# 萝卜冬季不吃就亏大了

萝卜是冬季的时令蔬菜，“冬吃萝卜”是民间流传已久的养生理念。步入冬季后，很多家庭便开始炖萝卜汤了，比如萝卜羊肉汤、萝卜排骨汤、白萝卜丝汤、萝卜粉丝汤等，无论外面多冷，只要来上一碗全身都暖暖的，南北方人都爱吃。

作为冬季“明星蔬菜”，萝卜的营养如何？这篇文章就让大家“吃”个明白。

## 不同萝卜，各有所长

讨论萝卜，首先要把“胡萝卜”拎出来，虽然它俩名字里都带“萝卜”俩字，但胡萝卜却不是萝卜家族的一员。咱们平时说的大萝卜是十字花科萝卜属的植物，而胡萝卜是伞形科胡萝卜属植物。

真正的萝卜家族有白萝卜、青萝卜、红萝卜、小水萝卜、心里美萝卜、樱桃萝卜等，这些都是我们平时常吃的萝卜。不同的萝卜除了外观上有差异，营养也不同。

**白萝卜**

白萝卜也叫莱菔，是最常见的白皮白肉萝卜。营养上含有维生素C、膳食纤维、矿物质钾、镁、萝卜硫素等营养，其中维生素C含量尚可，为19毫克/100克，跟水果中的芦橘差不多。热量倒也不高，只有16千卡/100克，比大白菜还低。

**青萝卜**

青萝卜是一种绿皮绿肉的萝卜，虽然维生素C含量比不上白萝卜，只有白萝卜的近1/3，但钾含量是白萝卜的近1.5倍。并且，作为绿皮绿肉萝卜它的莱菔素含量较高，是白皮白肉萝卜的2~3倍。有研究提到，莱菔素具有抗氧化、抗肿瘤、抗细胞突变、抗炎抑菌等生理功效。

**红萝卜**

常见的红萝卜都是红皮白肉的，各种营养在萝卜家族中都不突出，维生素C几乎是常见萝卜中最低的。

**小水萝卜**

小水萝卜也叫红皮萝卜，维生素C含量是常见萝卜中最高的，为22毫克/100克，这含量与柠檬相当，补维生素C还是很不错的。

**红心萝卜**

红心萝卜就是大家常说的心里美萝卜，它在萝卜家族中可以算得上明星了，无论是长相还是营养，都比其他萝卜优秀。

心里美萝卜是绿皮红肉萝卜，切开后外观十分漂亮，促进食欲；营养上它的不溶性膳食纤维、矿物质钾、镁都比其他常见萝卜高，其中钾含量比香蕉还高，是香蕉的1.5倍，维生素C含量也不错，为20毫克/100克，比白萝卜还高一点；它还富含抗氧化的花青素。

**樱桃萝卜**

樱桃萝卜的热量是众多萝卜中最低的，只有12千卡/100克，都不到西兰花的一半，对减肥人群来说特别友好，不仅不用担心长胖，还能同时补充水分、维生素C、矿物质钾。

关键是樱桃萝卜肉质脆嫩、味甜多汁，直接生吃就很好吃，营养保留也更好。

整理来看，不同的萝卜营养各异，但大体上都富含膳食纤维、维生素C、矿物质钾、镁、莱菔素，热量也都不算太高。所以，喜欢哪个就吃哪个吧。

## 萝卜有助于预防多种疾病

萝卜在民间素有“秋冬小人参”的美誉，北方的冬季当地新鲜蔬菜很少，萝卜比较耐贮藏，是冬季难得能吃到的当地新鲜蔬菜之一。

萝卜属于十字花科植物，这类蔬菜都含有硫代葡萄糖苷，是植物体内一种次级代谢产物，大量实验研究表明硫代葡萄糖苷具有抗氧化、抑菌和抗癌等生物活性。同时，因为硫代葡萄糖苷的存在，还能促使萝卜产生萝卜硫素。

正常情况下，硫代葡萄糖苷位于植物的液泡中，而内源芥子酶则位于细胞内特定的蛋白体中，两者存在天然的物理隔离。当植物组织遭到破坏时（比如被人类咀嚼），硫代葡萄糖苷与内源芥子酶接触后会发生水解反应生成萝卜硫素。

萝卜硫素具有抗氧化、抑菌、抗炎症和抗衰老等作用，也是目前蔬菜中发现的抗癌效果最强的成分之一。有研究提到萝卜硫素对肝癌、肺癌、结直肠癌、胰腺癌、膀胱癌等癌细胞均有抑制作用。也有研究表明：摄入十字花科蔬菜可降低胃癌、乳腺癌发病风险。

