季节交替 科学“春捂”

现在正处于季节交替之时，天气逐渐回温，但气温波动大，忽冷忽热，大街上人们开启了“乱穿衣”模式。人们常说“春捂秋冻”，但“春捂”该怎么捂，应该捂哪，很多人并不清楚。天津市中研附院心病科主任医师王作顺提示，“春捂”的目的是保护身体的阳气，并不是简单地多穿衣，穿衣、饮食、运动等各方面都需要注意。

中医讲究“春生、夏长、秋收、冬藏”，春捂是顺应春天阳气生发的需要，可以更好地保护身体的阳气。有两个词语叫“春寒料峭”“乍暖还寒”，也就是说初春时节，天气转暖，但气温变化不定，常会发生倒春寒的现象。这时候就要“春捂”，不要过早脱掉厚衣服，以免使身体受寒，诱发疾病。当然，“捂”并不是简单地多穿衣服，应以自身感觉暖和，又不燥热出汗为宜，穿衣讲究上薄下厚。注意颈部、腹部、膝盖和双脚的保暖，以免因风寒带来不适，如头痛、头晕、肩颈酸痛、腹痛、下肢寒凉等问题。当昼夜温差大于8℃以上时，需要“春捂”，当气温连续几天保持15℃以上，就可以适当减衣了。但如果气候再次下降，则需要适时增加衣物。特别是老年人群、久病体弱的人以及儿童，一定要注意做好保暖，不要贸然锐减衣物，以预防各类疾病的发生。

从饮食上来说，进入春季，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、生发的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。春季阳气初生，饮食的调养除了注意生发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

从运动方面来说，春季晨练时要注意保暖，科学锻炼。运动量不宜过大，中老年人可选择简单的散步、慢跑等锻炼方法。春季应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢，经常伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新。需注意的是，伸懒腰时，要使身体尽量舒展，四肢伸直，全身肌肉都要用力。等到天气更暖和些，就可以增加一些户外运动，去接触大自然，如打打乒乓球，经常去放放风筝，让身体动起来、暖起来。

此外，还可以每天梳头百下。俗话说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春天毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速，春天梳头正符合这一春季养生的要求。晚上泡脚，可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚要注意方法，每天泡30分钟左右，身体感觉温暖即可，不能图一时之快大汗淋漓，导致伤精耗气。

来源：光明网

每天6分钟高强度运动延缓认知衰退

6分钟高强度运动可延长健康大脑的寿命，延缓阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的发生。发表在英国《生理学杂志》上的一项新研究表明，短时间但剧烈的单车运动会增加一种特殊蛋白的产生，这种蛋白对大脑形成、学习和记忆至关重要，保护大脑避免与年龄相关的认知能力下降。这一发现有助开发可获得且负担得起的非药物方法增进老年人健康。

一种名为脑源性神经营养因子（BDNF）的特殊蛋白能提高神经可塑性和神经元的存活。动物研究表明，增加BDNF的可获得性可促进记忆的形成和存储，增强学习能力，总体上提高认知能力。

为了梳理出禁食和锻炼对BDNF产生的影响，新西兰奥塔哥大学研究人员比较了多种因素以研究其单独和相互作用的影响，包括禁食20小时、轻度运动（90分钟低强度自行车）、高强度运动（6分钟的剧烈自行车比赛）、禁食和锻炼相结合。他们发现，与一天的禁食相比，短暂但剧烈的运动是增加BDNF的最有效方法，不管有没有长时间的轻度锻炼。与禁食（BDNF浓度没有变化）或长时间活动（BDNF浓度略有增加）相比，BDNF增加了4—5倍。

在运动中观察到的BDNF的增加可能是由于储存大量BDNF的血小板的数量增加所致。与禁食相比，运动对血液中循环的血小板浓度的影响更大，增加了20%。

来源：人民网

孩子护眼 试试这些小妙招

经过一个寒假的“电子放纵”，加之春节期间过食肥甘厚味，有家长反馈孩子出现眼部干涩、疲劳、分泌物增多等不适症状。新学期已经开启，他们更要面临看黑板、写作业等一系列的视力考验。除了科学用眼外，医生再与大家分享几个缓解眼部不适的中医小妙招。

