



## 秋季多吃这些蔬果

立秋后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征。秋季燥邪当令,肺容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此,秋令饮食养生应忌过燥的食物。降火气、除秋燥,可以多吃这些蔬果:

**茄子。**茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

**南瓜。**南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

**山药。**山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

**豆浆。**豆浆中含有多种维生素,其中维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。



**百合。**百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥、煮汤、炒食。

**梨。**梨对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

**葡萄。**葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,有补气血、益肝肾、生津液的功效。

**苹果。**苹果具有生津、润肺、除烦、开胃等功效,对消化不良、气壅不通者均有效。

## 不爱吃蔬果的人能用“维生素片”代替吗

几乎人人都知道,多吃蔬菜水果可以补充维生素。但有人不爱吃果蔬,或工作太忙无法保证饮食均衡,于是,“维生素补充剂”成了一种新的选择。

靠维生素膳食补充剂能代替蔬果中的营养吗?《生命时报》邀请专家,为你解读维生素补充剂和新鲜蔬果之间的差异,并告诉你不同的维生素该怎么补。

**受访专家**  
中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 刘爱玲;中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 景浩

### 补充剂不能完全代替蔬果

维生素在人体内含量极微,却在生长发育、代谢等过程中发挥着重要作用。不过,单纯吃维生素片和通过食物来补充,是有很大的差别的。

### 蔬果中不只含有维生素

每一种果蔬都含有上百种成分,各种成分之间会互相配合与保护,成分较为单一的维生素补充剂很难达到天然食物的保健效果。

丰富的膳食纤维。果蔬中含有的膳食纤维具有促进肠道健康、预防便秘以及延缓血糖吸收的作用。

丰富的无机盐。钙、磷、铁、钾、钠等无机盐能够维持细胞形态和功能,维持生物体的生命活动,维持细胞渗透压和酸碱平衡。

有机酸。水果中所含的能够刺激人体消化腺,增进食欲,有助于消化。

蔬果中的各种酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分,以及萜类化合物、多酚、植物固醇等植物化学物,对维护人体健康发挥着重要作用。