不过，萝卜硫素和硫代葡萄糖苷都是比较怕热的成分，烹调加热会降低含量，想要获得它们可以选容易直接生吃的萝卜。

还有一点需要注意的是：硫代葡萄糖苷会抑制甲状腺对碘的吸收，这对于健康人来说影响并不大，日常正常食用十字花科蔬菜几乎不会对甲状腺造成负面影响，但如果是碘摄入不足的甲状腺疾病患者，应当谨慎食用，不可大量生吃萝卜。

2023年，一项发表在《自然》期刊上的研究发现：在肺血管内皮细胞里，有一种叫做芳香烃受体（AHR）的蛋白，AHR在被配体激活之后，可以保护肺血管内皮细胞，使其免遭流感病毒感染导致的损伤，防止红细胞和白细胞等渗入肺泡，进而缓解呼吸道病毒导致的肺部感染。而十字花科蔬菜（白菜/萝卜/西蓝花/甘蓝等）中富含的吲哚等天然分子就可以激活AHR，进而保护肺屏障，缓解肺感染。所以，常吃萝卜真有助于“护肺”。

**小提示：**

市场上买来的萝卜大多是光秃秃的样子，上面的萝卜缨都被扔掉了。如果是自家种的萝卜，最好别扔萝卜缨，因为它真的很营养！

比如青萝卜缨的维生素C含量为41毫克/100克，是青萝卜的近6倍；钾和钙含量分别是青萝卜的1.7倍和2.3倍，铁、锌、硒都比青萝卜高。再比如樱桃萝卜缨的胡萝卜素含量为1440微克/100克，是樱桃萝卜的80倍，铁含量是樱桃萝卜的近10倍，镁、钙、磷、锌的含量也都比樱桃萝卜更高。

萝卜现在正当季，补水、补维生素C、补钾、补镁，还很耐储存。

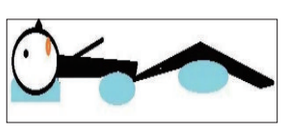
# 睡姿不正确真的很毁腰

有时候一觉醒来，你是不是会感到腰酸背痛？近日，关于“睡姿毁腰”的相关话题冲上热搜，引发关注。

睡眠本是对身体的修复修整，为什么很多人睡醒却更难受？你的睡姿可能出了问题！

如果你睡觉时，喜欢侧睡＋错开放＋屈腿，简而言之，就是侧睡腰部前突，将另一条腿放在床上，而不是两腿叠放。这很可能就是睡一觉后，感觉腰酸腿疼的主要原因。长期保持这种睡姿的人，对腰椎的损伤十分严重。

