

## 每坐30分钟起身走走 代谢悄悄变好

白天长时间坐着，再卖力的运动对健康也可能事倍功半。研究发现，真正改写代谢命运的，或许不是单次运动有多猛，而是你多频繁地“打断”屁股黏椅子的状态——只需2分钟。

### 起身走走，代谢悄悄变好

主动打断久坐，或比每天运动30分钟对代谢更直接、更友好。国际期刊《糖尿病护理杂志》上刊发的一项研究发现，与持续久坐的人相比，无论是通过轻度还是中度的走路打断久坐，都能显著降低餐后血糖和胰岛素的水平，对代谢更友好。

研究人员让超重或肥胖的成年人经历5小时

的观察，比较三种状态：  
持续久坐组：连续坐着不动，最多从椅子上站起来一下。

轻度打断组：每坐20分钟，轻强度步行2分钟(速度约为3.2千米/小时)。

中度打断组：每坐20分钟，中强度步行2分钟(速度约为5.8~6.4千米/小时)。

结果令人惊喜：只要每坐20分钟起身活动2分钟，餐后血糖和胰岛素水平就显著下降。其中，评估餐后血糖反应的指标降低了24%~30%，评估胰岛素动态分泌的指标降低了23%——这个改善幅度，与超重肥胖者做一次急性中等强度有氧运动或抗阻运动的效果大致相当。

要知道，长期餐后血糖和胰岛素剧烈波动会大幅推高2型糖尿病的风险，也就是说，你每天在办公室、客厅用“2分钟”主动打破久坐，相当于一次次给代谢系统做“微型重启”，比连续坐着然后猛练半小时更直接。

2分钟有多长？接杯水、上个厕所、在走廊溜达一圈……这些碎片瞬间全部算数。研究中每次活动2分钟，5小时累计活动时间也不过28分钟，正好凑够“半小时活动量”，但效果却更针对久坐的伤害。

### 2分钟肌肉骨骼都在受益

很多人坐久了肩颈腰背会不舒服，主动打断久坐、短暂起身，不仅对代谢友好，对肌肉骨骼也很友好，而且这种改善立竿见影。

国际期刊《临床医学杂志》发表的一项研究发现，每坐30分钟，只需花2分钟做一些简单的伸展动作，就可以降低颈部、背部和腰部的温度，减轻肌肉负荷，改善可能出现的肌肉紧张和疲劳。

研究中要求参与者：步行20米，保持躯干弯曲20秒，躯干旋转10次，躯干侧向弯曲10次，每侧向颈部伸展5次。

这也再次证明，对抗久坐伤害，不仅在于单次运动的强度有多大，更在于频繁地“打断”静止状态，而且这种好处立刻就能显现。

### 连续久坐千万别超90分钟

有专家介绍，“虽然我每天坐得久，但下班之后会去健身，也能抵消久坐带来的危害”这种想法是错误的。

研究表明，连续静坐超过90分钟，血糖就会悄然波动，甚至可能增加死亡风险。即使每天坚持运动，也难以完全弥补久坐带来的危害。

这是因为久坐对身体的负面影响是多方面的，包括对肌肉骨骼系统、心血管系统、消化系统等的

影响，这些影响往往需要通过持续、高强度的运动才能部分缓解，但无法完全消除。  
我们应尽量避免久坐，多利用碎片化时间起身活动。所有人都应该减少久坐时间，特别是避免久坐超过90分钟，也就是说，最多坐90分钟，就该起身活动一下，哪怕活动量不大，也比一直坐几小时好。让身体动起来，才能守护好我们的健康。

