

记者昨日从国家卫生健康委获悉，2026年育儿补贴1月5日起已全面开放申领。截至5日12:00，育儿补贴信息管理系统运转有序。

此前，育儿补贴信息管理系统于1月1日至4日进行了升级和测试。

据介绍，2026年育儿补贴线上申领的最大变化，是在2025年的基础功能上增加续领功能，即2025年已申领过育儿补贴且符合新一年继续申领条件的婴幼儿，其申领人可以进行续领申请。

如果信息没有变化，可直接一键续领操作，简化申领流程。如果信息有变化，则需点击修改，系统会将第一次申请信息自动带入，申领人只需针对有变动的内容进行修改再提交即可。

截至目前，全国31个省（自治区、直辖市）均已发放2025年育儿补贴，累计发放人数超2400万人。2025年育儿补贴发放率已达80%左右。

凡是符合申领条件的婴幼儿，其申领人可通过支付宝、微信等平台“育儿补贴”小程序，以及婴幼儿户籍所在省份的政务服务育儿补贴申领专区线上申领，也可到婴幼儿户籍地乡镇、街道线下申请办理。

根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《育儿补贴制度实施方案》，补贴对象为从2025年1月1日起，符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿。育儿补贴按年发放，育儿补贴国家基础标准为每孩每年3600元，至其年满3周岁。

来源：光明网

我们从小就被教育要早晚刷牙，而且绝大多数人的习惯都是挤上牙膏，刷出满嘴泡沫，然后再

用清水漱口，算是完成了一套完整的刷牙动作。但不少国家的建议却恰恰相反，比如，英国国民医疗服务体系官网发布建议，刷牙后不要立即漱口；加拿大牙科协会建议，刷牙后吐掉牙膏但不漱口。刷牙后不漱口，真的更护牙吗？

陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）口腔科主任刘锐表示，彻底漱口的习惯确实让牙膏的护牙效果大打折扣。这背后的道理也并不复杂，关键在于牙膏里的“护牙卫士”——氟化物。市面上绝大多数牙膏都含氟，它的作用是提高牙齿最外层的牙釉质抵抗细菌以及酸性物质腐蚀的能力，从而有效预防蛀牙。但氟化物要发挥保护作用，需要一个关键条件——时间。它需要足够的时间停留在牙齿表面，才能更好地渗透进去，就像给牙齿穿上一件无形的防护服。

明明体重正常，小肚子却莫名突出。很多人将其归咎于肥胖，尝试节食减肥却收效甚微。这种腹部凸起称为“假性小肚子”，可能是由不良体态等因素引起的，与脂肪堆积关系不大。

久坐含胸驼背。当人久坐时，会习惯性地含胸驼背，可能导致腰椎过度前凸，挤压腹部脏器，如同给腹部施加了向外的推力，久而久之就会形成凸起形态。

核心肌群无力。腹横肌和腰背部肌肉组成了人体的“天然束腰带”，长期久坐、缺乏锻炼会使这些肌肉支撑力下降，腹部自然容易向外凸出。

呼吸模式异常。驼背会压缩胸腔空间，让人只能进行浅短的胸式呼吸，容易打乱腹部肌肉的正常发力节奏。

盆底肌肉失能。作为腹部下方的“地基”，盆底肌一旦松弛无力，整个腹部的支撑体系就会失衡，使小肚子问题更加突出。

改善假性小肚子，无需极端节食，关键在于调整日常习惯，并坚持运动。

调整日常姿势。坐着时保持腰背挺直，可在腰后放置

刷完牙，晚点再漱口

当我们刷完牙立刻漱口时，嘴里富含氟离子的泡沫还没来得及和牙齿充分“亲密接触”，就被水流冲得一干二净。这相当于好不容易请来的“护卫队”，刚上岗就被解散了，防蛀效果自然会大大降低。

对于中国人来说，早已习惯刷牙后漱口的习惯，要想提高刷牙的护齿作用，到底该怎么做？刘锐建议，刷完牙后，将嘴里的牙膏泡沫吐掉，让氟化物在牙齿上停留几分钟后再漱口。可能嘴里会残留一些牙膏沫，即使偶尔吞咽下去一点，也是安全的，其益处远远大于风险。你可以利用这段时间做点别的事，比如洗脸、梳头转移一下注意力。等忙完这几分钟，再用一小口清水轻轻漱一下口，这时主要的保护工作已经完成，轻轻一漱既解决了残留感，又不影响防蛀效果。

来源：生命时报

总驼背爱长小肚子

靠垫提供支撑。站立时要有意识地收紧核心，双肩下沉后展。走路时抬头挺

胸，养成收腹行走的习惯。

强化核心肌群。建议每天进行平板支撑和臀桥训练，练习平板支撑时注意保持身体呈一条直线，每次坚持30秒，每天3组。臀桥运动能有效激活腰臀肌肉，每组15次，每天3组。

优化呼吸模式。每天可花5分钟时间来练习腹式呼吸，平躺屈膝，双手轻放腹部，用鼻子缓慢吸气感受腹部鼓起，再用嘴缓慢呼气感受腹部收紧。这个呼吸练习随时随地都能进行，如果练一半感到有点头晕，说明呼气太用力，可适当调轻一点。

