用铁锅炒菜 真的能补铁？

生活中流传着很多补铁的小妙招。铁锅炒菜补铁、吃菠菜补血，是大家经常听到的说法，但人体对不同类型的铁的吸收利用率天差地别。究竟哪些传言是误区，日常又该如何科学补铁，我们一起来了解一下。

铁对身体很重要 铁是人体必需的微量元素之一，它在机体生命活动中起着重要作用，如参与体内氧的运送和组织呼吸过程，维持正常的造血功能等。当机体缺铁时，血清铁蛋白水平会降低，严重时造成缺铁性贫血等。

铁锅炒菜并不能补铁 人体吸收的铁包括血红素铁和非血红素铁。其中，血红素铁主要来自肉和禽的血红蛋白和肌红蛋白。血红素铁在人体内的吸收利用好，受膳食因素的影响小。而非血红素铁主要存在于植物性食物和乳制品中。非血红素铁在被身体吸收前，必须与结合的有机物（如蛋白质、氨基酸和有机酸等）分离，而且需要先还原成二价铁后才能被吸收，受膳食因素影响较大。

而铁锅在烹饪过程中的主要作用是传导热量，其间产生的铁离子是三价铁，无法被人体吸收利用。因此，铁锅烹饪补铁不科学。想高效补铁，可以经常吃一些动物性食物，如动物血、肝脏等含有丰富且易吸收的血红素铁。

菠菜的补铁效果真的好吗？ 菠菜与其他叶菜类蔬菜一样，水分足、能量低、膳食纤维高，且含有多种维生素和矿物质。一斤菠菜含能量仅140千卡。但是，菠菜中铁的含量不高，每100克中仅为2.9毫克，并且属于非血红素铁，生物利用率低。人们常说的“菠菜补血”，主要是因为菠菜含有丰富的维生素C和叶酸。

虽然菠菜中的维生素C有助于铁的吸收，但菠菜的草酸、膳食纤维会抑制铁的吸收，导致菠菜中铁的吸收率很低。因此，菠菜提供的铁有限，而且吸收利用不好。总体评价，菠菜对于补铁有一定作用，但作用不大。

来源：人民网

秋意渐浓 守好换季“健康关”

9月23日是秋分节气。当天，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康（秋分）有关情况。国家卫生健康委新闻发言人胡强强表示，秋分节气，昼夜均分，秋意渐浓，我国大部分地区昼夜温差进一步拉大。换季阶段，呼吸道疾病、心脑血管疾病、过敏性疾病等进入高发时段，公众要做好健康防护。

中国中医科学院广安门医院焦娟主任医师介绍，秋分过后，天气转凉、气温下降，不少关节炎患者晨起会感觉关节僵硬、疼痛加重。这类患者平时要注意保暖，适度活动。此外，膏药和止痛药不可自行加量。膏药并非贴敷时间越久刺激越强疗效就越好，应按照药品说明书或遵医嘱使用。慢性关节炎患者以及长期服用糖皮质激素、免疫抑制剂的人群，天气转凉后要警惕呼吸道、消化道感染，一旦出现咳嗽、发烧、腹泻等症状，应及时就医。

“手足口病、诺如病毒病得过之后也不意味着以后不会再得。假期临近，大家外出、聚会增多，要做好手卫生、饮食卫生与个人防护。”中国疾控中心研究员彭质斌提示，要守好“入口关”，饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液认真洗手；守好“呼吸关”，入住酒店、民宿等室内场所时注意通风，在公共交通工具或者交通枢纽等人员相对密集、通风不良的场所，根据情况科学佩戴口罩；守好“健康关”，旅行期间密切关注自身及家人健康状况，如出现发热、皮疹、呕吐、腹泻等症状，应及时就医。

来源：学习强国

代茶饮、香囊、药枕成新宠 轻养生也要先辨体质

当前，中药香囊、药枕、代茶饮……中药衍生品正成为大众“新宠”。

“中药代茶包、膏滋类产品、中药香囊、药枕、热敷包、泡脚包等外用产品契合了大众低负担、轻干预的治未病养生需求。”浙江省中医院互联网诊疗中心主任叶文怡表示，现代人群普遍存在亚健康状态，熬夜、压力大、作息紊乱，很多人未达到疾病状态，不想服用苦涩汤药，中药衍生品填补了这一市场需求，依托药食同源原料，把调理融入日常生活，实现日常温和养护。此外，传统方剂转化为茶包、膏滋、香囊、糕点等形式，即开即用、便于携带，适配上班族碎片化养生，降低了中医药的使用门槛。