建议平日膳食做到食物多样、营养均衡。《中国居民膳食指南(2022)》中指出,每人每日应摄入不少于300克蔬菜和1200~350克新鲜水果。

### 可能增加身体负担

对于健康人群来说,盲目或过量补充某种营养成分,可能引起或加剧其他营养素的代谢紊乱,增加身体负担。

1.大量摄入肝脏、鱼肝油或维生素A补充剂,



可导致骨骼生长异常,甚至骨质疏松,还可能造成肝脏损害。

2.过量补充维生素C,会导致恶心、腹泻,对肾功能障碍者、痛风患者和肾结石高风险人群来说,可能增加肾结石危险。

3.摄入过多鱼肝油或维生素D补充剂,可能出现血钙过多、促进肾结石、血管硬化等情况。

4.大量摄入维生素E可引起凝血功能障碍、肝脏脂肪蓄积和免疫系统功能下降。

### 维生素优先靠食补

对于普通人群来说,新鲜蔬果是补充维生素的优先选择,常见的几种维生素可从以下食物中摄取。

#### 维生素A 护眼抗感染

主要来源于动物肝脏、奶类、禽蛋,以及类胡萝卜素含量较高的深绿色或红、黄、橙色蔬果中。

#### B族维生素 可防多种疾病

B族维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸、叶酸等,是推动体内代谢不可或缺的物质。

维生素B1可以通过多吃粗粮、豆类、薯类和适量动物内脏来补充。

维生素B2广泛存在于奶类、蛋黄、深绿色蔬菜、谷物、肉鱼类、坚果中。

烟酸(维生素B3)食物来源主要是植物种子和富含优质蛋白质的动物性食物,特别是鱼肉蛋类。

叶酸(维生素B9)是备孕必需的维生素。其食物来源广泛,如绿叶蔬菜、豆类、水果等。

维生素B12是素食者和老年人较易缺乏的一种维生素,存在于动物性食物、发酵食品和菌类食品中。

#### 维生素C 抗衰老

主要存在于新鲜蔬菜和水果中,通常叶菜类含量大于根茎类。富含维C的食物,能生吃的尽量生吃,比如水果、洋葱、生菜等。如果肠胃功能不太好,避免生吃蔬菜。

#### 维生素D 促进骨骼发育

食物中维生素D来源并不丰富,只有鱼肝油、肝脏、全脂奶、蛋黄、多脂鱼等少数来源,多晒太阳是人体获得充足维生素D的最好来源。

#### 维生素E 增强抵抗力

食物来源广泛,可通过摄入植物油和坚果来补充。只要平时正常饮食,每天保证有一定油的摄入,比如20~30克烹调油,吃适量的坚果,通常不会缺乏维生素E。

### 哪些人需要额外补充

对于无法均衡膳食或生活不规律的特定人群,需通过维生素补充剂保证每日摄入量,但要在专业人士指导下进行科学、治疗性补充。

#### 备孕、妊娠期妇女

叶酸对于备孕和已孕的女性尤其重要。特别是在孕早期最初数月,如果胎儿未得到足够叶酸,可能出现脊柱裂等胎儿神经管缺陷,孕后期可能导致孕妇、胎儿贫血。

建议女性从孕前至少3个月或可能已怀孕时,便开始每日补充叶酸。

#### 视力下降的人

维生素A对视力有很大影响,如果摄入不足,夜间视物能力就会变差,甚至患上夜盲症、干眼症。补充维生素A对视力有一定的保护作用。

#### 骨质疏松的人

维生素C和维生素D都在促进胶原蛋白合成、限制骨吸收等方面发挥着重要作用。维生素D缺乏会导致骨骼和牙齿的矿物质异常,从而发生骨质疏松化和骨质疏松症等。

建议骨质疏松人群每日补充这两类维生素,降低骨折风险。

#### 缺铁性贫血的人

植物性食物中的三价铁没办法被人体直接吸收,维生素C可以将其转化为能直接吸收的二价铁。维生素B12缺乏也会导致红红细胞贫血、神经系统损害以及心血管疾病。

补充维生素对改善缺铁性贫血很重要,这类人群需格外重视。

## 哪些碳水食物能缓解脂肪肝、帮助减肥呢

一提到“碳水”,很多人都避之不及,担心吃多了会长胖、升血糖,甚至把它看成自己健康路上的“绊脚石”。其实,有一类“碳水”,不仅不会致人肥胖,甚至还有减轻脂肪肝的作用,那就是——抗性淀粉!

### 这种碳水

#### 能减轻脂肪肝、帮助减肥吗

2023年,上海交通大学医学院附属第六人民医院贾伟平等研究人员在《细胞代谢》期刊上发表的一项研究显示,富含抗性淀粉的饮食,可以改变肠道细菌组成,并降低与肝损伤、炎症相关的甘油三酯以及肝酶水平,减轻脂肪肝。

为期4个月的实验后,研究发现,与对照组相比,抗性淀粉显著降低了参与者的肝内甘油三酯含量,绝对降幅为9.08%,相对降低39.42%,还显著降低了参与者的体重、BMI、脂肪含量等。

此外,抗性淀粉组参与者的肝损伤也得到了改善。不仅如此,抗性淀粉组参与者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白和高密度脂蛋白均有所改善,缓解了血脂异常。

## 这种“神奇碳水”都在哪些食物中呢

抗性淀粉,简单来说就是一种难消化的淀粉。抗性淀粉存在于很多天然食物中,以下几种富含抗性淀粉的食物,升血糖慢,饱腹感强,可以作为优质主食。

#### 1. 全谷物

推荐食物:燕麦、甜玉米、大麦、小麦、高粱等。市面上未经加工的全谷类、种子类,一般含有抗性淀粉。一日三餐中建议保持1/4或者1/2全谷物的摄入,三餐中至少有一餐全谷物。

小贴士:单纯的食用全谷物不易消化,与大米搭配更容易被接受。大米与全谷物按照1:0.5的比例做成米饭或煮粥,口感更好,还控制血糖。

#### 2. 豆类

推荐食物:鹰嘴豆、豌豆、大豆、黑豆、小扁豆、红豆、绿豆、豌豆等。

早上可以喝豆浆,两餐之间可以吃鹰嘴豆或豌豆作为零食。主食注意增加杂豆。比如煮米饭时加入红豆、绿豆做成红豆饭、绿豆饭等。

小贴士:豆类单独食用容易造成胃部胀气。可将大米与豆类按照1:0.3的比例做成米饭或粥食用,豆类需要提前泡煮一夜。这样既保证口感,又利于消化。

#### 3. 薯类

推荐食物:红薯、土豆等。一日三餐中的一餐或者两餐,可适当加入一些薯类。同时要减少其他主食的摄入量。

小贴士:煮熟或者烤后可以直接作为主食,也可以切块放入大米中同煮。市面上有红薯粉或者马铃薯粉做的红薯馒头或者马铃薯馒头,也是不错的选择。

## 抗性淀粉应该怎么吃更健康呢

山东烟台毓璜顶医院临床营养科康静文2024年在科室公众号刊文介绍,吃抗性淀粉食物时,需要了解些知识。

#### 1. 建议主食凉一凉再吃

米饭、馒头、土豆煮熟后冷藏,抗性淀粉含量会显著增加,升糖指数也有明显下降。再加热后,抗性淀粉也会部分保留,像米饭冷藏后重新加热,血糖反应仍比新鲜热米饭要低。比如,隔夜炒的炒饭就是一种兼具抗性淀粉和口味的选择。

