



善待早餐 身体就会善待你

你几点吃早餐？7点？9点？或者干脆不吃？面对这样的问题，不少人只能无奈地摇摇头。

一日之计在于晨，吃好早餐，对于开启元气满满的一天至关重要。但现实生活中，不少上班族因早上时间紧张而长期不吃早餐，甚至有些人认为不吃早餐既省事又减肥，挺好。

匆忙的日子里，我们该如何善待自己？早餐，作为每日初始味蕾获得的第一次慰藉与满足，难道不是一天中的首个期待吗？不妨把清晨时光利用好，认真享用每一顿早餐。

减脂减重不能减掉早餐

不吃早饭能减肥吗？这可真不一定。有研究发现，不吃早餐引起的低血糖状态会刺激生长激素分泌，导致脂肪组织增加，造成超重肥胖。还有研究显示，不吃早餐的人群，超重肥胖发生风险上升了55%，同时早餐供能比较低(0%至11%)的人群也更容易出现体重增长。

“不吃早饭会带来较强的饥饿感，午饭如果不加控制反而吃得更多，容易超重，而且还会让人偏爱高脂高热量食物。”国家消化系统疾病临床医学研究中心副教授闵力说，“体重与总能量的摄入相关，所以禁食可以控制体重。但相比于晚饭，早饭更重要。所以更建议有减肥需求的人正常吃早饭，少吃晚饭，这样对身体的影响小一些。”

“经过一个晚上的消化，胃部已经排空，仍在分泌却无法被消耗掉的胃酸、肠道消化液就会刺激胃肠道黏膜，引起胃肠道不适，长此以往可能引发胃炎、胃溃疡等疾病。不吃早饭也容易造成胆汁淤积、胆固醇析出，可能诱发胆囊炎和胆结石。”闵力提醒，如果整个上午都是空腹状态，还会导致间歇性的营养不良，出现心悸、头晕、大汗、手抖等低血糖相关症状。

“上述都是不吃早餐对身体的直接影响，还有间接影响，比如导致激素失衡。”闵力告诉记者，在没有能量摄入的情况下，身体会通过调节激素来维持血糖，增加胰高血糖素的分泌，引起内分泌问题，比如甲状腺功能问题、女性月经失调。不吃早餐还可能导致大脑所需能量供应不足，对神经系统产生影响，导致注意力不集中、情绪上容易产生波动等。

可见，吃好早餐不仅可以满足机体的能量和营养需求，还会降低消化系统、内分泌系统、神经系统等方面的患病风险。

“中医对于饮食调养的原则有几点，其中定时进食是最基础的原则。有规律地进食可以保证消化、吸收的节律性，脾胃协调配合，升降有道，才能保证营养的供给充分。所以定时吃饭是保护消化功能的重要方式。目前我国大部分人群的饮食习惯是一日三餐，这符合‘食欲欲而少，不欲倾而多’的养生理念。”北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼说，“偶尔一次不吃早餐问题不大，但是时间久了，根据每个人体质和饮食习惯的不同，可能会出现疲惫乏力、精神不集中等脾胃虚弱的表现，也可能出现胃胀、舌苔厚腻等食积的表现，还可能出现腹痛、胃痛等气血淤积的表现。”

减脂减重的方式有很多，目前比较流行且有效的是高蛋白膳食、“5+2”轻断食、低能量平衡膳食等，建议在医师的指导下减重，使用哪种方式首先要评估个人身体状况。

“身体健康的情况下，没有必要每一顿都精确计算能量摄入。通过计算得出的食物‘卡路里’和人体摄入消耗的‘卡路里’并不是精确对应的。规律地进餐、膳食营养均衡比计算‘卡路里’更重要。身体的舒适程度和健康是有对应关系的，比如‘八分饱’作为一个比较舒适的身体状态，就是科学合理的。”闵力说，“对于需要上夜班或者熬夜工作的人来讲，不建议为了睡觉‘牺牲’早餐，但可以根据作息时间适当提前或者延后吃早餐的时间。但吃完早餐后不宜立即睡觉，会加重肠胃负担，还有可能影响睡眠质量。”

