿着军团菌、霉菌等致病菌。

其中鸟分枝杆菌检出率较高。该菌是一种常见的非结核分枝杆菌,可通过呼吸道传播,或经皮肤伤口、消化道、破损的皮肤黏膜进入人体,引发急性或慢性感染。健康人群接触后可能出现慢性轻度肺部感染,表现为疲倦、乏力、长期干咳等;支气管扩张患者、老年人及免疫力低下人群感染风险更高,甚至可能出现全身播散性感染。

建议每3个月清洁一次花洒。当花洒出现水流变细、分叉,出水不畅,出水孔被白色或黄色水垢堵塞,或花洒表面出现霉斑、水垢时,就说明该清洁了。

浸泡刷洗:将花洒拆卸,放

入按比例稀释的消毒液或白醋溶液(如使用白醋1:1兑水)中浸泡3小时以上。浸泡后用旧牙刷蘸取少量白醋或除霉剂,仔细刷洗花洒表面、出水孔、软管等,去除顽固污渍和霉斑。最后用清水冲洗并装回,通水片刻排出残留杂质。

日常维护:若出水孔堵塞,可用细针小心疏通;免疫力较弱人群可选择具有自洁功能的花洒,如配备硅胶出水嘴或内置清洁针的设计;若家中花洒长期闲置,使用前先放水几分钟,并做好清洁。

除了花洒可能潜藏病原体,浴室本身也是家中最潮湿的地方,容易滋生霉菌,日常应注意以下3点。

常开浴室门:即便卫生间窗户整天开着,若浴室门紧闭,空气依然无法流通。如果不愿意打开门,应在开窗的同



图据AI生成

时开启换气扇。

及时清理闲置瓶罐:沐浴露、洗发水等瓶子底部、内侧、瓶口都是霉菌最爱的“藏身处”。

及时清理排水口:排水口堆积的头发易滋生霉菌与细菌。每次洗澡后最好及时清理,避免堵塞。

据新华社微信公众号