



中药奶茶、面包、冰淇淋等食品能养生吗

中药奶茶、中药面包、中药冰淇淋……近年来,随着人们越来越重视养生,不同类型的养生概念食品层出不穷,这些产品是否真的能养生?答案来了——

近日,某冰淇淋店推出养生口味冰淇淋,该店在售的冰淇淋口味约为15种,每种口味都融入了不同的中草药元素,并在菜单上特别标注了草本的功效。其中,像野菊开心果、龙参茉莉青柠茶和桂圆红枣米浆等口味产品都十分热销。

在一家中药奶茶店,店内除了推出了艾草蛋糕、姜汁饼干、茯苓桂花糕等草本糕点供消费者选购外,甜品也多达8款,都是由一些常见的传统中草药作为配料手工制作而成。

在一家养生面包店,茯苓、陈皮、红景天等十多种中药材被展陈在显眼的位置,墙上还张贴了几种当地特色中药材的介绍,店内推出的养生面包,把其中几种中药材磨成粉,按比例添加到面粉里,或直接作为面包馅料,吸引了不少年轻消费者。

理性对待! 中药餐饮≠药品

“中药难喝,还是比较期待中药甜品”“经常熬夜脱发,五黑面包比较吸引我”“在健身,不想摄入太多高油高糖的东西,对我而言非常合适”……由国家统计局等发起的《中国美好生活大调查》显示,18至35岁的年轻人消费榜单排名中,保健养生跻身第三名。

专家认为,年轻人对养生的重视,是推动中药餐饮兴起的重要因素,但养生也需理性对待。专家表示,很多中药材,特别是药食同源的中药材,合理用于食疗药膳或做成健康食品,的确能起到保健养生作用,但如果做成中药咖啡、中药冰淇淋,则更多是一种营销手段。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示,冰淇淋终究是寒凉食品,如果吃得过多,就会消耗脾胃阳气,同时还会损伤脾胃功能。专家提醒,中药餐饮不等于药品,消费者要保持理性,要以中医基础理论为基础来选用或食用中药材,或使用药食同源的食物,才能起到食疗养生作用。

张晋解释:“这里面最关键的,第一是‘辨证’,第二是‘三因制宜’,即因时、因地、因人,时间、地点和人不同,选择的食物、药物也是不同的,要了解自己的体质,同时还要了解所吃的食物,所用的食物药材能对应上,才能起到最好的养生功效。”

良好的生活习惯 才是养生关键

中医在养生防病方面很有优势,但对于中药餐饮,噱头大于实际功效。

此外,药膳食疗也是中医学的组成部分之一,但都有各自的适用人群,中医讲求对症治疗,辨证施治,食品中的中药配方是否适合个人体质,需要专业医师判断,如果不适配,不仅起不到效果,还可能还会伤身。比如紫苏、生姜在中药学里都是辛温解表药,这一类药材辛温发散,同时有和胃降逆止呕功效,体质偏热的人群容易出现口干、便秘、舌红、流鼻血、眼睛发红等症状,就不适合用紫苏、生姜来和胃止呕。

专家认为,商家要诚信经营,不能只注重营销噱头,一味地将中药元素简单加入产品中,更不能因为添加了中药成分就定价虚高。

此外,商家应注意药材的品质,不仅要符合国家相关药品监管法规,更要确保产品的质量和安全。

养生在于平时饮食有节、起居有常,养成良好的生活习惯,才是养生的关键。



“八月瓜”维C含量是柑橘类的4倍

有一种水果,长得很特别,果实呈长椭圆形,果皮未成熟时是绿色,成熟后变成紫红色或淡紫色。外形酷似香蕉,成熟后紫色的皮看起来也很像茄子。这种水果就是八月瓜。

作为南方山地疏林和丘陵灌丛中的小众水果,很多北方朋友或许会觉得它很陌生。但这两年,八月瓜已经走出深山,变成了网红水果。八月瓜被誉为“野生水果之王”,它究竟有

哪些独特之处?为什么会有人说“吐籽吐到嘴酸”?今天让我们来探寻一下,这个充满魅力又神秘的水果。

八月瓜学名叫三叶木通

又名野香蕉、牛腰子果、八月炸、中华肾果等,主要分布在中国的贵州、云南、四川、湖南、湖北等地的山区。

为什么叫八月瓜呢?因为它的果实通常在农历八月成熟,成熟时会自动裂开,露出里面诱人的果肉。俗话说“八月瓜,九月炸,十月摘来哄娃娃”,因此,八月瓜还有一个别名叫八月炸。