那么，哪种睡姿是正确的，哪种是错误的？



## 仰卧：最推荐的睡姿

据@科普中国，仰卧睡时脊柱的压力最小，且对于全身的肌肉和关节来说，不易偏离中立位，身体更容易放松和修复，是对脊柱最友好的睡姿。

患有高血压、颈腰椎疾病的人，可以选择这种入睡姿势。

不过，仰卧睡时也要注意，枕头的高度不宜过高或过低，并且枕头需要放置到整个颈椎后侧，完全承托颈椎，让其更好地放松。

枕头压实后，枕头高度与我们的拳头等高或略高为宜。

此外，很多人仰卧时可能出现腰和床的空隙过大，导致腰部无法放松。建议可以在大腿或膝关节下放置一个枕头，帮助腰背放松，身体也会更舒适。

## 侧卧：要善于利用枕头

侧卧睡也是很多人喜欢的睡姿，但是许多人都没有睡对。

和仰卧一样，侧卧时，当枕头过高时，头部会被迫抬高，我们的颈椎就会出现向上的弯曲。同理，枕头过低，头部会带动颈椎向下弯曲。

这两种情况都会造成颈椎的软组织和小关节一侧被拉长，一侧被缩短，造成不平衡，通常被拉长的一侧更容易出现症状。

此外，很多人习惯把上面的腿跨到身体前面，腿会带着骨盆和腰向前扭转，就好像脊柱在拧麻花。

如长时间保持这样的姿势，腰背两侧软组织被过度牵扯，就会引起腰痛，背痛甚至髋痛。

因此，侧卧的枕头高度需要完全支撑颈椎和支撑头部，让颈椎平行于地面。

另外，双腿间也可以放置枕头，让上侧的髋关节周围的组织不过度牵扯，并且保证骨盆和腰椎保持中立位，保护腰背组织。

对于一般人群，左侧或右侧卧位，无明显差异。对于孕晚期人群，建议以左侧卧位为主。

## 俯卧：最不推荐的睡姿

俯卧位时，为了保持呼吸，一般我们的头部都会偏向一侧，这时脸朝向的那侧的颈椎关节承受了巨大的压力。

同时，俯卧位时我们的胸腔、腹腔的活动是受限的。在睡眠中，呼吸效率降低，使夜晚身体的修复能力减弱。同时也会体现到白天的呼吸效能减弱，肩上提的肌肉产生过度代偿，引起颈肩不适。

俯卧时，一侧的腿通常向侧面打开，这样也会产生骨盆-腰椎的旋转，进而产生腰背及髋关节的不适。

# 电动车加装挡风被隐患多

进入冬季，天气渐冷，不少人开始给自家的电动自行车加装“御寒神器”。在多地商场、电商平台上，车把套、挡风被等保暖产品销量不断走高。然而，这样骑车上路是否安全呢？

## 交通事故多发 “挡风被”阻挡了安全

电商平台上，挡风被的款式更是多种多样，有护膝型挡风被、套把型挡风被，还有包裹全身型挡风被等。

然而，挡风被虽然可以抵挡寒风，但也存在一些安全隐患。记者尝试了一款轻便挡风被，安装使用后却发现，不仅有视角盲区，看不清楚前方区域的地面情况，转弯、拧油门、刹车的手感都没有之前灵活。

最近，多地发生多起因挡风被遮挡视线的交通意外。日前，江苏泰兴，一辆电动自行车与轿车发生碰撞。交警发现，这辆电动自行车加装了挡风被，导致车主操作受到限制，双手无法支撑缓冲，造成较大伤害。

安装挡风被后，行车阻力也会加大，车身稳定性降低，增加骑行难度。

一些体积较大的挡风被，在行驶过程中还容易夹挂或卷入车轮。

除了安装挡风被，一些车主为了御寒会在骑行时“反穿衣”，双臂直接伸进袖子。这样会导致手臂尤其是手肘处，用力时会遇到衣物阻碍，影响手部操作的灵活性，易引发交通事故。

## 加装“挡风被” 增加火灾风险

除了有交通安全隐患外，给电动自行车加装挡风被还有消防安全隐患。

据介绍，挡风被和车把式手套通常使用聚酯纤维做填充物，绒布做内衬，这两样都是易燃物。

在充电时，车主一般不会特意拆除挡风被，如果充电器或充电线被挡风被盖住，会影响散热效果，很有可能引发火灾。聚酯纤维还很容易产生静电，也增加了火灾发生的概率。

目前，虽然法律没有明确禁止电动自行车使用挡风被，但消防部门建议大家，尽量选择有保暖效果的安全头盔。上身可选择保暖面料的棉服、羽绒服，使用护膝、手套等灵活性强的保暖装备，切勿将衣服反穿。

需要特别注意的是，冬天骑行时穿着厚实，难免会影响身体灵活度及观察力。因此，骑车通过路口时，一定要“左顾右盼”，确保安全再通过。

# 头皮屑多是因为清洁不到位吗

“头皮油腻瘙痒、头屑增多；头发干枯分叉、脱发严重……当出现这些问题时，或许正是头皮在发出预警。”

## 头皮是头发健康生长的关键“土壤”

头皮是皮肤中重要且特殊的部位，是头发健康生长的关键“土壤”。平时如不注意护理，往往会引起多种头皮与毛发疾病。

“头皮比脸部的皮肤更脆弱、容易衰老。一旦出现问题，发质可能会干枯、毛糙，甚至掉发数量都会明显增多。”

常见的头皮疾病包括脂溢性皮炎、银屑病及毛囊炎等。不同的常见头皮疾病表现及病因均不同。

**脂溢性皮炎**

脂溢性皮炎又称脂溢性湿疹，是一种慢性丘疹鳞屑性炎症性皮肤病，一般多发于头皮、眉弓、面颊、上胸、腹股沟等皮脂腺丰富区。

当其发生在头皮上时，轻则引起头皮屑增多，伴有轻度瘙痒症状；重则瘙痒严重、溢出组织液，甚至引起大量的脱发。患处还可能会出现边界清晰、略微发黄的暗红色斑片，上面覆盖油腻的鳞屑或痂皮。

