



这些食物最好别放进保温杯

由于保温杯保温功能突出且密封性较好，很多人不仅用它泡红枣、枸杞，还用来泡茶、装牛奶豆浆等，但其实这些行为存在一定风险。

牛奶、豆浆
牛奶、豆浆等高蛋白饮品最好在灭菌或低温环境下保存。如加热后长时间放置保温杯中，其中的微生物容易迅速繁殖，导致牛奶、豆浆酸败，甚至出现絮状物，饮用后可能引起腹痛、腹泻等肠胃不适症状。

茶叶
茶叶富含茶多酚、茶多糖、咖啡因等营养物质，具有较强的保健养生功效。当用茶壶或普通玻璃杯泡茶时，茶叶里的活性及芳香物质会迅速溶出，使得茶香四溢、茶水甘甜。

但用保温杯泡茶相当于持续高温煎煮茶叶，会破坏茶叶中的活性和芳香物质，导致营养流失、茶汤色浓发暗、味道苦涩。

中药
有些人习惯煎好中药后用保温杯装着，一天分几次喝完。但保温杯中温度较高，中药长时间放置容易发生变质，建议放凉后放入冰箱中冷藏保存，等下次要喝时再加热即可。

碳酸饮料和果汁
碳酸饮料、果汁大多呈酸性，若长时间存放在保温杯内，可能会与不锈钢材质产生腐蚀，导致重金属迁移到饮品中。

保温杯清洗不当可能变成“养菌杯”？保温杯存在很多卫生死角，比如内胆、瓶盖缝隙、杯口按钮和吸管等，如不及时清洗会导致大量细菌藏匿其中，极易随水入口。因此，应养成定期清洗的好习惯，减少细菌滋生。

在此提醒刚装上热水的保温杯切勿摇晃红枣、枸杞等泡水食材最好现泡现喝避免长时间浸泡在杯内。

"睡前吃宵夜"和"饿肚子睡觉"哪个危害更大

加班加点工作、沉浸式玩手机看视频，对于很多人而言，熬夜已经成为了生活的常态，随之而来的就是——夜深了，肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过：“要不要整点宵夜？”

除了“吃宵夜”，关于晚饭，还有另一个问题：很多人，特别是女生，为了能快速变瘦，会选择不吃晚饭。

网上有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。

这些选择，哪个更健康？

“睡前吃宵夜”真的不好吗

很多人说睡前吃宵夜不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃宵夜本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以，只要你摄取的热量小于身体所需，就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天，饥肠辘辘，脑子都不转了，明显能量缺乏，吃点宵夜岂不美哉？现在很多白领和学生，晚上要加班动脑，睡得比较晚，到了10点钟以后就饥肠辘辘，不吃点能行吗？

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少，难免到了晚上就会觉得很饿，其实适当吃一点，慢慢减少食量，也未尝不可。相反，如果你本身吃得就很饱，能量摄入很高了，就算你吃宵夜，同样会长胖；如果再吃点宵夜，只会更胖。

当然，我们也不能毫无顾忌地吃宵夜。因为晚上，尤其是太晚吃宵夜还可能引起一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的，叫“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

“饿肚子睡觉”会更健康吗

实际上，如果真的完全不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。最直接和明显的就是一饿。

毕竟我们人体每天需要的能量、营养都是差不多的，不吃某一顿饭，其他时候也不多吃，肯定就不够，慢慢地就会消耗殆尽。

如果直接简单粗暴不吃晚饭，其它生活习惯照常不变，长此下去还会出现营养不良问题，比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些都是营养不良的表现。

而一些人有特殊疾患，不吃晚饭对他们的影响就更大，比如消化道有溃疡的病人，可能会导致消化不良加重；而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班)，夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说，只有两种人可以不吃饭、饿肚子睡觉：

- 晚餐前吃很多的人**
如果你午饭跟朋友聚餐吃了很多大鱼大肉，或者吃自助餐为了回本吃得比平时多很多，又或者下午没事吃了很多点心、水果、薯片、饼干等零食加餐，晚上又不运动，就宅在家里刷刷准备睡觉，那今天这顿晚餐就可以先不考虑了。
- 想控制体重的人**
如果你体重较高，甚至都达到“肥胖”线了(BMI>28)，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

“16+8减肥法”是否健康

其实这也是一种断食减肥法，跟“轻断食”“5:2间歇性禁食”都大同小异。如果你严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，说白了就是让你限制饮食、少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。目前也没有权威的健康机构会向人们推荐断食减肥。如果长期断食减肥，容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困、晚上失眠等问题，也很容易反弹。