八月瓜大规模上市,是在每年的9至10月。在云南昆明,新鲜的八月瓜已经大量上市。在水果的行列中,八月瓜是近几年新兴水果产业的重要代表之一,同时也是极具发展潜力的世界第三代水果之一。

那么,什么是世界第三代水果呢?它指的是那些分布在荒山林区、尚未被充分开发利用仍处于野生状态的山果,以及一些新近开发的优质特色水果,比如刺梨、沙棘、树莓、酸枣和八月瓜等。



八月瓜的营养价值

很突出八月瓜属于药食同源的食物,果实、根茎等晒干后可以制作成中药。

以往大多数的研究主要是针对其药用价值,对营养的研究比较少。从近几年对八月瓜营养研究的文献来看,八月瓜有这4个突出的营养价值:

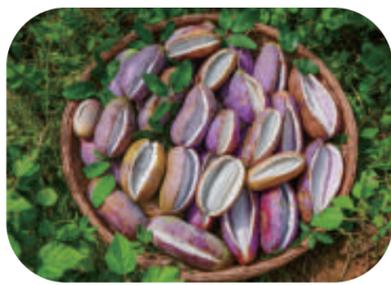
- 1. 维生素C含量高**
八月瓜大多数来自野果,即便在电商平台购买,也会告诉你来自“野生”。野生水果中沙棘和刺梨的维生素C含量普遍较高。而八月瓜,每100g果肉竟然含有108mg,是柑橘类的3至4倍。
- 2. 钙含量与奶类媲美**
从不同的实验结果分析发现,八月瓜的钙含量比一般水果要高,每100g果肉47mg至242mg不等,这个含量可以与奶类、绿叶菜相媲美。
- 3. 必需氨基酸种类全**
八月瓜蛋白质含量较低,但必需氨基酸种类齐全,吸收利用率高,这在植物界属于少有的(豆类除外)。
- 4. 粗纤维含量丰富**
八月瓜的粗纤维含量比较高,每100g含有6.7g,是苹果、梨的3至5倍。

在云南,一些人还会用八月瓜的皮做菜来吃,比如八月瓜皮炒火腿、凉拌八月瓜、八月瓜片炖鸡、八月瓜炖鸡蛋等。

吃八月瓜,注意这3件事

虽然八月瓜的营养整体上还不错,但是,如果你想吃,必须要注意这几点:

1. 网购需留心



因为八月瓜大多在西南或南方种植,很多人想买可能需要通过网购。

一是在购买时,要留意邮寄时的成熟度。如果完全熟了再邮寄,收到时肯定就会坏了,最好邮寄时是七八分熟。到家后即便没熟也可以和香蕉放一起催熟。

二看包装和运送时间。最好选择每个果子有单独的网保护,果子不易在运输过程中成熟而开裂,也避免果子比较软出现相互挤压的问题。

2. 不要嚼籽
八月瓜味道香甜绵密,缺点是籽太多,每个单果含有近上百颗籽,籽的比例约占果子的70%。

面对八月瓜果肉里的“黑籽”,通常有两种解决办法:一种是“囫圇吞枣”,另外一种则是“边吃边吐”。

因为果肉和籽粘在一起,如果你要吐籽,需要用牙和舌头联合把肉和籽分离。这个比较费劲,一个没吃完,就会吐到嘴里。所以,也可能有人告诉你,籽可以吃的。

但是和西瓜籽、石榴籽不同,这两种水果的籽是香的,嚼了吞咽也没有太大负担。但八月瓜的籽是苦的,没法嚼碎了一起咽到肚子里。如果直接吞,因为籽儿有点硬,体验不佳。

所以这种果子,不要给5岁以下的孩子吃,以免有卡嗓子风险。

3. 准妈妈尽量不吃

因为八月瓜在运输时可能会成熟炸口,增加果肉被污染的风险,对于孕期的准妈妈,不建议吃八月瓜,以免对自己和宝宝产生不利影响。

总的来说,八月瓜,这个其貌不扬却在藏乾坤的水果,着实让人大开眼界。它是大自然的奇妙馈赠,等待着我们去发现和品味。

如何注意口腔健康

口腔健康是人体健康的重要组成部分。拔牙后有什么注意事项?牙齿受伤怎么办?北京中医医院口腔科医生们对临床上经常被问及的问题进行答疑解惑,一起来“涨知识”吧。

拔牙后,唾液一直有血正常吗

拔牙术后压迫的纱卷可在30分钟后取出,术后一两天唾液呈粉红色,带少量血丝属于正常现象。吸吮拔牙窝,进食过热饮食、反复漱口和剧烈运动都会因凝血块脱落而引起出血,应注意避免。如果术后长时间仍有大量血液涌出,在口内形成较大血块,而且没有减少的趋势,就需要及时复诊。