不同人群对早餐营养素的需求各有侧重

早餐吃什么？地域、年龄不同，每个人的饮食习惯也不同，馒头、油条、面条、包子、面包等主食配上豆浆、粥、牛奶、蛋花汤等汤粥，受到了大多数人的喜爱。但记者走访了一些早餐店发现，餐品中少有蔬菜水果，这是否会造成早餐的膳食纤维摄入量不足？

“膳食纤维和其他营养素不一样，它不会被人体消化吸收，却对保持身体健康十分重要。含



膳食纤维丰富的食物能够推迟胃的排空时间，对预防肥胖有很大好处。膳食纤维能够帮助延缓餐后血糖反应；预防便秘，促进肠道益生菌生长；防止代谢紊乱，减少心脑血管问题。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授范志红说，“提到膳食纤维，人们往往会想到粗糙的白菜帮和芹菜筋，这两种东西的主要成分是纤维素，属于不可溶性膳食纤维。其他食物中也有很多可以溶解的膳食纤维，比如燕麦粥里黏糊糊的葡聚糖、山楂里凝成果冻的果胶、海带里的褐藻胶、木耳和蘑菇里的菌类多糖等。”

《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《膳食指南》)明确，早餐的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等4类食物。健康成年人早餐的能量应为600kcal至700kcal。其中谷物为100g，可以选择馒头、面包、麦片、面条、粥等；适量的含优质蛋白质丰富的食物，如鱼、肉、牛奶、鸡蛋、豆腐脑等；100g的新鲜蔬菜和50g至100g的水果。

“中青年女性需要补充铁元素，铁是血红蛋白的重要组成部分，对于输送氧气到全身组织至关重要，在早餐中可以增加富含铁的食物，如瘦肉、动物血制品等。”范志红提醒，中青年男性通常有较高的代谢率，能量需求大，对B族维生素和锌有更高需求，建议在早餐中添加富含B族维生素的全谷物和瘦肉，还可以加一把坚果，让早餐的能量和锌元素供应更加充足。

“孩子正处于生长发育阶段，充足的优质蛋白质可以支撑他们正常发育，而钙是形成骨骼所必需的营养素，因此早餐可以多吃一些含钙又富含蛋白质的奶制品和豆制品。中老年人随着年龄增长容易出现肌肉衰减和骨质疏松的问题，需要补充更多的蛋白质、维生素D和钙，除了奶制品和豆制品，还应适当增加蛋黄和富含脂肪的鱼类以提供维生素D。如果日常饮食补充不足，建议在专业人士的指导下选择膳食营养补充剂。”范志红说。

对于老年人和小孩，魏帼提醒，他们脾胃功能较弱，从中医食补、食疗角度来看，这类人群的早餐需要进食相对容易消化、质地柔软的食物，以粥汤搭配蛋羹、奶类及新鲜的蔬菜为主，另外也可适当冲调食用多种坚果及粗杂粮打制成的粉类食物。