如果你平日大鱼大肉，不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，还可以适当采用断食减肥的方法。如果平日就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，营养不良，那就万万不可断食减肥了。

长期而言，减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡，并维持身体的活力。

如何健康吃夜宵

从健康角度，我们还是应该尽量做到规律地安排好自己每天的三餐的，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”，但也别过量吃宵夜。

如果想要吃宵夜，建议尽量做到：
1.临睡前1至2小时吃夜宵
临睡前不宜吃大量的食物，很容易影响你的睡眠，导致睡不好，第二天精神差。建议在睡前1至2小时进食宵夜。比如说，计划11点多睡觉，则在9点半之前吃完宵夜。

- 尽量选择清淡、健康的食物**
很多人夜宵喜欢吃方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡，但它们基本都是高脂肪、高盐、高糖的食物，对健康并没有好处，不适合做夜宵。
另外，夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类 and 肉类，这些食物蛋白质和脂肪含量低，消化吸收比较容易，不会给胃肠道增加负担。



帮你稳住血糖的几个方法

在很多人的认知中，糖尿病和爱吃水果甜食、不爱运动密不可分，但你知道吗？糖尿病可能和这几件小事有关，很多人都忽视了，建议自查。

晚睡晚起拉升糖尿病风险

研究发现，晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比，晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。为何“夜猫子”更容易得糖尿病？医生解释，长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟，导致内分泌失调，进而影响胰岛素敏感性，增加血糖和血压失控的风险。

此外，“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯，如吃宵夜、缺乏运动等，这些习惯进一步增加了患病风险。

这样吃粗粮反而会让血糖“飙升”

想要吃粗粮控糖、减肥？小心啦，你可能把“粗粮”吃成了“细粮”！粗粮这样吃不仅不养生，反而让血糖升得快。

易升高血糖的粗粮食品有哪些？拿起小本本记下来：①粗杂粮；②黏糯粗粮；③八宝粥和八宝饭；④全麦面包和粗粮饼干；⑤油炸食品和膨化食品。

吃“无糖食品”血糖也可能升高

“无糖食品”虽然在生产中不添加蔗糖，但很多“无糖食品”含有大量淀粉，可以在体内逐渐分解为葡萄糖，如果糖尿病患者吃多了，血糖同样会升高。对于“无糖食品”，平时可以吃，但不能多吃。

这4种食物搭配“升糖”特快

粗粮吃了，蔬菜吃了，豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来？很可能是食物搭配出错了！这样搭配吃饭血糖容易飙升，千万要注意。

- 土豆丝配米饭：“碳水炸弹”**
土豆富含淀粉，如果拿来配米饭，相当于吃了两份主食，餐后血糖容易失控。此外，莲藕、山药、红薯、芋头都富含淀粉，如果配米饭、馒头一起吃，堪称“碳水炸弹”。
- 馒头配稀饭：和吃糖没两样**
馒头本身升糖速度就快，稀饭也属于主食，升血糖的速度堪比喝糖水，而且煮得越久，糊化程度越高，越容易消化，升血糖的速度越快。尤其是早上八九点，恰好处于升糖激素活跃高峰期，吃馒头配稀饭，更容易导致血糖飙升。
- 豆浆配油条：升糖指数蹭蹭涨**
豆浆升糖指数低、胆固醇不高、脂肪含量低，进入身体后既补充营养，又不至于带来一些健康风险。但如果搭配油条，升糖速度会非常快。而且油条在高温下持续加热，会产生很多对身体有害的物质，包括反式脂肪酸等，影响心血管健康。
- 方便面配火腿肠：咸上加咸**
方便面和火腿肠都是高盐高钠食物，两者搭配一起吃，咸上加咸，不利于血压控制，间接影响血糖。此外，方便面通常是低温油炸熟透的，即

使不泡水也能吃，糊化速度快，升糖速度高，不利于餐后血糖控制。

心理因素是影响血糖的“隐形杀手”

除了饮食、运动和药物会影响血糖，心理因素也会影响血糖控制。糖尿病刚发生或血糖控制不好的时候，很多“糖友”会出现愤怒或情绪不好的情况，这样会使升糖激素增加，胰岛素功能下降，导致出现高血糖。



调整吃饭时间帮你稳住血糖

研究发现，进餐时间可能左右你的健康。8:00前吃早餐，或许可以大大降低2型糖尿病发病率。19:00前吃最后一餐，也有助降低糖尿病风险。注意：不吃早餐会影响血糖和血脂控制，以及胰岛素水平。