高温状态,淀粉吸水糊化,抗性淀粉含量会降低,食物会更容易消化吸收,血糖反应也会变高。

#### 2. 选水量少的烹饪方式

烘烤、微波加热等水量较少的烹饪方式,能减少淀粉糊化,如烤土豆抗性淀粉含量高于煮土豆。这也是为什么建议大家用烤或微波方式复热冷藏过的米饭、馒头、面包。

#### 3. 杂粮饭煮得筋道一点

另外,高压烹饪也会降低抗性淀粉含量。用压力锅煮得很黏稠的杂粮粥,抗性淀粉含量小于煮得略筋道的杂粮饭。

#### 4. 饮食不要吃得油腻

还要提醒大家一点,别吃得太油腻,高脂饮食会抵消掉抗性淀粉的健康益处。

#### 5. 别盲目购买抗性淀粉

大家也不要觉得抗性淀粉对健康有好处,就盲目购买并增加抗性淀粉的摄入。抗性淀粉吃多了,也可能引起恶心、呕吐、腹胀、肠蠕动增加或大便次数改变等肠道副作用。

只要在日常的均衡饮食中,通过适当的食物选择,增加抗性淀粉的摄入,就能让我们的饮食更健康一点。

## 多吃“好碳水”少吃“坏碳水”

除了米饭、面条、馒头等主食,蔬菜、水果等也属于碳水化合物食物。广东省妇幼保健院营养科主任医师苏燕琼2023年在健康中国公众号刊文中表示,摄入碳水化合物是必不可少的,但是碳水化合物也分为“好碳水”和“坏碳水”,应该怎么吃?

#### 1. 多吃“好碳水”

这类碳水化合物当然就包括“抗性淀粉”。同时,还要增加绿色碳水化合物的摄入。蔬菜和水果富含纤维素,同时含有一定的碳水化合物,也可视为“好碳水”。

这类食物通常为绿色,即为绿色碳水化合物。餐盘里食物的颜色越多,说明吃得就越健康。

#### 2. 少吃“坏碳水”

这类碳水化合物如果摄入过多,会增加心血管负担,增加患2型糖尿病的风险,不利于控制血压和体重。这类碳水化合物多为白色或米色食品,如米面、糖果等。

减少“坏碳水”,尤其是精制米面和添加糖的摄入。添加糖是指工人加工入食品中的糖类,有甜味,包括单糖和双糖,常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。建议每天添加糖的摄入量最好控制在5%(约25克)以内。



## 中老年人如何加强心血管疾病的危险因素管理

立秋过后,中老年人如何加强心血管疾病的危险因素管理?

第一,要按照医生的要求,规律用药,把血压、血脂、血糖控制到理想的水平,及时看门诊复查,甚至在个别情况下需要做手术。

第二,注意保持健康的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠,不吸烟,限制喝酒,不要久坐等。

夏秋变换的时候,运动健身有哪些方面需要特别注意?

运动要讲科学,安全第一。

一定要做好三件事。第一,不要在烈日下长时间运动或者行走,最好寻找一些阴凉的地方行走。第二,要注意补水补液。第三,如果出现了中暑或者休克,或者有一些前兆,比如出现了燥热或者有胸闷的感觉,除了补水补液,还要做一些物理降温处理。比如在头上浇冷水,或者将冰袋放到颈部,这样可以快速降低头部的温度,缓解不适感。

## 青少年、儿童群体有哪些方法可以有效减重

假期是家长带孩子外出的旺季,很多人在享受各地美食的同时,也发现体重有所增加,请问有哪些方法可以有效减重,尤其是针对青少年、儿童群体?