早餐究竟是中式好还是西式好？采访中，不少专家表示，无论选择中式早餐还是西式早餐都没问题，可以根据个人的饮食习惯而定，关键在于食材是否搭配合理。



如何应对不同类型的疲惫

生活中我们会发现一些人总是元气满满。同样是朝九晚五，精力旺盛的人下班还能接着去健身、社交、做兼职……而有的人可能一天明明没做什么事，仍感到浑身疲惫、不想动弹。

人与人之间的精力差距，是天生的，还是后天因素影响的？专家解读，告诉你应对不同类型疲惫的方法，帮你找回精力。

为什么不同人精力差距那么大

人和人之间的精力水平差距，一定程度上受遗传因素影响，但更多还是和后天生活方式、状态有关。

遗传因素

有的人天生就拥有更高的能量代谢率，可在消耗较少能量的情况下完成更多工作，不易感到疲惫。

研究显示，同卵双胞胎之间的精力差别明显低于异卵双胞胎，两者成长环境类似，区别只在于同卵双胞胎的基因更相近，所以遗传因素是人和人之间精力有差别的原因之一。



后天因素

不良生活习惯。经常摄入高糖、高脂肪、高盐的食物，易引发血糖波动，身体会感到疲劳；睡眠不足时，身体免疫力下降，也会让人觉得没精神。

缺乏锻炼。很多人认为只有多休息才能避免疲劳，其实，缺少运动会让肌肉变弱，新陈代谢速度减慢，导致疲劳感的产生。

情绪障碍。长期的压力、焦虑和抑郁会

严重影响睡眠、食欲、能量水平等，这些都可能让人精力不足。

药物副作用。疲劳是很多处方药和非处方药常见的副作用之一，如抗组胺药、抗抑郁药、β受体阻滞剂等都有此不良反应。

潜在的健康问题。贫血、糖尿病、甲状腺疾病等都会诱发疲劳。睡眠障碍，如阻塞性睡眠呼吸暂停、失眠、嗜睡症等也会让身体感到累。

如何应对不同的“累”

人们有时候感受到的累是身体上的，有时是精神方面的，不同类型的疲惫各有应对方法。

身体疲劳

重视睡眠质量

人在睡眠时能清除体内代谢垃圾，自主神经得到修复，帮助身体恢复精力，缓解疲劳。

注意补充营养

铁元素摄入不足会导致缺铁性贫血，从而降低血液的供氧能力，大脑等组织器官缺氧就容易疲倦；

钙元素参与调节神经和肌肉兴奋性，缺钙易产生疲惫、烦躁等感觉；

缺乏维生素C的人除疲劳外，还会有健忘、学习和工作能力下降等表现。

运动帮助改善精力

美国乔治亚大学研究发现，久坐会让人感觉更累。对抗疲劳的方法之一，就是让血液充分流动起来。

精力和运动之间其实有相互作用，精力充沛的人更愿意去运动，坚持锻炼通常会改善精力。

精神疲劳

做到劳逸结合

大脑一直高速运转会导致精神紧张，工作过程中可以脑力和体力劳动交替，给大脑喘息的机会。一天的工作结束后，应做到思维上的“断舍离”，尽量不要想工作的事，让身心“下班”进入休息状态。

处理好人际关系

有时复杂的人际关系会打乱正常生活或工作节奏，带来精神压力，加重疲劳感。

建议学会“俯瞰”自己的人际网，提高掌控力，不轻易被他人的言行左右；学会表达拒绝，增强自我保护意识。

做个头部按摩

感觉大脑疲惫时，可以试试给自己做个按摩。闭眼静心，用鼻轻轻吸一口气，再用口慢慢呼出，反复吐纳3到6次。也可用双手五指轻轻地拍打头部，拍打力量要小，3分钟左右即可。



4个习惯帮你找回精力

排除疾病因素，总觉得没精力的人建议养成以下几个习惯，从运动、睡眠、饮食、心理等多方面调整，帮助身体恢复活力。

饮食规律，营养均衡

饮食上要尽量做到多样、均衡，远离“垃圾食品”。成人每天应摄入300到500克蔬菜和200到350克新鲜水果，保证维生素和微量元素的多样和充足。

缺水也会降低氧气和营养物质在血液内的输送能力，让人体感觉疲倦。成年人每天至少需饮用1.5升水，建议少量多次饮用，不要等到口渴时才喝。

坚持锻炼，赶走疲劳

运动对长期疲劳的年轻人有帮助，并且低强度比中等强度运动，更加减轻疲劳感。

建议多做有氧运动，每周坚持锻炼3次，每次运动20分钟，能有效赶走疲惫。

规律作息，定期体检

充足睡眠、规律作息是保持精力充沛的关键。成年人每天要保证6到8小时睡眠时间，最好养成午睡习惯。

无论老年人还是中青年，都建议每年体检一次，以便对疾病早发现早治。

心情愉悦，别太较真

保持愉快的心情，培养自己坚强、乐观、开朗的性格，凡事别太较真。

感到焦虑时要学会积极调节，可以培养些兴趣爱好，短期旅游、爬山远眺、摄影绘画等都是缓解疲惫的好方法。

皱纹“不请自来”或是压力太大“惹的祸”