手术后会有一些的肿痛,随操作的复杂程度和个体差异有所不同,一般不需处理,也可以服止痛剂、冷敷、加压包扎等。如术后四五天症状没有减轻就有感染的可能,需复诊检查。

如果出现术后感染,张口受限、下唇麻木等症状,应及时复诊由医生检查治疗。

牙齿碰伤了怎么办

如果牙齿整个从牙槽窝里磕出来了,一定要马上找到脱出的牙齿。记住:握住牙齿的冠部,就近找凉开水或自来水冲掉牙齿表面粘的污物,但千万不要用刷子或手里用纸包上,这样会使牙齿干燥。牙齿离开身体的时间越短,再植后成功的可能性越大,最好在30分钟内赶到医生那里。牙齿被碰松、折断,哪怕仅仅是出现了一道裂纹,都需要到医院检查。

8岁左右是恒前牙外伤的高发年龄,此时,新长出的门牙的牙根还没有完全发育完成,外伤后及时治疗尤为重要。

每天刷牙为什么还要定期洗牙

龋齿和牙周病(常表现为刷牙出血、牙齿松动脱落等)是困扰人类最主要的两种口腔疾病,二者都主要由菌斑所致。

由于许多人没有养成良好的口腔卫生习惯,早晚不刷牙或不按正确的方法刷牙,口内的食物残渣与口内的固有菌群会结合在一起,成为牙菌出血、牙齿松动脱落的罪魁祸首。对于已经形成的菌斑和牙石,刷牙是无法有效清除的。而牙周洁治(即洗牙)最主要的目的就是去除附着在牙龈交界处的菌斑、牙石和沉积在牙齿表面的色素,以去除局部致病因素,使得牙龈的损伤停止发展,恢复健康的状态。

洗牙,不但可以维护口腔卫生,还可以去除牙齿表面的污物,使牙齿恢复自然颜色。但有一点需要说明的是,洗牙与漂白不同,它不能去除牙齿内部的色素,不能使牙齿变白。

假牙的寿命有多长

假牙的寿命有多长要根据假牙的种类而定。常用的假牙有三种:固定假牙、活动局部假牙和全口假牙。

固定假牙一般情况下可使用较长时间,但特殊情况下,其寿命也会急剧缩短。如烤瓷牙在咀嚼过程中受力过大,很容易折裂受损,另外,如果与固定假牙有关的个别牙齿发生龋蚀,或有牙周炎而发生牙齿松动,假牙寿命也会缩短。

可摘局部假牙一般寿命在3至5年,延长其寿命的办法就是要保持口腔卫生。

全口假牙的使用寿命在5至7年。因为其是由塑料材料以及塑料与金属材料混合制成的,耐磨性不佳。牙齿拔掉后,牙槽骨头便发生进行性吸收,全口假牙的基托与口腔黏膜之间会产生较大的空隙,密度度降低,容易脱落,影响咀嚼。因此,应考虑重新更换全口假牙。

拔牙后伤口愈合就不用管了吗

许多人认为拔掉牙齿后,只要伤口愈合,就万事大吉。这种认识是不正确的。患牙拔掉以后,在牙列中间留下了空隙,如不及时填补,那么与被拔掉牙相对的牙齿会明显伸长,而且空隙两侧的牙齿,也会向空隙处倾斜,造成牙齿间较大的缝隙。

这种缝隙易于嵌塞食物,时间长了就会出现牙周病或龋病。如果在青少年时期拔牙又未及时进行镶牙,可造成更多的牙齿移位,发生牙齿排列紊乱。

从理论上讲,拔牙后,牙槽骨失去了生理性咀嚼功能的刺激,会逐渐萎缩,大约要2个月才达到稳定的程度。一般认为,这个时候镶牙最合适。某些排列拥挤的牙,拔掉后没有多出空余的位置,则不需要镶牙。

突击式运动可能让你越来越胖

长期不运动的人,突击锻炼一下会怎样?很多人难以保持日常规律锻炼,想起来的时候才运动一下,一运动就追求大汗淋漓。

近日一项新研究显示,这种运动模式不仅无法减重,还可能增肥。结合新研究解读,下面教你科学“重启”运动程序。

偶尔剧烈运动反而会增肥

运动,一直被视为减肥的有效策略。平常没有运动习惯的人,偶尔剧烈运动能减肥吗?日本筑波大学发表在国际期刊《体育运动医学与科学》的一项研究表明,这种运动模式反而可能增肥。