对此,中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏表示,外出游玩的时候,各地的特色美食非常吸引味蕾,难免进食过多。所以在外出游玩的时候,可能体重就有所增加。这里面尤其要注意以下四点:

一是食物多样,注意合理搭配。不同年龄儿童的能量需求量不同,要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童要减少20%的能量摄入,基本做到吃“八分饱”。同时多增加摄入新鲜的蔬菜水果,还有全谷物和豆类在主食中的比例,这样的膳食纤维比较高,并且可以控制体重,这一食物结构可以增强饱腹感,减少饥饿感,控制总能量摄入。

二是要少油少盐,清淡饮食。孩童时期养成的饮食习惯可以坚持到成年期,如果形成不好的饮食习惯,到成年期再想改变非常困难。所以在外也要选择减少生冷、辛辣、高油、高盐、高糖菜肴的摄入。

三是保证规律进餐。定时定量吃好吃一日三餐,不要暴饮暴食,也不要偏食挑食。早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少,尤其注意晚餐不能吃得过饱,不能摄入特别高的能量,而且晚上九点之后不要再进食。同时,优选健康零食,因为外出游玩活动量大,可以在正餐之间,选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品,这些都是健康零食,可以作为正餐的适宜补充,但是也要控制总能量。还要记住,即使是健康零食也不能代替正餐。此外,鼓励要足量饮用干净卫生的白水,不喝或者少喝含糖饮料。

四是一定要保证充足的身体活动、充足的睡眠。做到不熬夜,也要减少久坐行为,还要减少“屏幕”时间。孩子游玩累了可能就打着手机、平板看,这个时间也要控制。即使外出游玩也希望家长为孩子创造运动氛围,陪孩子一起运动。总体来说,学龄前儿童鼓励至少每天三小时运动量,最好保证两小时在户外运动。对于学龄儿童要保证每天至少一小时,最好是户外运动为主,比如骑车、游泳、打球等等,鼓励做这样的运动。对于睡眠来说,建议学龄前儿童满足10~13小时睡眠,学龄儿童可以适当减少到8~10小时,做到以上这些点就能有效控制体重了。



## 眼酸、眼干、视物模糊当心视疲劳

看手机、用电脑是很多人生活中的常态,而不少人在长时间使用电子屏幕后,总会感到眼睛酸胀、干涩,甚至出现短暂的视物模糊,这些症状不仅仅是眼睛的短期不适,实际上是身体发出的“警告信号”——你可能正在经历视疲劳。

视疲劳有哪些危害?如何缓解视疲劳?农工党北京市委医药卫生第一工作委员会副主任、首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师姜利斌,听他讲述视疲劳的防治技巧。

### 视疲劳年轻化趋势明显

随着电子设备的使用频率越来越高,视疲劳成了一种普遍的眼部健康问题。

眼睛干涩、灼烧感、发痒、胀痛、流泪等症状在患者中非常常见,其他的症状还有短时间内看东西重影、视物模糊,难以长时间专注等。如果不及干预,视疲劳甚至会引发头痛、恶心、记忆力减退、失眠等一系列不适症状。

近几年,视疲劳的发病率逐年上升,需要长时间使用电脑的职业群体更是视疲劳的“重灾区”。此外,姜利斌特别指出,中小学生在频繁使用电子产品,不仅视疲劳日益严重,近视也更加普遍。

在姜利斌看来,中小学生在出现视疲劳症状,往往与“视频终端综合征”有关。

视频终端综合征是指由于长时间近距离使用计算机或其他电子设备,导致的各种眼部不适和视觉问题。姜利斌解释,在临床上,当一个视频终端操作者出现头痛、流泪、眼刺痛、视物模糊、复视、眼痛、畏光、眨眼、恶心、眼沉重等状况中的两个或以上时,即可被诊断为“视频终端综合征”。

“当前视频终端视疲劳呈现愈加严重的趋势,并且严重程度与电子设备的使用时长、患者的年龄增长呈正相关。”姜利斌提醒,这种趋势值得家长高度关注。

### 眼睛为什么“疲惫”

视疲劳的发病成因多,其中最为常见的原因包括调节与辐辏功能的障碍,这两种功能的过度使用会导致眼睛的“过劳”。

调节功能是指眼睛通过改变晶状体的曲度来对焦不同距离物体的能力。当人们从远处物体转向近处物体时,眼睛会通过睫状肌的收缩来

使晶状体变厚,以确保物体清晰可见。然而,当这种调节功能被长时间、高频率地使用时,睫状肌便会变得疲劳,导致眼睛感到酸痛和不适,即调节功能疲劳。

辐辏功能则是指眼睛向内转动以对聚焦远处物体的能力。当人们注视近处物体时,双眼的视线需要向内集中,这一过程需要眼部肌肉的协调工作。如果辐辏功能不足,眼睛就需要额外努力来保持双眼的对焦同步,这一过程会加重眼部的疲劳感。