你在照镜子的时候是否发现自己的皮肤上已经有了皱纹？在当今快节奏的社会里，压力是日常生活中不可避免的一部分。压力会对皮肤外观起到很大的影响作用，尤其是那些不请自来的皱纹。

压力不仅仅会造成精神和情感上的负担，它还会给人体留下有形的印记，其中最明显的标志之一就是皮肤。在承受压力时，身体会进入“战斗或逃跑”模式。此时，身体会释放出肾上腺素和皮质醇等激素。这些激素在控制压力方面至关重要，同时也会深刻影响皮肤的健康和外观。

当谈论压力对皮肤的影响时，特别是皱纹的形成，原因起源于身体深处的激素层面上。长期承受压力会造成一连串的激素变化，特别是皮质醇的生成数量会增加。皮质醇(通常称为应激激素)在皮肤的健康和衰老过程中起着关键作用。

在正常情况下，皮质醇通过让身体做好“战斗或逃跑”的反应来帮助人们应对压力。然而，长期承受压力会导致皮质醇水平在很长一段时间保持升高。这种长期的升高对皮肤健康有显著影响。皮质醇的长期存在会破坏正常的皮肤功能，导致各种皮肤问题，包括炎症、痤疮和加速衰老。炎症尤其有害，因为它会分解保持皮肤光滑和弹性的蛋白质。

皱纹与皮肤中两种关键的蛋白质密切相关，它们是胶原蛋白和弹性蛋白。这两种蛋白质对维持皮肤的结构和弹性至关重要。胶原蛋白能起到增强强度和紧致性的作用，而弹性蛋白能让皮肤在拉伸或收缩后恢复到原来的形状。

皮质醇水平长期升高会对这两种重要蛋白质的生成产生负面影响，表现为胶原蛋白和弹性蛋白的合成减少，进而造成皮肤弹性丧失。因此，压力大的人更容易长皱纹和皮肤松弛下垂。

皮质醇长期升高的累积效应类似于使皮肤的衰老过程进入快进阶段。除了减少胶原蛋白和弹性蛋白的生成，皮质醇还能使皮肤变薄，使其更脆弱，自身修复能力变弱。皮肤变薄也会使皱纹更加明显。

压力、皮质醇和皮肤老化之间这种复杂的相互作用强调了减轻压力对皮肤健康的重要性。通过了解身体对压力的反应是如何促进衰老过程的，人们就可以采取积极的措施来减轻不良影响。

压力不仅直接通过激素的变化影响皮肤，而且间接影响了人们的行为。某些由压力引起的行为，如吸烟、不良的饮食习惯和睡眠不足，会显著加剧皮肤老化和皱纹的形成。

吸烟是一些人常见的应激反应。然而，它对皮肤健康的影响是极其负面的。吸烟从几个方面加速皮肤老化。首先，烟草烟雾中的化学物质会损伤胶原蛋白和弹性蛋白，导致皮肤松弛和皱纹形成。其次，吸烟还会收缩血管，减少流向皮肤的血流量。这就剥夺了皮肤必需的氧气和营养，导致外表老化。

压力还会导致不健康的饮食习惯，如增加对高糖、高脂和加工食品的食用量。这种饮食选择对皮肤健康有害。皮肤科医生认为，缺乏必需的营养物质和抗氧化剂的饮食会加速皮肤的衰老过程。营养不良会造成胶原蛋白的生成量下降，氧化应激加剧，导致皱纹形成和皮肤缺乏光泽。

睡眠不足是压力的另一个常见副作用。在睡眠期间，人体进入修复模式，皮肤、肌肉、血液和脑细胞得到再生。如果没有足够的睡眠，这种修复过程就会受到阻碍，导致衰老迹象明显，如长出细纹或皱纹，皮肤弹性降低，肤色不均匀。此外，睡眠不足会加剧压力，造成恶性循环，进一步影响皮肤健康。

因此，解决由压力引起的不良习惯，如吸烟、饮食质量欠佳和睡眠不足，可以减轻它们对皮肤的有害影响。采用健康的生活方式不仅能改善整体健康，也有助于保持皮肤健康和年轻。有助于减轻压力的做法包括经常练习冥想、瑜伽和深呼吸等。通过照顾心理健康，皮肤健康也能得到明显改善。