一茶二用 可将适量枸杞子、菊花、石斛、生山楂、金银花等中药放在水杯中，用开水冲泡，先将眼睛靠近杯口，闭眼，用水蒸气熏蒸眼睛。等温度适宜时，再作茶饮用。可以清热解毒，滋阴润燥，缓解眼部不适。

眼部穴位保健 将洗净的双手，对掌搓热，捂住双眼，熨目，反复3-5次。用双手指肚轻轻按揉眼部穴位，眉头的攒竹穴，眉中的鱼腰穴，眉尾的丝竹空穴，鼻根两侧的睛明穴，头部的太阳穴，后颈部的风池穴。按揉3-5分钟。可以清利头目，缓解视力疲劳。

来源《北京青年报》

吃糖多，易患冠心病！

近日发表在《美国临床营养学杂志》的一项研究表明，吃糖多增加冠心病风险，不过来自蔬菜与水果中的糖除外。

研究显示，从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关，而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言，添加糖与总糖量摄入越多，冠心病风险越高，分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。

添加在加工食品或饮料中的果糖（多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入），可以产生瘦素抵抗，而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来，而且增加的还是内脏脂肪。

其实，对于糖的危害，早在2016年，就有一项研究指出，糖比饱和脂肪要“毒”，尤其是精制糖。

有研究发现，如果冠心病患者连续数周食用高糖食品，就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

来源《北京青年报》

全脂牛奶、A2牛奶和酸奶 哪种奶更值得买？

牛奶不仅能补钙，对减肥也非常有利。奶制品中除了蛋白质，钙含量也很丰富，两者都有助于减肥。尤其是奶制品中含有较多的亮氨酸，有利于蛋白质的形成，可以间接刺激皮下脂肪溶解、消耗。

研究也发现，饮食中适当摄入亮氨酸可以使细胞生化过程发生变化，使得人体对热量的吸收有所减少。那么，哪种奶更值得买呢？我们一起来看一下。

全脂牛奶更值得买？其中含有多种脂溶性维生素

牛奶根据脂肪含量的不同，可分为三种：全脂奶、半脱脂奶和脱脂奶。

全脂奶脂肪含量在3.3%左右，半脱脂奶脂肪含量通常为1.0%0-1.5%，脱脂奶脂肪含量可降低到0.5%甚至以下。如果每天饮用300毫升牛奶，全脂奶和脱脂奶中差8克左右的脂肪，相当于一块红烧肉中脂肪的量，差别并不太大。

而且，牛奶中的一些脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等，存在于牛奶的脂肪成分中，如果去除了脂肪，这些维生素也会随之大量流失。

如果由于某些原因，需要严格控制脂肪的摄入，选择半脱脂或脱脂牛奶也是可以的。

市面流行的A2牛奶更值得买？乳糖不耐受者可以试试

A2牛奶指的是牛奶中酪蛋白的一种类型，A1和A2型β酪蛋白主要区别是其分子结构第67位氨基酸形式不同，A1型结合的是组氨酸，A2型为脯氨酸。

正是因为结构上的微小差异，A1和A2牛奶在体内的代谢产物有所不同，A1牛奶会产生一种叫作BCM-7的物质，一些研究发现，饮用A1牛奶更容易出现乳糖不耐受的情况。

其实，已有的动物实验表明，BCM-7也具有一定的免疫调节作用，A2牛奶是否更利于健康还有待研究。

因此，对于普通牛奶大家仍然可以放心饮用。当然，存在乳糖不耐受的朋友也可以试一试A2牛奶。

牛奶比酸奶更值得买？营养价值基本相同

事实上，酸奶同样是钙的优质来源。酸奶制作时，将普通牛奶加上乳酸菌或酸奶，在一定温度下使其发酵。因此，酸奶营养价值与牛奶基本相同，且更有益于人体吸收，对乳糖不耐受的人群也更友好一些。此外，酸奶中的有益菌还具有维护肠道健康的作用。

一般成人可以将牛奶和酸奶搭配着喝，比如上午喝牛奶，下午喝酸奶。购买时建议优先购买低糖或无糖酸奶。

来源：人民网

健康教育宣传栏