“因此,医护人员以及长时间使用显微镜或望远镜的工作人员等,可能面临更高的视疲劳风险。”姜利斌说。

办公室环境和特殊的工作环境,是易被大众忽视的环境因素。姜利斌解释,在光线不足或过强的环境中工作,眼睛需要更加努力地适应环境光线。而强烈的光线刺激或阴暗的工作环境,会让眼睛更快地感到疲惫,这种持续的压力,不仅会导致视疲劳,还可能引发更为严重的眼部健康问题。

值得注意的是,视疲劳不仅仅是一种表面症状,它还与其他眼部健康问题相关联。

例如,屈光不正(如近视、远视、老视、散光、屈光参差等)会增加眼睛的调节和辐辏负担,从而加重视疲劳,姜利斌补充:“其中,轻度屈光不正比中高度更易引起视疲劳”。

此外,干眼症、睑缘炎、角膜炎、白内障等眼部疾病会使眼睛更容易疲劳,而长期的视疲劳反过来也可能加剧这些眼部疾病的症状,形成恶性循环。如干眼症患者由于泪液分泌不足,眼睛表面缺乏润滑,会导致视力下降和眼睛不适,进而增加视疲劳的发生概率。而视疲劳患者通过眼睛长时间紧张,眨眼次数减少,这种不正常的眼部状态又会进一步增加患干眼症的风险。

### 视疲劳要怎么办

“视疲劳的形成是多因素导致的结果,所以要以综合治疗的方法来更有效地缓解视疲劳症状。”姜利斌建议。

想要快速缓解视疲劳,可以根据医生建议,使用人工泪液、硫酸软骨素等抗疲劳眼药水来滋润眼球。或是口服维生素B1、B2、叶黄素等,促进眼部组织的修复和健康。

在非药物治疗方案里,针对基于近视等屈光不正带来的视疲劳症状,矫正视力是首要措施。日常,大众可以在正规医疗机构的指导下,进行眼外肌训练,如同视机训练、辐辏训练、正位视训练等,而居家也可通过“翻转拍”等工具,来完成眼睛的调节训练。

生活中,休息是缓解视疲劳的最好方法。姜利斌表示,使用电子屏幕时,最好可以做到每天45至50分钟,让眼睛休息十分钟,这时如果眺望远处,让焦点在远、近物体的调节中得到放松,效果会更好。

此外,良好的睡眠状况与视疲劳发生呈负相关,充足的睡眠同样可以促进睫状肌功能的恢复,减少眼肌肌肉暂时性痉挛,起到改善视疲劳的效果。



## 如何正确使用牙间隙刷

牙间隙刷特别适合用来清洁牙缝。随着年龄的增长,我们的牙缝会变宽,更加适合使用牙间隙刷。患有牙周炎的人,在完成牙周治疗后,牙齿会出现间隙;正畸患者在矫正期间,牙齿会发生移动而出现牙缝;还有某些先天有牙缝的人群,都适合用牙间隙刷。

牙间隙刷的刷头细长,直径为0.5~3毫米,可以清洁大小不同的牙缝。

使用的时候,先用牙间隙刷蘸取牙膏,慢慢插入牙缝,轻轻向前后移动,将刷毛带出食物残渣及软垢,清洁干净后缓慢将牙刷刷拔出,再用清水漱口。

保护牙齿需要这两把刷子:“左刷刷、右刷刷”+“上刷刷、下刷刷”,牙刷与牙间隙刷是一对好搭档。同样都是刷子,一个横刷,一个竖刷;一个左刷刷、右刷刷,一个上刷刷、下刷刷。

所以,正畸人群在刷牙后,还需要用牙间隙刷深入清洁牙槽窝内、弓丝下面这些细小的地方。

来源:人民网、光明网、健康中国等

## 声明

刘占强不慎将刘佳桦的《出生医学证明》丢失,编号:V140218190,现声明作废。

边旭不慎将农村土地承包经营权证丢失,登记簿代码:140623202208000034J,流水号:晋(2018)右玉县农村土地承包经营权第003898号,现声明作废。

刘献平不慎将道路运输从业人员从业资格证实,证号:142128196905065012,准驾车型:A2,从业资格类别:经营性道路货物运输驾驶员,有效起始日期:2021年12月21日,有效期限:2027年12月20日,现声明作废。