麻辣烫“辣”度不减 教你一招快速解辣

火出圈的天水麻辣烫在全国掀起一阵吃辣热潮，关于吃辣的相关话题频上热搜。听说吃辣可以美容是真的吗？怎么能快速解辣？吃完辣该注意什么？

吃辣椒到底好不好？有的人说辣椒对胃不好，有的人却反驳说辣椒能保护胃。事实是，辣椒素对胃肠道的刺激表现为双重效果。一方面，吃辣椒可以增进食欲、促进消化，还能辅助治疗胃病、腹胀等慢性胃病；同时，也会加重某些疾病，如口腔溃疡、便秘、痔疮等。对于胃溃疡和胃炎患者，现在倾向于认为，辣椒摄入量如果能适量，则对促进溃疡的愈合有好处，但摄入量过多则未必有益。

另外，吃辣椒是否对美容有益，也是颇具争议的。辣椒素可使皮肤的毛细血管扩张，改善血液循环，对改善因年龄增长和营养不足而致的皮肤问题大有帮助，故有“辣椒可美容”之说。如此，可以解释为何那些土生土长的“辣妹子”往往脸色红润。但如果是针对粉刺、痤疮等皮肤问题，辣椒则有害无益了。

其实，适量吃辣椒也未尝不可，关键是不要过量，否则即便没有口腔溃疡，不长粉刺，腹泻也是够受的。

快速解辣有没有绝招？

很多朋友在享受“辣到极致”的快感之后，总幻想着有没有一种食物吃进去可以与辣椒素中和一下，将它的热火势头“浇灭”？其实，答案是令人失望的，一旦吃辣椒下肚之后，除了人体自身的“腹泻”充当自我保护之外，似乎没有更好的解辣妙招了。不过，对于还停留在嘴里灼烧口腔的辣椒素，倒是有一些办法可以缓解。

一些以辣为特色的餐馆往往搭售清凉的酸梅汤，很多吃货朋友们也会为之买单，同时点上酸梅汤以防万一。其实，酸梅汤对辣椒素并没有真正的清除效果，只不过能让口腔的温度和对味觉的敏感度降低，再就是通过大量的水把辣味冲淡了不少，如此而已。

真正想解辣其实还有更妙的招。因为辣椒素是脂溶性的，而非水溶性的……你可能灵机一动也想到了，含有油脂或者酒精的物质有望达到溶解辣椒素的目的，从而实现解辣。所以说，吃火锅、麻辣烫要是被辣到了，与其喝酸梅汤，还不如直接喝一杯橄榄油、香油、牛奶(含有脂肪)或用啤酒漱一下口，效果更快呢。

尤其是喝橄榄油等食用油的方法更给力，口腔中的大部分辣椒素可以跟随油脂清理出口腔，治标治本。

吃完辣椒该注意啥？

对于口腔中的辣椒素，我们尚有追悔之方，而对于下肚的辣椒素，则无回天之力了。这些辣椒素会刺激皮肤血液循环加快，使人的身体发热、出汗增加，从而导致人体的水分散发。所以在湿冷地区生活的人，吃辣椒是再合适不过的。

不过在本来就干燥的北方，即便没有吃到腹泻那么“过量”，经常吃辣椒可能也会让身体不舒服，引发咽喉干燥、上火等症状。

这时候，往往就应多喝水，及时补充身体散失的水分；同时多吃富含水分的蔬菜水果；另外还可以用银耳莲子羹、雪梨枸杞汤等食品来补充水分，让水分更持久地“待”在消化道黏膜上，这样缓解干燥以及喉咙不适的效果会更好。



防晒“喷雾”化妆品 你用对了吗

国家药监局网站发布提示，提醒消费者安全使用防晒“喷雾”化妆品。

随着天气渐热，防晒化妆品成为消费者日常高频使用的产品。防晒“喷雾”化妆品因其形式新颖、使用方便，日益受到消费者青睐。那么，使用防晒“喷雾”化妆品应当注意什么，使用不当是否有安全风险？这里，提醒广大消费者关注以下三点：