搭配盆底训练。经典的凯格尔运动简单易行，站立、坐姿或躺姿均可进行。练习者先找到盆底肌的位置，收缩盆底肌5秒后放松5秒，每组10次，每天3组。训练时注意保持正常呼吸，不要憋气。

只要坚持以上方法1个月以上，不仅能有效改善含胸驼背的不良体态，还能让因体态问题导致的假性小肚子逐渐消失，恢复腹部平坦。

来源：生命时报

小寒节气 一粥一菜加一茶

小寒为冬季第五个节气，“寒字三叠，冷气积久”，标志着寒邪渐盛，阳气深藏。小寒药食养生原则：养肾为先宜温补，气血阴阳需兼顾。

推荐一粥一菜一茶，助您温暖度小寒。

腊八粥 腊八节的时间点大都在小寒到大寒之间，所以很多地方也有在小寒这一天吃腊八粥的习俗。腊八粥的食材很多，像北方的腊八粥有白米、紫米、小米、栗子、花生、红豆、绿豆、莲子等，和水煮，外加葡萄干、红枣、白糖、白糖等调味。

腊八粥多有健脾养胃，益气安神的功效。可作为日常养生保健之食品。糖尿病患者需注意粥类对血糖的影响，不宜多食。

栗子炖鸡 以童子鸡、栗子、食盐、味精等清炖而成。

栗子具有补肾强腰的功效，可以缓解肾虚导致的腰膝酸软、神疲乏力、小便清长、头晕耳鸣等症状。还可以健脾养胃，保护胃黏膜，增强脾胃功能，促进胃肠消化吸收。栗子富含膳食纤维，可以防治便秘。

童子鸡具有温中益气、益精填髓、益五脏、补虚的作用，可用于虚劳消瘦、气血虚弱、五脏亏虚等病证。

栗子炖鸡营养价值丰富，温补而不燥，尤宜大小寒时节

食用。

桑椹女贞枸杞茶 桑椹3克，女贞子3克，枸杞子3克，生姜3片，大枣3枚。开水冲泡，代茶饮用，每日3至5杯。

桑椹性寒味酸甘，入肝肾经，可滋阴补血、生津润燥。女贞子性凉味苦甘，入肝肾经，可滋补肝肾、乌须明目。枸杞子性平味甘，入肝肾经，可滋补肝肾、益精血、明目，加姜枣温中和胃。

诸药合用可培元固本，滋阴润燥，久服有益寿延年的功效。小寒时节，天气寒湿，饮食偏温燥，可饮此茶，以温润滋补，养阴而不伤阳气。

防寒保暖破冰回阳 小寒时节冰封千里，朔风刺骨，气候特点为“阴寒凝滞，燥气内伏”。此时需防寒保暖，为三九严寒筑牢命门根基。

小寒养生贵在“破冰回阳”，借至寒封冻之势，以血肉有情之品峻补真元，以辛香猛烈之物破通阴凝。顺此阴极转阳之机，破冰开郁，方能根基深固以待春生。

饮食上宜食葱姜蒜椒韭、羊肉、栗子、桂圆等温性食物；忌生冷腥发、寒性茶饮、黏腻甜食，以防脾肾阳气，影响脾胃运化。

来源：人民网



英国伦敦国王学院开展的一项研究揭示，黑巧克力所含的可可碱或许具备减缓生物衰老进程的能力。研究成果已发表在美国《衰老》杂志上。

生物年龄并非单纯反映个体的实际年纪，而是基于人体当下的健康状况与生理功能，综合评估出的身体状态。团队选择了两个来自欧洲的研究队列，分别是来自英国双胞胎研究的509名参试者，和来自德国合作健康研究中心的1160名参试者。为准确评估生物年龄，他们使用了两种测试方法：DNA检测和端粒体长度估算。随着年龄增长，端粒会逐渐缩短，因此，端粒长度一直是衡量生物年龄的重要指标之一。综合分析显示，那些血液中可可碱循环水平较高的人，生物年龄明显低于实际年龄。团队还测试了可可和咖啡中的其他代谢物是否显示出类似联系，结果发现，这种抗衰老效果似乎是可可碱特有的。

论文作者之一、伦敦国王学院表观基因组学教授乔丹娜·贝尔说：“我们的研究发现，黑巧克力中的关键成分可可碱与保持年轻之间存在联系。虽然不能直接说人们应该多吃黑巧克力，但这项研究可以帮助我们了解日常食物是如何促进健康和长寿的。”

来源：生命时报

黑巧克力抗衰老