### 推荐多种“打断久坐法”

道理都懂，关键是怎么轻松做到？以下几套方案，从零门槛到微运动，总有一款适合你。

#### 超简单版(零门槛、随时可做)

起身接水、上厕所：最自然的理由。  
溜达接电话：通话时离开座位，在办公室或走廊里边边走边谈。

尝试站立式办公：有条件可调节工位，站立交替。

下楼取快递、散步5分钟：利用间隙时间休息一下。

#### 爬几层楼梯：高效的有氧间歇

#### 微运动版(原地即可，5分钟焕新)

踮脚尖：双脚脚跟交替抬起，同时用力收缩小腿肌肉和大腿肌肉，保持15秒后放下。重复进行5分钟，能够促进下肢血液循环，预防静脉曲张。

扩胸运动：扩胸时，双臂缓缓向后拉伸，充分打开胸腔，感受胸大肌的舒展与发力。每组重复15次，可有效缓解肩颈僵硬，放松上半身的肌肉。

颈部侧屈：快速缓解颈部僵硬状态。挺直腰背，缓慢将耳朵向肩部贴近，感受颈部侧面肌肉的舒展，保持10秒后换另一边。每组左右各做3次。

原地踏步：双脚交替抬起，模仿走路的动作，每组1~2分钟，做3组。原地踏步可以促进血液循环和腿部协调，还能帮助消化。

#### 椅子半蹲：站起来，背对椅子，臀部向后触碰椅面，保持2秒，然后站直。全程保持膝盖不超过脚尖，背部挺直。练习10次后放松，重复1~2组。

扶桌俯卧撑：面对稳固的桌子或墙面站立，双手比肩略宽，扶住桌沿，身体保持一条直线，缓慢屈肘，使胸部靠近桌面，然后发力推回。做10次后放松，重复1~2组。

建议每半小时或1小时设一个闹钟，提醒自己动一动。最多坐90分钟，必须起身。

别再指望每天一次运动，为全天久坐“兜底”。从今天起，定一个闹钟，一次接水、一通电话，有意识地站起来，动一动。无论是在公司工位还是自家沙发，每天只需起身几次，代谢和肌肉会用更轻松的状态悄悄感谢你。

## 如何正确守护 甲状腺健康

每年5月25日是世界甲状腺日。甲状腺被称为人体“生命发动机”，掌管着我们的新陈代谢、心率调节、情绪波动，以及全身内分泌的平衡。它的健康状况，直接影响着我们的精神状态和身体机能。

而最容易被我们忽略，也最容易掌控的方式，就是饮食——吃对营养，就是守护甲状腺健康最简单、最有效的途径。

### 关键营养素决定甲状腺健康状况

#### 碘

碘是甲状腺激素合成的必备原料，但也绝非越多越好。缺碘容易导致甲减、粗脖子(地方性甲状腺肿)，而碘过量则容易诱发甲亢或自身免疫性甲状腺疾病(如桥本甲状腺炎)。



对于普通人群来说，日常正常食用加碘盐，就能满足身体对碘的需求，无需刻意多吃海带、紫菜等海产品，以避免补碘过量。

#### 硒

硒是甲状腺的天然保护伞，具有抗炎、抗氧化作用，能够减少甲状腺的自身免疫损伤，帮助稳定甲状腺功能。尤其适合桥本甲状腺炎患者，适量补充硒，能更好地呵护甲状腺健康。

#### 锌&铁

锌和铁虽然不直接参与甲状腺激素的合成，但能助力甲状腺激素的正常转化和利用。如果身体缺乏这两种营养素，即使甲状腺功能正常，也容易出现怕冷、乏力、脱发、气色差、精神萎靡等症状，间接影响甲状腺健康。

### 这些习惯正在伤害你的甲状腺

很多人不知道，一些不经意的生活习惯，正在慢慢透支甲状腺健康，尤其需要警惕：

盲目大量补碘、吃海藻保健品，误以为补碘越多越好，反而加重甲状腺负担。

长期节食、三餐不规律，营养摄入不足，导致甲状腺激素合成原料缺乏。

长期吃高油高糖、重口味食物，频繁吃夜宵，扰乱内分泌平衡。



熬夜失眠、长期焦虑、压力大，会抑制甲状腺功能，诱发自身免疫性甲状腺问题。

### 分人群科学饮食指南让你不踩坑

不同人群的甲状腺状态不同，饮食调理也需因人而异，精准守护更有效：

#### 普通人群

保持均衡膳食，正常食用加碘盐，不盲目进补海产品，三餐规律即可。

#### 甲状腺结节人群

饮食以清淡少油为主，减少摄入辛辣刺激的食物，无需刻意忌碘，但也不能过量补碘；同时记得每年定期复查甲状腺彩超+甲功，及时监测结节变化。



#### 桥本/甲减人群

日常要补足优质蛋白质，适量补充硒元素，帮助稳定甲状腺功能；需要注意的是，西兰花、萝卜等十字花科蔬菜不是禁忌，正常食用即可。

#### 甲亢人群

不需要严格限碘，正常食用含碘盐及正常进食。保证高蛋白、高能量饮食，补充身体因代谢过快消耗的体力。

## 如何健康舒适度过夏天 这份指南请收好

近日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做

## 科教专刊/健康·广告

### 这几类食物要注意

#### 蛋黄类：鸡蛋黄 鸭蛋黄 鹅蛋黄

蛋黄的胆固醇含量虽然较高，但富含卵磷脂。卵磷脂能让血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小，避免胆固醇与脂肪附着沉积在血管壁上。

