

想让整个冬季少生病吗

这几种方法简单又有效

冬季,是呼吸道病毒最活跃的季节。有没有什么方法,能够让这个冬天少生病?请收下这份“科学护体指南”。

简单方法阻断病毒入口

洗手不只是习惯问题。研究发现,每增加一次洗手,急性呼吸道感染的日风险就能下降约3%;如果每天能保持10-15次有效洗手(含肥皂或酒精洗手液),总体感染风险可下降近30%。

戴口罩是低成本却高效的物理防线。在密闭场所或人群聚集时,佩戴口罩依然是最经济、最直接的自我保护方式之一。最新的空气传播模型提示,FFP2级口罩能将吸入病毒剂量减少约13倍。

免疫系统从运动中醒来

运动,免疫系统的天然调频器。规律的中等至高强度运动(如快走、慢跑)能增强呼吸道黏膜免疫,降低急性呼吸



图据AI生成

道感染的发病率。

睡眠,被忽视的免疫药方。保持7-8小时睡眠、早睡型作息、无失眠和白天不嗜睡的人,感染住院风险显著降低。

科技创造健康环境

房屋保温,让身体不再暗耗能。调查显示,居住在室温18°C以上、保温良好的住宅中,中老年人的高血压和心血管病风险明显降低。

被动加热(如泡澡、桑拿)。对照试验结果显示,全

身性被动加热(如热水浴、桑拿)可使收缩压平均下降约4毫米汞柱,尤其在有心血管风险人群中更明显。

疫苗,强有力的“科学防线”。心梗后接种流感疫苗的患者中,一年内全因死亡风险降低41%,心血管死亡风险降低40%。研究者认为,这不仅因为疫苗预防了病毒感染,更因为它抑制了感染诱发的全身炎症反应,减少了心脏的连锁损伤。

据科普中国

空气炸锅原来要这么用

近年来,网络上空气炸锅的风评一直都很两极分化,一边是买了用不了几次的“吃灰”闲置小锅,一边是社交平台上能做出百种食物的梦中情锅。

那空气炸锅到底好不好用?是不是智商税呢?

其实,空气炸锅真的很好用。和烤箱相比,空气炸锅因为在小容量的密闭空间反复循环热风,所以烤东西时间要比烤箱快很多。比如同样是制作300克的冷冻薯条,空气炸锅仅需16分钟,而烤箱需32分钟(含预热)。

这些食物适合用空气炸

锅做。

自身含油脂的肉类:推荐菜品——孜然羊肉、无油鸡米花、烤鸡翅。

受潮、软化的坚果、薯片、饼干:将坚果平铺在空气炸锅的烤篮中,设定较低的温度(如120°C)烤制几分钟,就能让坚果重新变得香脆可口。

预包装及剩菜加热:现在市面上有很多半成品,比如炸猪排、韭菜盒子、意大利面等,通过适当加热就可以解决。

自制健康小零食:比如将豆皮剪成小块,放入空气炸锅烤制,预热后180°C烤5分钟,就能变成香脆的豆皮小零食;

酱牛肉切成1毫米厚的薄片,用空气炸锅低温烤制,就能制作成牛肉干。

记住这3点,在享受美食的同时,控制有害风险。

少烤淀粉类食物,此类食物容易烤糊,更易产生丙烯酰胺。

控制好温度和时间,推荐可视化的炸锅。食物表面只要变金黄了就可以了,不要过度烘烤成褐色。

空气炸锅温度高,没必要经常用空气炸锅高温烹饪食物。平时可以多使用蒸、煮、炖、凉拌等相对低温的烹调方式。

据央视新闻

炒米茶可调理脾胃 注意用法防“上火”

喝炒米茶可健脾除湿、调理脾胃。大米性平,经过高温炒制后,由于水分减少,所以可能会变得“温燥”,从而引起上火。建议平时容易上火的人群,每周可以喝3-4次炒米茶,避免连续多日饮用。

如果饮用炒米茶后出现了咽喉肿痛、便秘等上火症状,需暂停饮用炒米茶。炒米茶可反复冲泡饮用2-3次。制作方法:将洗净的大米放入锅中,不加一滴油,开小火慢慢翻炒,炒至大米颜色微微发黄、有点焦的时候取30克泡水喝。

尿酸高不能吃菌菇? 可以少量食用

多数菇类嘌呤含量中等或较高,痛风急性发作期需严格限制;在病情缓解期或单纯高尿酸血症时,可以少量食用,每次食用量建议不超过50克(鲜重),约等于一小把,不要天天吃,一周吃2-3次即可。焯水能去掉一部分嘌呤,可以作为烹饪前的关键步骤。

不同菇类的嘌呤含量差异很大。如高嘌呤的干香菇等,痛风急性发作期和缓解期均不建议食用。中高/中嘌呤如杏鲍菇、金针菇、平菇、鲜口蘑等,痛风缓解期或单纯高尿酸血症可少量食用。中低嘌呤如新鲜的口蘑,痛风稳定期或单纯高尿酸血症可适量食用。

均据 CCTV生活圈