**发病往往与马拉色菌有关**

脂溢性皮炎导致头皮屑的发病机制还不完全明确，通常认为是综合因素导致，如遗传易感性、内分泌紊乱、精神紧张、熬夜、汗液过多等。此外，还有观点认为该病与一种嗜油真菌——马拉色菌有关。

马拉色菌的生长需要油脂，当头皮分泌较多皮脂时，马拉色菌就可能过量繁殖，并产生大量的刺激性不饱和脂肪酸，引发头皮炎症，导致头皮代谢异常。此时会出现头皮瘙痒、头皮红斑等问题，并进一步加速头皮屑的产生。

研究显示，有头皮屑的人，他们头皮表面的马拉色菌数量会增加1.5到2倍。

**注意与银屑病进行区别**

银屑病，俗称牛皮癣，是一种免疫异常性慢性增生性皮肤病，因遗传因素和环境因素的共同作用而发生。

患有银屑病的头皮会出现边界清晰的红色丘疹、斑块或斑丘疹，表面覆盖银白色或淡黄色的鳞屑，常沿发际线分布。其症状与脂溢性皮炎有些许类似，但一般不会引起脱发，需要注意辨别。

**小贴士**

辨别银屑病，只需一个小动作：用曲别针轻轻刮擦皮肤上出现皮疹的部位，这时如果看到一层薄膜，刮掉薄膜后出现一些如针尖一样的出血点，就很有可能是银屑病皮疹。

出现头屑，勤洗头、保持头皮环境平衡很重要。但市面上的洗发水这么多，洗头时选择哪一种更为合适呢？

## 抑制真菌，认准4种成分

对于马拉色菌引起的头屑，我们可以使用有抗真菌功能的洗发水。目前来说，抗真菌洗发水中去除头皮屑的有效成分，主要有以下四种：

**吡罗克酮乙醇胺盐：**作为一种广谱抗菌剂，它的刺激性极低，很适合轻度头屑人群。而且它不仅能够抑菌去屑，还有助于减少头发脱落。

**吡啶硫酮锌（ZPT）：**它能够有效地杀死产生头皮屑的真菌，很适合头皮油腻、轻度头屑的人群。我们在超市中可以买到的去屑洗发水，大多数含有这个成分。

**酮康唑：**它有非常强大的抗炎、杀菌作用，对头皮屑的抑制能力强，还能消除头痒等症状，对脂溢性脱发也有治疗作用。不过，酮康唑属于药物成分，需要到药店购买浓度2%的“酮康唑洗剂”。

**二硫化硒：**它具有抗真菌、抗皮脂溢出的作用。可以用于治疗花斑癣，头部脂溢性皮炎，头屑等。

**小贴士**

①去屑洗发水往往是强力清洁去油脂的，可能会使头皮干燥，从而出现更多头屑，因此在使用时可以配合护发素；②若是存在脂溢性皮炎、银屑病等较为严重的病症时，建议找皮肤科医生进行诊断，配合用药治疗。

## 日常养护头皮5件事情要做好

**注意洗头频率**

一般秋冬季节2~3天洗一次，春夏季节可1~2天洗一次。如果洗头过于频繁，也会损坏头皮和发质，使头皮变得敏感，头发变得毛躁干枯。

但对于头发特别容易出油的人，可保持隔一天洗一次，避免油脂堵塞头皮毛囊。

**避免搔抓头皮**

头皮其实比脸部的皮肤还要薄，很容易破裂出血，所以洗头的时候最好不要用指甲抓挠头皮，用指腹在头皮上按摩打圈即可。

如果担心洗不干净，可以在洗头前用梳子先梳一会儿，代替手指，将头发深处的污垢和灰尘梳理出来。

**洗发时控制水温**

水温过高容易过多带走头皮的油脂和营养，发质也更脆弱易受损；头皮为了自我保护，反而会分泌出更多的油脂，导致头皮屑和出油更严重。

但若温度过低，容易引起头疼、感冒，而且也容易洗不干净。因此，40℃左右的水温刚刚好。

**护发素别往头皮上抹**

虽然护发素可以养护头发，但若将其涂抹在头发根部，反而容易堵塞头皮的毛孔，从而导致脱发；不过，如果只把护发素抹在发梢上，立马就冲洗干净，同样也起不到保护头发的作用。