#### 建议：

患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病及高风险的朋友，每周吃鸡蛋控制在3~4个。

健康人群建议每天吃1个鸡蛋，吃鸡蛋不弃蛋黄，每天吃1个鸡蛋的营养效益远高于其胆固醇的影响。

#### 动物内脏：肝 肺 心

动物内脏中的胆固醇含量较高，猪肝胆固醇含量可达1017毫克/100克。

#### 建议：

日常尽量少吃，偶尔浅尝即可。虽然动物内脏富含优质蛋白、维生素A和铁元素，且易被人体消化吸收，但因为胆固醇含量较高，所以建议少吃，不要过量。

《中国居民膳食指南(2022)》指出：动物内脏含有丰富的脂溶性维生素和微量元素，建议每月食用2~3次，每次25克(半两)左右。有高血脂症、冠心病、脑卒中病史和高风险人群，最好不吃动物内脏。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。



此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？

中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；水温以温凉接近室温为宜，过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道；大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况，张岚建议，要注意预防蚊、蝉的叮咬，穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套，回家后要检查全身，特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无蝉附着，遇到鼠类、旱獭等动物，不要近距离接触。

## 关于西瓜的这些 谣言该歇歇了

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节，西瓜上市，一些所谓的“安全提醒”也准时返场。这些年年翻炒的说法是真的吗？



调查发现，消费者感受到西瓜更甜了，不是针头的功劳，而是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省西甜瓜产业技术体系首席专家马建祥说：“相比老品种，现在西瓜中心糖度一般可以达到13%，个别品种可以达到14%，甚至15%，吃起来自然会更甜。用针头向西瓜注射液，哪怕是注水，果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜，它的诞生依靠染色体工程，与转基因无关。马建祥介绍，一般的西瓜都是二倍体，即含有两组正常的染色体，而无籽西瓜的培育路径，需要先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜，获得染色体加倍的“四倍体”后，用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱，结不出正常种子，就长成了无籽瓜。

此外，“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。马建祥指出，食物相克论缺乏科学依据，适量食用即可；西瓜及时冷藏保鲜、切前洗净瓜皮和刀具就好，不必因此恐慌。

西瓜原产于非洲。科学家通过基因测序发现，古埃及种植的西瓜果肉发白，主要用来取籽或储水，经过数千年的驯化与杂交，才从苦涩的“水罐”变成今天红瓤蜜甜的消暑佳品。谣言总爱披着“揭秘”的外衣，但只要有一把科学的尺子，就能显示出它们的站不住脚。