早餐推荐时间：7:00~8:00
一顿合格的早餐，需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素和矿物质。

午餐时间：11:00~13:00
此时吃午餐，能够使食物充分消化吸收，食物营养利用率也会更高。午餐的主食可选择米或面制品，做到粗细搭配：2~3种蔬菜，1~2种动物性食物，如鱼虾等水产品、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉，1种豆制品，1份水果。

晚餐时间：18:00~19:00
晚餐要做好一天的“查漏补缺”，对照早餐和午餐的进餐情况适当调整食物摄入量和种类，保证全天营养平衡。烹饪方式尽量清淡，以蒸、煮、拌为主，不喝啤酒、不吃烧烤等宵夜。

调整进餐顺序

荤素搭配的吃法，可以使血糖升高幅度小一些、代谢慢一些，对糖尿病患者的血糖控制是有帮助的。糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序：
①先喝汤，比如青菜汤；②再吃凉拌或热炒的蔬菜；③接着吃肉类或鱼类；④最后吃主食，建议粗细搭配。

注意进食量

以拳头作为衡量进食量的标准。建议一顿饭至少要吃2/3拳头的主食，2个拳头的蔬菜、1/3拳头的肉类，加起来一共是3个拳头的食物量即可。

注意运动

运动是治疗糖尿病的重要方式之一，研究表明，下午或晚上运动，更有助于改善胰岛素抵抗指数。医生表示，①午餐后一小时或晚上九点前运动比较好；②高血压、心脏病患者不适合早上运动。

“135”原则是糖尿病患者的运动指南：饭后1小时、每次30分钟、每周至少5天。

运动方式：对于糖尿病患者来说，更推荐有氧运动，如跑步、跳广场舞、游泳等。

运动时间：饭后1小时是较合适的运动时间。饭前运动也可以，不要吃饱饭后立刻运动。建议每次运动30分钟以上，若能坚持更长时间更好。

运动频率：每周运动5天以上，一周约150分钟。



长期穿雪地靴可能会带来安全隐患

进入冬季后，我国多地气温持续创新低，不少人选择穿上舒服保暖的雪地靴，厚底款尤为流行，注意！长期穿雪地靴可能会带来安全隐患，哪些场合不适合穿？

医生建议：鞋底厚度不超过3.5厘米
厚底鞋延长了阻力臂，对踝关节肌肉和韧带要求变高，且减弱了对地面的感知，影响行走稳定性。

此外，厚底雪地靴会改变步行时整个下肢的力学结构，影响踝膝髌的运动节律，增加受伤风险。因此，医生建议：鞋底厚度不要超过3.5厘米。

注意！穿雪地靴不适合开车
还有哪些人群不建议穿雪地靴？雪地靴极易卡在油门和离合之间，对油门和刹车的控制也不够灵敏，很容易造成追尾事故和刹车不灵。

此外，部分雪地靴不适合儿童穿：初买时绒毛较长，穿一段时间后内部空间增大，鞋子内部变滑，孩子行走时容易摔跤。

有些雪地靴鞋底又厚又硬，弯曲度不够，无法缓冲地面对下肢的冲击力，儿童在行走时需要更用力抬足跟，足部肌肉持续紧绷，影响足弓和骨骼发育。

雪天出门如何防止摔倒

骨科医生建议雪天走“企鹅步”！
1.时刻保持警惕
下雪天路面湿滑，应时刻保持警惕。尤其是那些看似没有积雪，实则覆盖了一层薄冰的路面，往往更容易被忽视，也更易导致滑倒。
2.推荐“企鹅步”行走
下雪天掌握一个不容易滑倒的走路技巧非常重要，骨科医生推荐“企鹅步”：身体重心前倾，双脚打开与肩同宽，轻度屈膝，两脚保持轻度外

八字的状态，走小碎步。

3.穿保暖衣和防滑鞋

雪天出行时，应戴手套并穿着保暖的衣物。路面湿滑，记得换上有凹凸深纹的防滑鞋。此外，高跟鞋接地面积小、硬平底鞋摩擦系数小，两者都不是好选择。

4.放慢走路速度

时刻注意路面情况，寻找安全路径，避开冰面、雪堆等易滑的地方，小步慢走别奔跑。

5.避免黑暗中行走

下雪天光线不足增加了滑倒的可能性，因此，应尽量避免在黑夜出行，必要时可以携带手电筒。

雪天出行不慎摔倒，如何应急处理

1.摔倒的正确姿势
如果摔倒不可避免，在着地的瞬间应尽量顺势滑或翻滚。
顺势滑：双手收回或平伸，顺着力量向前滑。缩团滚：双手护住头面部缩团，顺着力量向前或向后、向左、向右滚。用身体整个侧面着地，增加受力面积，减轻摔伤程度。