什么是防晒“喷雾”化妆品

根据《化妆品分类规则和分类目录》，按照产品类型分类，化妆品可以分为膏霜类、液体、粉剂、喷雾剂、气雾剂等类型。市场上常见的防晒“喷雾”化妆品，一般可分为喷雾剂型和气雾剂型两类，不同之处在于是否含推进剂。喷雾剂型化妆品不含推进剂，主要依赖机械压力泵产生的压力差喷出喷雾，喷出的“雾”一般液滴(颗粒)较大。气雾剂型化妆品含有推进剂，主要依赖推进剂喷出时由液态变为气态产生的推动力喷出喷雾，喷出的“雾”一般液滴(颗粒)更小，这类产品包装多采用金属罐。

防晒“喷雾”化妆品 不当使用有风险

防晒“喷雾”化妆品不当使用主要有两方面的安全风险：一是吸入风险。消费者在皮肤上使用防晒“喷雾”化妆品时，可能会无意中吸入喷出的液滴，这些液滴可能包含防晒剂、挥发性有机化合物、香料、防腐剂等各类化妆品原料，在狭小密闭空间中密集使用时，比如：在车窗关闭的汽车内，可能造成短时间内大量吸入，从而可能引发健康风险，尤其是对气道敏感度较高的过敏体质儿童，容易诱发剧烈咳嗽或喘息发作。与喷雾剂型化妆品相比，气雾剂型化妆品由于喷出的液滴相对更小，因此在使用时吸入风险相对更大。二是易燃易爆风险。由于气雾剂型产品中使用的推进剂可能是丁烷、丙烷等易燃物质，且处于液化的高压状态，遇火源易发生爆燃事故。因此，防晒“喷雾”化妆品在使用和存放时需要关注防火防爆的问题。

如何正确使用防晒“喷雾”化妆品

正确使用防晒“喷雾”化妆品，特别是含有推进剂的气雾剂型化妆品，要注意以下三点：第一，要尽量避免吸入“喷雾”。要在空气流通的场所使用防晒“喷雾”化妆品，不在车内、卫生间等狭小密闭的空间内使用。喷洒时要注意避开鼻子、嘴巴、眼睛，尽量避免吸入。如果出现大量吸入“喷雾”化妆品引起鼻腔痛痒、咽部不适、咳嗽、喘息、胸闷等，首先应及时到空气流通的空间，并将化妆品清洗干净，避免再次接触。如果出现发热症状，或者咳嗽、喘息、胸闷等症状加重，应立即就医。第二，注意防晒“喷雾”化妆品存放在阴凉干燥通风环境中，避免阳光直射；使用时应远离火源、热源、静电、撞击等，避免将产品或使用完的空罐刺穿或投入火中。第三，避免在伤口、红肿或湿疹等皮肤有异常的部位使用防晒“喷雾”化妆品。

根据2023年8月31日中国食品药品检定研究院发布的《儿童化妆品技术指导原则》规定，“不建议儿童使用喷雾型防晒化妆品，如必须使用时，应当充分考虑吸入风险。在使用方法中标注‘请勿直接喷于面部’‘避免吸入’等类似警示用语”。在此，还要特别提醒广大亲朋好友们注意：不建议儿童使用防晒“喷雾”化妆品，尤其是低龄儿童、过敏体质儿童，这类化妆品要放在儿童接触不到的地方。由于儿童各方面发育尚未完全，呼吸控制能力较弱，再加上儿童智商未健全，在使用防晒“喷雾”化妆品过程中更易出现不慎入鼻、入口、入眼等现象，引发健康风险；如必须使用时，家长可以将该产品喷于手掌后，再涂抹于儿童皮肤表面。

来源：央视新闻、光明日报等



庆张一弛周岁礼

昨日强风骤急，今朝周岁礼已至。春夏秋冬四季，日月星辰轮转。新岁周岁圆满，初启人生画卷。愿儿聪慧且乐，无灾无难到公卿。2024年5月23日父母敬贺

声明

牛耀不慎将朔州市金沙花园小区4号楼1单元401号房的购房合同丢失，合同编号：G-0232，现声明作废。