『零食运动法』受到追捧，真的管用吗？

等电梯时做几个深蹲，接电话时起身快走，洗碗时踮踮脚尖……一种把运动像零食一样“拆着吃”的“零食运动法”近来在社交平台上受到追捧。有网友直呼“没想到等咖啡的时候也能锻炼燃脂”。这种不挑时间、不挑场地的运动方式管用吗？

首都体育学院体医融合创新中心教授郭建军表示，“零食运动法”是把运动化整为零，利用一天里的时间和空间缝隙，见缝插针地动起来。“它可以短到二三十秒，长到十来分钟，等公交时的小跑、错过电梯后的爬楼、陪孩子在客厅里玩到气喘吁吁，都算在内。它最大的价值，是把运动的门槛降到很低。”

《2025年全民健身活动状况调查公报》显示，经常参加体育锻炼的人数比例达38.52%，较2020年提高约1.3%，但没运动时间、没锻炼场地依然是横在不少人面前的两道坎。

短短几分钟的锻炼，为什么也有健身效果？郭建军解释，当运动强度到达一个临界点后，即使很快停下来，身体仍在延续运动后的反应。“一般而言，心率、应激激素会维持在较高水平，基础代谢在接下来一段时间内会被拉高。”《英国运动医学杂志》2024年发表的一项研究发现，“剧烈间歇性”运动一定程度上有助于保护心脏，每天1.2—1.6分钟剧烈间歇性运动，心血管疾病风险可降低30%。

对普通人来说，运动“零食”该怎么“吃”？郭建军建议，时间紧张、没有慢性疾病的年轻人，可以做二三十秒的全力运动，比如原地高抬腿、深蹲跳、短距离冲刺，一天3次，每次间隔1小时以上。长期伏案的上班族不必追求强度，每隔1小时起身走两三分钟，做一组扩胸运动，或者踮脚站立30秒。老年人和体能较弱者则适合强度更温和的运动，比如快走10分钟、扶墙提踵，以不气喘、不心慌为宜。

比起完全不动，动一动就能有助于健康。但“零食”代替不了“正餐”。郭建军提醒，碎片化运动是加分项，有计划、完整的规律运动依旧是最优选择。此外，哪怕是几十秒的碎片运动，开始前也要先活动关节，避免突然剧烈发力导致拉伤。老年人、有心脑血管等基础疾病的人群，不要盲目跟风冲击高强度。**来源：中新网**

中医支招霜降时节养生

霜降是秋季最后一个节气。作为秋冬转换的重要节点，此时凉燥裹挟湿邪，中老年人应当注意护阳润肺，防范呼吸道疾病。

湖南省康复医院张件云提示，霜降时节调养要顺应时节变化，以敛阴护阳、润燥通络为核心，中老年群体、慢病以及骨关节康复人群更需做好日常防护。

张件云介绍，霜降气温下降之后，不少老年人容易诱发颈肩腰腿痛。专家提醒，养生不可一味固守“秋冻”理念，体虚、骨关节疾病人群，要重点做好颈项、腰腹、脚踝三处部位的防寒保暖，降低寒邪侵袭引发病痛的风险。

针对老年人居家保健，张件云推荐两项简便易行的中医外治方法。一是穴位按揉，每日按揉足三里3分钟，可起到助肺润燥的作用。二是艾叶足浴，取少量艾叶兑入温水泡脚，泡至背部微微发热即可，有助于温通血脉、祛除下肢寒湿，适合气血偏弱、手脚冰凉的人群。

民间素有“补冬不如补霜降”的养生说法。张件云建议，霜降进补遵循平补原则，饮食上减少辛辣刺激性食物，可适量食用山药、银耳、百合等食材，润燥同时顾护脾胃，防止进补不当加重身体负担。

中医认为，霜降是高血压、糖尿病等慢性病患者调养身体的关键窗口期。慢病人群应当重视经络养护，做好血压、血糖监测，按时服药，保持血压平稳，避免寒邪侵扰。

来源：新华网

揉内关穴能止嗝

胃主受纳、腐熟水谷，其气本应下行。若饮食过快、过饱、过冷，或情绪波动、外邪侵袭，导致胃气不降反升，冲击膈肌，就会引发呃逆，打嗝不止，此时可揉揉内关穴。

内关穴位于前臂内侧，腕横纹中央向上约3横指处，在两根肌腱之间。其属于手厥阴心包经，可通过三条途径改善呃逆：1.宽胸理气。能调节心胸、上焦的气机，缓解胃气上逆。2.和胃降逆。直接作用于胃，帮助胃气恢复下行。3.宁心安神。缓解情绪紧张、焦虑引发的打嗝。