叶文怡介绍，目前的一些中医药衍生品，如主打祛湿、疏肝解郁、降脂、补气等功能的代茶饮，主要针对湿气重、情绪压力大、熬夜等常见亚健康问题，冲泡简单。膏滋类产品中，养血、调经、美容类，生发类，益智类等适合慢性病、体质调养人群的膏方，同样受到追捧。

不过，在选择这类产品时，叶文怡提醒，要分清产品属性，切勿把衍生品直接当作药品。中药衍生品同样讲究体质适配，如祛湿产品不适合阴虚人群，安神膏滋不适宜部分痰湿重人群服用，需要结合自身体质咨询中医师，不要盲目跟风。代茶饮等产品一般通过官方互联网医院配置，或官方转化给相关企业的正规渠道售卖，切勿通过不明商家、代购购入，谨防假冒仿冒产品。还需要注意的是，衍生品作用偏向日常调养，起效温和缓慢，不要抱有速效期待，切勿一次性大量囤积，应按需配置。

来源：学习强国

旅途久坐僵又乏 四个动作给身体解绑

国庆假期将至，无论是长途自驾还是选择乘坐飞机、高铁出游，旅行中久坐不动，往往让抵达目的地时的我们腰酸背痛、双腿浮肿、精神疲惫。这并非“旅途必然的代价”，而是身体发出的警报。

今天就教大家四个专为旅途设计的小动作，无需站起，不扰他人，却能有效激活身体，在有限空间里缓解旅途疲劳。

脚尖“泵”起循环 脚踝泵

这是预防下肢深静脉血栓的“黄金动作”，尤其适合长途飞行或乘车时做。

做法：坐直，双腿自然分开与肩同宽。用力、缓慢地将脚尖向上勾起至极限，感受小腿后侧的拉伸，保持2秒；然后脚尖用力下压至极限，感受小腿前侧的牵拉，保持2秒。重复20-30次为一组，每小时做2-3组。

功效：通过肌肉收缩，像泵一样挤压深层静脉，促进下肢血液回流，有效预防水肿和血栓。悄悄进行，无人察觉。

脊柱的“温柔扭转” 坐姿脊柱旋转

缓解腰背僵硬，给脊柱做个迷你按摩。

做法：坐直，吸气准备。呼气时，缓慢将上半身向右旋转，右手可搭在座椅靠背或扶手上辅助加大旋转幅度（在飞机或火车上注意控制幅度，避免影响他人）。眼睛看向右后方。感受脊柱的旋转和腰背肌肉的伸展。保持自然呼吸，停留15-20秒。缓慢回正，换另一侧。左右各重复3-5次。注意，旋转时骨盆保持稳定，避免用力过猛。



功效：这个动作能有效放松竖脊肌，改善因久坐导致的腰部板结感。

肩颈“松绑”术 颈部对抗与拉伸

告别“石头肩”和僵硬的脖子。

做法：第一步，对抗练习。坐直，将右手掌根抵在右耳上方。吸气准备，呼气时，头轻轻向右倾，同时手掌施加向左的对抗力，使头部基本保持不动。感受颈部侧肌群收缩。保持5-8秒，缓慢放松。换边。前后方向也可用双手十指交叉，抵住前额或后脑枕部进行对抗。

第二步，拉伸练习。完成对抗后，将头轻柔地向左侧倾，右肩下沉，感受右侧颈部的拉伸。保持20-30秒，换另边重复上述动作。

功效：对抗练习安全地强化颈肌，拉伸则缓解既有的肌肉紧张，双管齐下预防颈肩痛。

核心“隐形充电” 坐姿腹式呼吸与盆底激活

激活因久坐而“休眠”的核心肌群，改善呼吸，稳定脊柱。

做法：坐直，双手轻放于腹部。用鼻子缓慢吸气，感受腹部像气球一样微微鼓起，同时尝试轻微收缩盆底肌（类似轻微提肛的感觉）。用嘴巴缓慢呼气，腹部自然内收，放松。专注于呼吸的深长与缓慢，重复8-10次。

功效：这不仅是一次放松冥想，更能重新唤醒腹横肌和盆底肌，为腰椎提供内在支撑，改善呼吸效率，提高血氧水平，让你更清醒。

来源：人民网

声明：本平台旨在宣传党的路线、方针、政策，讴歌时代新风，传播社会正能量。融新闻性、知识性于一体，纯属公益，凡经本平台采用的稿件均无稿酬。敬请谅解！

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699