正确的做法应该是：把护发素从耳朵附近的头发开始往下涂，并停留5分钟左右，最后再冲洗干净。

**注意枕头卫生**

很多人养护头皮，往往只知道洗头，却忽视了枕头的卫生。实际上，每天睡觉都要用到的枕头，不仅沾满口水、身体分泌的油脂、汗液等物质，还可能会滋生螨虫、细菌，容易引起皮炎、痤疮等皮肤问题，严重危害头皮健康。

建议枕头每1~3年更换一次，每3个月清洁一次；荞麦皮枕头，要把荞麦皮倒出来放在阳光下晾晒；羽绒枕、海绵枕等可以选择晾晒。

# 冬季出现情绪和睡眠障碍怎么办

天冷后，为何有的人会出现情绪、睡眠方面的障碍？

出现这种情况主要有三个方面的原因：一是天气变冷，二是光照变少，三是万物萧瑟。这三个变化会引起人的情绪和睡眠产生变化。

光照减少之后，有的人会有一些情绪波动，比如感觉自己没有阳光灿烂的时候那么高兴。在北欧的一些国家，每当到了冬季，白昼时间较短，夜间时间较长，抑郁的人就比较多。当地医生把这种病命名为季节性情感障碍。

此外，原本夏季枝叶繁茂的景象，到了冬季万物萧条，触景生情，人的情绪也会有一些低落，甚至一些抑郁症患者在此时会出现病情的反复。

冬季气温下降，尤其我国南方地区没有供暖系统，屋里比较凉，会影响人们的睡眠，特别是会影响入睡。与此同时，情绪的变化也会影响睡眠。睡眠是否受到了影响，可从以下几点进行判断：入睡时间是否变长（超过半小时），睡眠质量有没有降低，是否会过早醒来（比平时早醒半小时）。

当大家感觉到睡眠质量下降、情绪时常低落，且持续时间在两周以上时，要及时就诊。

遇到上述情况，大家该如何调节？

当情绪变化影响睡眠时，可以多晒晒太阳。早晨起床时把窗帘拉开，即使是阴天，也有光线进来，人的心情会好一些。

保持规律作息非常重要，大家要尽量保持一个相对固定的入睡和起床时间。有的人会说“天冷了，我想在被窝再待一会”。的确，天气冷了，起床变得有些困难。但是，生物节律的变化会影响情绪和睡眠。为了好心情，还是要努力克服困难，按时起床。

适当的运动对于改善情绪和提高睡眠质量很有帮助。虽然冬季可以进行的运动项目不如夏天多，但即使只是去户外散散步，或者在室内跑步机上跑跑步，对改善情绪和睡眠也是有帮助的。

此外，这一时节，正在服用抗抑郁药的患者要主动咨询医生，在用药方面是否需要进行一些适当调整。

# 一定要趁年轻养成这5个好习惯

三四十岁，是人生的黄金年龄，孔子曰“三十而立，四十不惑”，说明来到这个阶段，就应该树立人生的目标。对健康而言，三四十岁也是一个黄金阶段，如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响，等到了人生的“下半场”，很可能会追悔莫及。

**远离烟草：**是指不吸烟，或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁并且吸烟的你，为了老年的健康生活，应该马上戒烟。

**限制酒精：**不饮酒，或者少量饮酒，也就是纯酒精摄入量男性每天＜30克，女性每天＜15克。

**积极运动：**体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据，只要您达到每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动，就能处于各年龄段活动水平的前列（前12.5%以内）。

**均衡饮食：**具体来说，就是做到每天吃新鲜蔬菜，每天吃新鲜水果，每周吃1～6天红肉，每周4天以上吃豆类，每周1天以上吃鱼类。

**健康体重：**是指体重指数（BMI）在18.5～27.9之间，而且男性腰围＜90厘米，女性腰围＜85厘米。

上面提到的大型研究发现，在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多，对预期寿命的正向影响越大，提示我们尽早建立并坚持健康的生活习惯。

研究发现，在30岁时，与拥有0至1项健康生活方式者相比，同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年，女性将延长8.1年，这里指的是整体寿命。

在40岁时，与拥有0至1项健康生活方式者相比，拥有5项健康生活方式的男性，其健康预期寿命将延长6.3年，女性将延长4.2年。注意，这里指的是没有心血管疾病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见，对健康而言，也应该“三十而立，四十不惑”。在30岁，应该建立一套适合自己的健康生活方式，而到了40岁，要继续践行这些健康生活方式，这需要有强大的内心，不惑于“外物”，才能延长健康的寿命。

来源：健康中国、光明日报等