研究人员将小鼠分为三组,分别进行单次的高强度运动、中强度运动和休息,并监测小鼠运动前后的身体活动和体温,作为产生热量的指标。结果发现,在单次高强度运动组,尽管食物

摄入量没有变化,但小鼠运动后的体力活动和体温都明显下降,体重也有所增加。

研究人员推测,单次高强度运动扰乱了应激激素皮质酮的昼夜节律,使运动后的身体活动水平和体温降低,导致热量产生减少、体重增加。

突击式运动到底有多伤身

不只是长胖,突击运动还可能让身体这些部位“受伤”。

恶心呕吐

在排除消化系统疾病原因后,锻炼时或锻炼后恶心,多数是由于机体运动过量、缺氧造成的。

肌肉酸痛

北京大学第三医院运动医学研究所运动营养研究室主任常翠青表示,刚开始锻炼者、长久停止锻炼又恢复者、变换新锻炼内容者,都会引起某部位肌肉酸痛,属正常现象。

但如果肌肉持续酸痛,要检查肌肉软组织是否受损。



心脏不适

如果锻炼过度,前胸大汗,同时伴有气短,可能是心脏受影响的信号,应立即停止活动。

心情低落

运动在一定程度上可减轻抑郁和焦虑,但过度锻炼反而会加剧抑郁、暴躁和喜怒无常。

肌肉“溶解”

临床中很多肌溶解症患者,病因都是突然高强度运动或运动时间过长。

如果运动后出现肌肉持续酸痛,还伴有酱油色尿、尿量减少甚至无尿等表现,不能与运动后的劳累混淆,需及时就医。

很久不运动的人,怎样科学“重启”

专家提醒,运动绝对不能搞突击。

《中国全民健身指南》建议,人们应每天运动半小时至一小时,每周最好能够积累150至300分钟中等强度运动,或者每周积累75至150分钟高强度运动。

从低运动量开始

广东省人民医院肾内科主任医师刘双信建议,如果很久没运动、刚开始锻炼,不要立刻进行高强度训练;

应从小运动量、中低运动强度开始,待身体适应后,再逐渐加量。

出现不适马上停止

锻炼应适度,一旦感到身体不适,要及时停止,不要咬牙硬撑,挑战自己的极限。

运动前做好热身

比如可以先慢慢牵拉主要肌肉群,使肌群变得柔软,同时,适当活动一下关节,让关节不再僵硬、变得顺滑。

不要突然停止

运动后,要做到至少10分钟的拉伸放松,使肌肉由紧张逐步过渡到平稳,促进体力恢复,还能加速乳酸的消除。

及时补充水分

运动喝水要遵循“多次少量”原则,补水多少根据个人出汗情况来定,如出汗过多也可补充一些淡盐水。

吃够营养

运动后,要补充无机盐、优质蛋白质,女性还需注意补充钙、铁。



熬夜后还能坚持锻炼身体吗

运动锻炼对健康有巨大的好处,包括降低代谢疾病的发病率和严重程度,以及延长健康寿命等,所以健康生活方式的重要一步就是坚持规律

有效的运动。

《2022国民健身趋势报告》调查发现,有意识主动参加体育锻炼的人群普遍在晚间时段(17:00~22:00)进行体育锻炼,并且周一和周二晚上是运动最积极的时间段,看来夜间健身是一种主流。

夜间健身对于上班族来说是释放压力的好方式,但也有朋友表达顾虑,每天工作安排很满,只有晚上才有时间运动,晚上运动到底好不好?尤其是熬夜后还坚持锻炼打卡到底是自律还是在“作死”?想弄清这些问题,我们需要先了解人体内神奇的“生物钟”。

规律运动有助于保持良好的身体节律

2017年,诺贝尔生理学或医学奖授予了研究“生物钟的分子机制——昼夜节律”的科学家。人类身体里有属于自己的“生物钟”,是一种关键的稳态调节因子,通过光刺激和非光刺激(食物摄入、温度和体力活动)进行同步,会影响和控制几乎所有生理反应。

越来越多的研究发现,运动锻炼会对“生物钟”产生影响。运动是预防和改善慢性代谢性疾病的有益策略,其中运动带来的促进新陈代谢的效应是通过改变肝脏、脂肪组织和胰腺等组织器官的生理调节而发挥的。“生物钟”会控制不同时间点各个器官组织的工作效率,在一天之中不同时间进行不同的运动锻炼会对身体起到“加速”或“减速”的效果。因此,规律的运动锻炼对于保持良好的身体节律很重要。