## 胆固醇也分“好坏” 这几类食物要少吃

一般来说，动物性食物中普遍含有胆固醇，植物性食物中则普遍不含有胆固醇。以下这几类食物让胆固醇“直线上升”，最好少吃。

### 这几类食物要注意

#### 蛋黄类：鸡蛋黄 鸭蛋黄 鹅蛋黄

蛋黄的胆固醇含量虽然较高，但富含卵磷脂。卵磷脂能让血液中的胆固醇和脂肪颗粒变小，避免胆固醇与脂肪附着沉积在血管壁上。

#### 建议：

患高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病及高风险的朋友，每周吃鸡蛋控制在3~4个。

健康人群建议每天吃1个鸡蛋，吃鸡蛋不弃蛋黄，每天吃1个鸡蛋的营养效益远高于其胆固醇的影响。

#### 动物内脏：肝 肺 心

动物内脏中的胆固醇含量较高，猪肝胆固醇含量可达1017毫克/100克。

#### 建议：

日常尽量少吃，偶尔浅尝即可。虽然动物内脏富含优质蛋白、维生素A和铁元素，且易被人体消化吸收，但因为胆固醇含量较高，所以建议少吃，不要过量。

《中国居民膳食指南(2022)》指出：动物内脏含有丰富的脂溶性维生素和微量元素，建议每月食用2~3次，每次25克(半两)左右。

有高血脂症、冠心病、脑卒中病史和高风险人群，最好不吃动物内脏。



#### 动物脑：猪脑 牛脑 羊脑

动物脑的胆固醇含量较高，每100克猪脑的胆固醇含量约为2571毫克。

高血脂及心脑血管疾病人群，建议少食。

#### 动物骨汤：猪骨汤 鸡汤

#### 骨头汤：

并不能补钙，反而汤中漂浮大量油脂，会造成胆固醇摄入超标。长期饮用易诱发肥胖、高尿酸、高血脂，还会加快动脉粥样硬化。

#### 鸡汤：

同样不适合高血脂人群，汤中大量脂肪被人体吸收后，会升高胆固醇、甘油三酯，促使脂质沉积在血管壁，加重动脉粥样硬化，提升冠心病、脑卒中的发病风险。

#### 全脂类食品：奶油 黄油 雪糕

富含饱和脂肪酸的食物，会促进肝脏合成大量胆固醇，同时降低人体胆固醇代谢排出效率，导致血液胆固醇升高，脂质易沉积在血管壁，损伤血管内壁，增加心脑血管疾病发病风险。

### 要注意“坏胆固醇”

血脂常规四项包括：总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。

#### 胆固醇不是坏东西

胆固醇是人体必需的营养物质，参与全身细胞合成，也是性激素、多种激素及胆汁合成的原料，还能辅助肝脏生成代谢脂肪所需的胆汁酸。只要控制在合理范围，就不会危害身体健康。

#### 要注意“坏胆固醇”

我们除了去关注总胆固醇的数值之外，大家更应该关注低密度脂蛋白胆固醇的指标，也就是“坏胆固醇”(HDL C)；高密度脂蛋白胆固醇。它像“清道夫”，能将血管壁上多余的胆固醇运回肝脏代谢，保护血管。

低密度脂蛋白胆固醇推荐目标值：

低危 < 3.4mmol/L；  
中、高危 < 2.6mmol/L；  
极高危 < 1.8mmol/L且较基线降低幅度>50%；  
超高危 < 1.4mmol/L且较基线降低幅度>50%。

注意：低密度脂蛋白水平的高低，还取决于每个人的年龄。

“坏胆固醇”的指标也不是越低越好，低密度脂蛋白的下限一定要守住，如果低于正常值太多，就说明胆固醇不够了。指标过度偏低，可能提示营养摄入不足，还会影响机体正常免疫功能。

“好胆固醇”(HDL C)：高密度脂蛋白胆固醇。它像“清道夫”，能将血管壁上多余的胆固醇运回肝脏代谢，保护血管。

#### 不同人群“理想”标准不一样

低密度脂蛋白胆固醇推荐目标值：

低危 < 3.4mmol/L；  
中、高危 < 2.6mmol/L；  
极高危 < 1.8mmol/L且较基线降低幅度>50%；  
超高危 < 1.4mmol/L且较基线降低幅度>50%。

注意：低密度脂蛋白水平的高低，还取决于每个人的年龄。

“坏胆固醇”的指标也不是越低越好，低密度脂蛋白的下限一定要守住，如果低于正常值太多，就说明胆固醇不够了。指标过度偏低，可能提示营养摄入不足，还会影响机体正常免疫功能。

### 几招不让胆固醇“越界”

对普通人来说，增加运动、保持饮食均衡、作息规律、戒烟限酒是控制胆固醇水平最有效的办法。所以要睡眠充足、劳逸结合、保持心情愉悦、学会调适压力。

#### 调整饮食摄入

控制每日总食量，少吃或不吃高脂、高糖食物。坚持食物多样化，多吃蔬菜、菌藻、杂粮、豆类及优质鱼虾，饮食遵循少油少盐。

烹饪优先选择蒸、煮、炖、凉拌，减少油炸、红烧。日常可多吃这5类“坏胆固醇克星”食物，助力血脂调控：

#### 1.植物油类

如橄榄油、油茶籽油、亚麻油等。这类植物油富含不饱和脂肪酸，有助“坏胆固醇”排出。

#### 2.粗杂粮

如燕麦、玉米、小米、高粱、荞麦、绿豆、红豆等，富含膳食纤维，能促进胆固醇排泄。

建议：杂粮替代部分精米白面，占主食比例

1/2为宜。

#### 3.新鲜蔬菜

尤其是绿叶蔬菜、菌藻类、红黄颜色的蔬菜等，它们富含的膳食纤维有助降低“坏胆固醇”。

#### 4.鱼虾

相比红肉，鱼虾脂肪含量更低，且含优质不饱和脂肪酸，对养护心脑血管有益。

此外，鱼虾类脂肪中含有特殊的脂肪酸——EPA+DHA，对降低“坏胆固醇”也有一定作用。

建议：每周吃鱼2次或300~500g。

#### 5.豆制品

豆腐、豆浆、豆腐干等，富含膳食纤维和植物甾醇，有助于降低“坏胆固醇”。



### 循医嘱 规律服药

如果体检时发现“坏胆固醇”已经超标，就不能只靠限制饮食来控制。最好到三甲医院就诊，看超标多少，有必要的话，要遵医嘱规律服药，并定期复查。

服药后胆固醇正常了，不能贸然停药。停药后胆固醇会再次升高，心脑血管系统会再次受到危害，所以一定要长期坚持用药。

#### 定期体检

定期测血脂，尽早发现胆固醇水平异常才能尽快干预。

#### 增加运动量

每周运动3至5天，每次至少做连续半小时的有氧运动，可打太极、快走、骑自行车等，以身体微微出汗，第二天不感觉过累为宜。

## 皮肤破损别接触 海水与生海鲜

日前，一位老年患者因处理海产品时不慎被鱼刺扎伤手指，短短一天内迅速发展为重度创伤弧菌感染，随时可能出现心力衰竭等严重并发症。到底是什么是创伤弧菌？为何它如此凶险？