2.倒下后不要贸然爬起
切记沉着冷静，检查四肢情况。若手脚并无大碍，可以先侧卧，转向任意感觉方便和舒服的方向，屈腿翻转身体，呈俯卧位，使膝盖和双肘着地，借力将身体撑起来。

如果发现身体某个部位非常疼痛，切忌强行支撑，应逐渐活动，观察症状是否加重，排除骨折、开放伤等紧急情况，寻找援助，就近就诊。

3.发生骨折该咋办
切忌随意移动，以防骨折移位加重。紧急情况下，可以使用围巾等对骨折处进行简单固定。

若胸腰背部疼痛、无法坐起或站立行走，应拨打120，等待专业的医护人员救助。
如果摔倒后存在流血创口，或观察到骨骼直接暴露于开放伤口外，勿惊慌，先用干净的纱布或毛巾临时包扎创口，原地呼叫救援，尽早到医院就诊。

穿袜子和不穿袜子睡觉哪个睡得更好

天气渐寒，“睡觉到底要不要穿袜子”又成了很多人讨论的热点。支持者认为，穿袜子睡觉能保暖，让人睡得更香；反对者认为，穿袜子睡觉很紧绷，可能会影响睡眠。

那么，睡觉时到底要不要穿袜子？哪个能让你睡得更香、睡眠质量更好？



穿袜子睡觉能睡得更香吗

有研究发现，睡觉时穿上袜子可以改善睡眠质量。一方面，穿上袜子可以温暖脚，减少寒冷带来的不适感。

另一方面，人体也会根据自身的昼夜节律调节温度。进入睡眠时，人的核心温度下降，肢体温度升高。研究发现，较低的核心体温和较高的肢体皮肤温度，有利于快速入睡。当双脚冰冷时，不能很好地进行散热，核心温度因此受到影响。

随着年龄增长，人体调节体温的能力可能会下降，穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境，不仅温暖我们的脚，还有助于四肢血管扩张，增加血液流动，改善全身血液循环，有助于通过皮肤释放更多的热量，更快地降低身体核心温度，帮助我们更快入睡。

穿袜子能解决睡眠障碍吗

对于睡眠障碍人群，穿袜子睡觉是不是更好？不一定。
有证据表明，睡前暖脚可以减轻失眠症状。一项研究表明，睡前暖脚20分钟可以减轻失眠症状和疲劳。在另一项研究中，失眠的人在暖手暖脚后睡得更好。

然而，也有研究表明，老年失眠患者在暖脚后，症状并没有任何变化，年龄或在暖脚对睡眠的影响中起重要作用。

穿袜子睡觉要注意什么

一般来说，袜子太紧可能会导致血液循环受限。如果你有血液循环问题或各种原因导致的脚肿胀，穿袜子会限制血液流向腿和脚，那么穿袜子睡觉可能并不适合。

选袜子时，建议选择宽松、透气的袜子，保证血液正常循环。

通常来说，天然材料的袜子比合成材料(比如聚酯)好，推荐选择羊绒或羊毛袜、棉袜或船袜。

保持身体健康需 注意避免几个误区

这些“好习惯”，可能正在毁掉你的健康……良好的生活习惯是保持健康的关键。然而，很多人并未意识到，有些你认为的“好习惯”，可能是错的，甚至有人每天都在重复这些行为。

误区一

冬季泡脚，水越热效果越好
冬季睡前泡脚是个好习惯。在泡脚时，有些人觉得水越热效果越好，不热不烫甚至不算是泡脚。如果水太热，即使你不觉得烫，长时间浸泡也会引发低温烫伤，出现发白、红肿、脱皮或水泡等情况，严重时可能会造成组织坏死。

成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃；儿童对温度极其敏感，老年人对温度感觉迟钝，二者泡脚的最佳水温在38℃~40℃，并应当

由家人先试水温，防止发生烫伤。

误区二

经常腰痛背痛，睡硬板床更好
现在很多人都有腰痛的问题，有人对此给出的建议是“回家睡硬板床吧，硬板床对腰好”，于是有些人就撤掉床垫，直接铺一张床单睡在床上。

由于正常人体脊柱存在生理曲线，仰卧位睡在硬板床会导致人体腰部出现悬空情况，时间一长会导致腰部肌肉无法放松，出现紧张酸痛、脊柱僵硬情况，进而导致劳损或脊柱曲度变直等情况的出现。