具体应用方法：用一只手的拇指指尖，先按压对侧手臂的内关穴，然后以适中的力度旋转按揉，以感到明显酸、麻、胀为宜，持续3~5分钟。按揉时，尝试深吸气、慢呼气，有助于缓解膈肌痉挛。 **来源：学习强国**

“糖友”选燕麦，解答四疑问

燕麦片是很多“糖友”的主食选择，可超市货架上的燕麦片五花八门，包括即食款、速食款、水果坚果款……“糖友”经常疑虑重重，纠结哪款适合自己。下面就带你了解有关燕麦片的四个疑问。

疑问一：为什么吃燕麦片，能帮助“糖友”控制血糖？

燕麦中最重要的成分是“β-葡聚糖”，它是一种可溶性膳食纤维，有助于降低胰岛素抵抗，改善血脂水平，预防高血压和肥胖。70%以上的β-葡聚糖和多酚类成分集中在燕麦麸皮里，所以燕麦麸皮是个好选择，它不仅营养浓缩，血糖生成指数（GI）低，吃起来也方便。



疑问二：只要是燕麦片，“糖友”都能吃吗？

有些燕麦片升糖较快，如即食燕麦，GI可达105，但只要掌握“控量+搭配+调整吃法”的核心技巧，也能吃。如控制总量，单次干重≤30克，替换等量主食；强化搭配，加入蛋白质，延缓升糖速度；改变冲泡方式，用无糖牛奶或豆浆替代沸水冲泡；仅作为早餐或加餐，避免晚餐吃。

疑问三：“糖友”该如何科学安全地选择燕麦片？

选择“低升糖、高纤维、无添加”的燕麦片，营养成分表和配料表是最靠谱的“控糖工具”。一看配料表，仅有“燕麦”“全燕麦”的产品，避开添加白砂糖、果葡糖浆、果干、蜂蜜的水果坚果燕麦片，杜绝“隐形糖”摄入。二看营养成分，膳食纤维≥8克/100克（燕麦麸皮达16%至27%的是优选），碳水化合物≤20克/100克，蛋白质含量为10克/100克，β-葡聚糖含量越高越优质，可助力平稳血糖。

疑问四：有没有给“糖友”推荐的优选燕麦片？

推荐选择整粒燕麦、钢切燕麦（建议GI控制在50以下）、生压燕麦片、传统老式燕麦片等。优先选整粒燕麦、钢切燕麦；次选生压燕麦片，烹饪方式以煮制20分钟以上为佳；避开即食燕麦片、挤压膨化燕麦片，这类产品加工精细，升糖速度较快。 **来源：学习强国**



白粥配咸菜算清淡吗？

“医生，我最近吃得可清淡了，天天吃白粥配咸菜，怎么浑身一点劲儿都没有？”很多老人家将“清淡”两个字简单理解成了一碗白粥、一碟咸菜的固定搭配，甚至常年把它们当作三餐的主角。殊不知，这个雷打不动的习惯，正一点一点掏空他们的身体。

先来拆解这套“经典组合”。白粥，说白了就是水加上精制碳水，蛋白质少得可怜，膳食纤维几乎没有，喝下去升血糖的速度，一点不比喝糖水慢。再说咸菜和酱瓜，几筷子夹下去，钠的摄入轻松超过全天限额。长期高钠低蛋白饮食，不仅控制不了血压，肌肉还会流失得飞快。

数据显示，我国社区60岁以上人群的肌少症患病率已达到14.7%。随着年龄增长，这个数字还在不断攀升。

营养跟不上，肌肉就建不起来。蛋白质摄入不足会加速肌肉流失，活动能力减弱，跌倒风险大大增加。很多老人还觉得瘦就是健康，殊不知过瘦反而更容易引发肌少症和免疫力下降。

真正的清淡饮食有六个字：低油、低盐、低糖。注意，是低，不是无。它讲究的是做法上的改变——多蒸、煮、凉拌，少煎、炸、红烧。

《中国老年人膳食指南》建议，健康老年人每公斤体重每天要吃够1到1.5克蛋白质。以一位60公斤的老人为例，每天需要60到90克蛋白质。优质蛋白要占总蛋白摄入量的一半以上，而且最好均匀分配到三餐里。

清淡饮食完全可以有鱼有肉。建议老年人每天保证1个鸡蛋、300到500毫升奶或奶制品、150到200克畜禽肉或鱼虾，再搭配一些豆制品。把这些蛋白质均匀分到三餐，每餐大约25到30克。**来源：学习强国**

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