特殊人群运动时间不同夜间健身通常是可行的

因为“生物钟”,不同人群或者基于不同目的而进行运动,选择的时间点会有所不同。比如,早上运动会降低1型糖尿病患者迟发性低血糖风险,早饭前运动能增加脂质氧化代谢效率;而晚上锻炼能给帮助合并肥胖的2型糖尿病患者控制血糖,帮助健美爱好者更好的增肌,改善血脂等。此外,性别、年龄等因素也会影响运动效果,比如健康女性推荐晨练减脂,而健康男性晚上锻炼减脂效果更佳。

对于一些高风险人群,运动时间点的选择就更需谨慎。一项纳入86657名被调查者的研究发现,无论总身体活动量如何,早晨进行体力活动发生心血管疾病(中风、冠心病、缺血性中风)的风险更低,这凸显了运动时间点在预防心血管疾病中的潜在重要性。

并且,运动强度和运动量也会对不同时间点的运动风险产生影响。有研究发现,对于肥胖患者以及合并2型糖尿病的肥胖患者来说,选择晚上进行中高强度有氧运动发生心血管疾病的风险最低。

由此可见,没有特殊情况的话,夜间健身是可行的,对于一些特殊人群来说,夜间健身还有更多益处。那么,这是否意味着就能熬夜后健身呢?

熬夜后健身危害多

众所周知,熬夜的危害很大。例如,长期睡眠不足会导致肥胖、2型糖尿病、心血管疾病、抑郁;即使是急性睡眠不足也会造成注意力下降、最大摄氧量下降、血压升高、促炎因子分泌增加等问题。在这样的背景下进行高强度健身运动,可想而知是非常危险的。

1. 增加运动损伤风险

在晚上睡觉时,体会释放重要激素,如对肌肉生长和脂肪代谢至关重要的生长激素。而熬夜会妨碍肌肉生长,这就容易导致受伤。

此外,睡眠不足会导致精神疲惫,影响交感神经功能,使人思维变得迟钝,甚至可能让人产生幻觉。在这种状态下进行高强度运动,不仅训练效果会大打折扣,也会增加运动损伤或意外伤害的风险。

2. 易引发猝死

我们的身体有自身的生理节律,熬夜会导致心血管系统超负荷运转,心跳节律也会失常。在这种情况下进行高强度运动无疑是让正处于加班状态的“心脏”背上了一层更重的负担,这会进一步加剧心跳加快和血压升高情况。心脏和血管的超负荷运转容易引发各种心血管疾病,心源性猝死就是常见的情况之一。

3. 降低身体免疫力

《体育科学杂志》上发表的一项研究显示,适度运动(实线)30~45分钟,免疫反应会持续增加;但持续高强度运动(虚线)超过3小时,免疫反应在短暂增强后,会开始走下坡路,超过3.5小时,则会诱发免疫抑制,也就是免疫系统此时可能会进入“开窗期”。

通常情况下,即使免疫系统处于“开窗期”,也不足以导致人生病。然而,如果在熬夜后进行高强度运动,这无疑就是让已经疲惫不堪的免疫系统雪上加霜,此时细菌、病毒等病原体也就更容易趁虚而入。

所以,如果工作已经让你筋疲力尽了,就不要勉强自己熬夜去健身房“打卡”了,好好休息,吃好睡好调整好心情,比什么都重要。

来源:学习强国、科普中国等

拍卖公告

受托,我公司定于2024年9月27日上午9时30分在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)以电子竞价方式公开拍卖山西省烟草公司朔州市公司2025年度产生的废旧卷烟包装箱。

标的展示于拍卖前两日在存放地进行,有意竞买者请于2024年9月26日17时前自行在平台注册、报名(竞买人必须具备相应回收资质)

李高力不慎将出租车营运证丢失,证书编号:朔交出租营运字 01851号,现声明作废。

朱丕(身份证:142127195605170020)不慎将医师注册证书丢失,证书编号:110140600001233,现声明作废。

声明

李高力不慎将出租车营运证丢失,证书编号:朔交出租营运字 01851号,现声明作废。

朱丕(身份证:142127195605170020)不慎将医师注册证书丢失,证书编号:110140600001233,现声明作废。

格),同时线下交付保证金人民币五万元整,取得竞买权。详细资料备索。

联系电话:0349-6664499 15364697803 15383494098

报名地址:山西省朔州经济开发区文远路239号远洋商住综合楼

山西德昌圆拍卖行有限公司
2024年9月19日