建议选择中等硬度的床垫：3:1原则，即每3厘米床垫，用手按压可以向下1厘米。同时，床垫需有可均匀承托人体脊柱生理曲度形态的支撑能力。

误区三

刷牙时间越长，牙齿越干净
刷牙时间超过5分钟，并不能清除牙齿表面更多的牙垢。相反，长时间刷牙还可能损伤牙釉质和形成楔状缺损。

因此，想要达到良好的清洁效果，刷牙时间以2—3分钟为宜。2—3分钟的刷牙时间，足够我们充分清洁口腔中的细菌和食物残渣，同时又不会对口腔组织造成过度刺激。

误区四

定期掏耳朵，干净又健康
从小到大，有些人习惯性地使用各种工具，如棉签或耳勺，以清除耳道内的耳垢。这种行为通常被视为保持耳道清洁和舒适的必要措施。然而，真相究竟是怎么样的？

耳屎又叫耳垢，对鼓膜有保护作用，它能防止异物直接损伤鼓膜。耳垢含有油脂，能保护外耳道的皮肤，防止耳道因干燥而瘙痒。耳垢具有一定黏性，能防止昆虫进入耳道。此外，耳垢还有一定的抗菌作用。

当人们进行咳嗽、咀嚼、吞咽等日常活动，以及睡觉姿势发生改变时，微小的耳垢便会随之掉出耳道。如果耳垢长得很硬很大，甚至堵住耳道，建议去医院取出来。自己操作很容易伤害耳道或鼓膜。

当你感到焦虑时 试试这6个方法

焦虑常常无形地存在于我们的生活中。那么，什么是焦虑？应该如何正确缓解、减轻焦虑？又该如何预防焦虑呢？

你真的了解焦虑吗

焦虑是一种内心的紧张不安，预感到可能要发生某种不利情况和潜在的危險而又难以应对时内心的不愉快体验，包括紧张、担心、忧虑、害怕、恐惧、易激惹、注意力不集中等，表现为心慌、胸闷、气短、脸红、手抖、出汗、尿频、浑身不适，甚至睡眠障碍等。

在日常生活中，我们每一个人均会经历不同程度的焦虑、轻度的紧张。适度焦虑有利于调动身体资源，发挥最大的潜力，提高应对环境压力和处理工作的能力。例如，适度焦虑可以使注意力更加专注于正在做的事情，把精力更集中于要解决的问题，提升工作效率。

当焦虑让自己感到不适，甚至感到痛苦，那就是过度了。过度焦虑会使注意力不容易集中、记忆力受到影响，使人容易感到疲劳，导致工作效率下降、容易出差错。短期过度焦虑可导致各种躯体症状、失眠障碍；长期过度焦虑易罹患高血压、冠心病、胃肠道疾病等疾病。

焦虑情绪只是描述一种焦虑情绪状态。这种状态可以是适度的，也可以是过度的，严重到疾病的程度就成为焦虑障碍了。



缓解焦虑试试6个方法

- 1.专注于当下的任务**
随着专注力投入到当下的任务，焦虑会逐渐减轻，甚至消失。
- 2.放松训练**
呼吸放松和肌肉放松是常用的缓解焦虑的方法。在焦虑时要关注一下自己的呼吸，需要控制呼吸、均匀呼吸，不要让自己的呼吸频率变快，焦虑就不会加重。
- 3.适度运动**
焦虑时，如果条件允许，可以做一些自己平时喜欢做的运动。
- 4.听听音乐**
结合自己的喜好，听一些舒缓放松的音乐。
- 5.关注想法，改变想法**
关注自己焦虑时，脑子里出现频率最高、对自己影响最大的想法。评估自己的想法后，会有相对更理性、更客观的想法出现，自己的焦虑程度也会自然而然地有所改善。
- 6.记录担忧，确定解决方案**
在焦虑时把你担忧的问题记录下来，用头脑风暴的形式去寻找解决这些问题的各种办法，通过优劣势分析，确定解决自己所担忧问题的最优解决方案。在担忧时，提醒自己已经思考过了所担忧的问题，而且也有了可行的解决办法，从而减少进一步担忧。

来源：健康中国、央视网等

声明

国家税务总局朔州市税务局的统一社会信用代码证书丢失，统一社会信用代码：11140600MB150709X0，现声明作废。
彭增强不慎将彭林浩的《出生医学证明》丢失，编号：U140412794，现声明作废。