创伤弧菌是一种嗜盐、嗜温的海洋致病菌，自然存活于温暖海水中，常附着在海鱼、虾、蟹、贝类等海洋生物体表。它有着“食肉菌”的可怕别称，一旦人体被感染，病情进展迅猛。若救治不及时，致死率极高，也被称作“海洋中的无情杀手”。

首都医科大学附属北京地坛医院急诊科主任医师常宇飞介绍，每10万人可能就是数个位数字的感染，所以相对而言，并不是一个常见病。但是一旦感染，就有可能快速进展成为脓毒症、败血症，就医比较晚的话很容易导致脓毒症加重，危及生命。

专家提醒，创伤弧菌广泛存在于海水及各类鲜活海鲜体内。日常生活中诸多不起眼的行为，都可能让病菌侵入人体。其中皮肤出现破损、无防护接触海鲜、海水，是最主要的感染途径。

首都医科大学附属北京地坛医院感染性疾病科主任医师田地介绍，感染创伤弧菌主要通过两个途径。如果有一些开放性伤口，接触到了受污染的海水或海产品，可能造成感染。同时如果进食了生的、没有煮熟的被创伤弧菌污染的海产品，也可以造成感染。

### 高危人群感染后病情格外凶险

专家表示，健康人群感染创伤弧菌的概率极低，但部分特殊人群感染后病情会格外凶险，一旦延误救治，极易危及生命。

专家坦言，相较于普通人群，有基础病、免疫力低下的群体是创伤弧菌感染的主要易感人群，感染概率与死亡风险远高于健康人群。

首都医科大学附属北京地坛医院急诊科主任医师常宇飞介绍，需要重视的是长期酗酒的患者，酒精性肝炎、肝硬化的患者，这类人群是我们认为感染创伤弧菌的最高危人群。一旦感染创伤弧菌，危及生命的可能性超过健康人200倍。

糖尿病患者、免疫力低下人群，以及慢性肾功能不全患者，也是高危风险人群。长期服用抑酸药的人群也是创伤弧菌感染的高危人群。

### 远离创伤弧菌侵袭做好科学预防

夏季高温环境极易滋生繁殖创伤弧菌，海水与海鲜携带病菌的风险随之升高。想要远离感染风险，既要明晰高危接触行为，也要认清自身易感体质，养成科学、安全处理海鲜的习惯，海边游玩时也要提高警惕，做到提前防范、时刻警惕、及时就医。

首都医科大学附属北京地坛医院急诊科主任医师常宇飞介绍，徒手触碰带创伤弧菌的鲜活海鲜，有一定的感染概率。第二个常见情况是皮肤局部有伤口，甚至像蚊虫叮咬这样的小伤口，下海接触创伤弧菌污染的海水就很可能导致感染。还有一种比较常见的可能性，有人比较喜欢生食海鲜，如果这个海鲜带有创伤弧菌，是被污染的海鲜，生食也有很大感染概率。

专家提醒，预防创伤弧菌感染，牢记三大核心准则：处理海鲜全程佩戴防护手套；皮肤破损不接触海水与生海鲜；坚决不生食海鲜。

若处理海鲜时不慎被刺伤、划伤，第一时间用流动清水冲洗伤口，再用碘附彻底消毒，持续观察伤口状态。一旦出现红肿扩散、痛感加剧、身体发热等异常症状，需立刻前往正规医院急诊科或感染科就诊，避免轻症拖成重症。

来源：新华网、央视网等

张银娥(身份证号：142229195207032421)不慎将朔州市朔城区厚德园小区B3-4-203号房的公共租赁住房租赁证丢失，面积：54.43平方米，现声明作废。  
周东云不慎将机动车驾驶证丢失，准驾车型：B2，证号：140602197708253539，档案编号：140600904236，有效期限：2015-01-05至2025-01-05，现声明作废。  
朔城区沙垆河乡后圪塔峰村股份经济合作社不慎将农村集体经济组织登记证正本遗失，统一社会信用代码：N2140602MF4847887X，现声明作废。