

特别关注

牛奶喝错了 不但无益甚至有害

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一，牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗，牛奶虽好，如果喝错了，对健康反而无益，甚至有害！



牛奶能搭药物和钙片吗？

送服药物不建议用牛奶，最好用清水，牛奶含有蛋白质和钙，可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明：牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服，否则在其他情况下，不要用牛奶送服药物。

如果将钙片与牛奶同时服用，可能造成钙质的浪费，起到的作用不是1+1=2，甚至可能造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时，再增加钙的摄入，就可能对胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后，

可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性，形成絮状沉淀，也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡影响钙吸收吗？

牛奶中含有丰富的钙离子，而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计，长期大量饮用咖啡的人群，骨质疏松的概率相对要高一些，这种情况的出现，也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以，喝咖啡首先要注意控制好量。一般成人每天喝2杯（每杯200毫升）是可以的。在控制好量的前提下，咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙，不过多喝

几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗？

一些反流性食管炎患者常喝牛奶，觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质，常常吐酸水，这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多，加重食道反流现象。所以，患消化道溃疡或胃食管反流的朋友，不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认，病情可以适当喝一点牛奶的话，可将牛奶少量、分次饮用，不要喝凉牛奶，或者建议可以将牛奶用来和面，制作面食。

牛奶能空腹喝吗？

一天中的任何时间段饮用牛奶，并无实质上的差别。不过，对有些朋友来说，空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外，晨起空腹只喝牛奶的话，牛奶在胃肠道通过时间会较快，从而导致吸收效率略有降低。一般来说，晨起空腹喝牛奶的时候，同餐要搭配一些主食和蔬菜，或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶？

有人听说牛奶营养好，就把牛奶当水喝。其实，喝奶也是适量有益、过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶，会摄入过多的饱和脂肪。成人每日应饮用相当于牛奶300克的奶制品。

对饮用一袋牛奶（250毫升）后就有腹胀和腹泻的人来说，建议采用少量多餐的原则，将250毫升牛奶分2次饮用。

据《北京青年报》

健身提醒

锻炼柔韧性莫盲目 拉伸并非越疼越有效

民间有句话：筋长一寸，寿长十年。因此，很多人都很喜欢拉伸，希望借此能把身体拉“软”。对此，专家表示，柔韧性是衡量人体健康程度的重要指标，但没必要过度追求身体的柔软。

人体的柔韧性存在个体差异，很多影响柔韧性的因素是由先天所决定的。每个人的关节结构所允许的自由度不同，关节周围的肌肉和连接组织在结构限制下伸长的能力也不同。除此之外，还有一些后天因素会影响柔韧性。柔韧性与人的年龄密切相关，一般来说，年龄越小，柔韧性越好；而随着年龄增大，如果不注意锻炼，关节周围软组织弹性和肌肉伸展性就会明显下降。

拥有良好的柔韧性对人体

健康是有帮助的，能增加肌肉和关节的活动度，改善肌肉和关节周围结缔组织功能；避免关节僵硬，维持良好的身姿、体态；减少在激烈运动中的肌肉疼痛，提高身体活动效率。

正确的拉伸锻炼，可以提升柔韧性，使关节韧带保持良好的活动度。但在拉伸的过程中，身体可能会发出一些“警报”，我们要格外留意。

通常拉伸时不应感到疼痛，若出现轻微的不适感是正常的，

但如果出现明显的疼痛就要格外警惕，最好立即停止。

此外，某些拉伸，特别是颈部拉伸，可能会影响大脑供应血液和氧气的血管，当拉伸时出现头晕等症状时，要及时停止拉伸，并避免再做类似的拉伸动作。

需要提醒的是，在拉伸时一定要保持呼吸。屏住呼吸会降低肌肉和大脑的氧含量，而保持顺畅的呼吸有助于降低肌肉张力、增强拉伸肌肉的效果。

据《科技日报》



应季养生

春季养阳多保暖

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”春季天气变化较大，极易出现乍暖乍寒的情况，加之春回大地，人体的阳气开始趋向于表，腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱。春季养生在精神、饮食、起居诸方面，都应顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气，着眼于一个“生”字。那么，春捂应该如何“捂”？

捂肚子。主要是捂肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

捂脚。寒从足下起，四季养生保健都应注重足部保暖。春天衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阴。下体宁过于暖，上体不妨略减，这样才能让阳气生发。

捂背。中医理论认为背部属阳，而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。后腰又

春捂



为肾之府，胃肠道不好以及肾阳虚的人，千万不要急着把低腰裤穿起来。

当然，“捂”的程度应以自身感觉温暖、不出汗为宜。如果“捂”时不觉得咽干舌燥，身体也不出汗，即便气温稍高，也不必急着减衣。如果觉得“捂”后身体出汗，则要早点换装，不然捂出汗容易着凉。如连续两周最高温在15℃以上，且比较稳定，就不必再“捂”了。 金振宇

生活提示

消毒纸巾能擦食物吗

出门在外，纸巾可以避免尴尬。但是那么多纸巾，它们有什么区别，各种纸品可否混用？

湿纸巾能擦食物吗？国家《一次性使用卫生用品卫生标准》对纸巾和湿巾有强制规范，要求细菌菌落数不超过200CFU/g，真菌菌落数不超过100CFU/g。因此，只要是合格的湿巾产品一般都可以擦食物。但有些湿纸巾加有香精，最好用没有添加香精的湿纸巾擦食物。

包装上有“消”字样的湿纸巾属于消毒湿纸巾，里面的消毒成分或是添加杀菌剂如苯扎氯铵，或是添加浓度约75%的醇类如乙醇（酒精）或丙醇，这些成分都能消毒。因为湿巾里的杀菌剂毒性



极低，与食物接触或擦手后再去接触食物，都不会产生什么风险，但因为不少食物会吸收乙醇，有可能会改变食物的风味，因此消毒湿纸巾不太适用于擦食物。

厨房用纸可接触食物吗？厨房用纸最显著特点是吸水、吸油性，用来擦台面的水或吸油炸食物的油很好用。因为厨房用纸

的卫生标准与湿纸巾一样，从卫生角度可以满足直接与食物接触的要求；但从实用性来说，有些厨房用纸在吸水后强度降低，容易出现破碎掉屑现象，会影响食物观感和口感；如果只是为了吸油，接触食物没有问题。

纸巾里的荧光剂安全吗？添加荧光剂会让纸张看上去白一些，正规厂家生产的纸巾里荧光剂的添加都是合格安全的，对人体没有什么危害。目前一些声称不添加荧光剂的原色纸，其卫生标准并不比白色纸巾更高，由于其未经过漂白，木料中木质素等成分并没有完全去除，可能会存在异味或造成过敏。

据《中国妇女报》

有此一说

好好刷牙可防高血压和糖尿病



口腔卫生与心血管健康息息相关。近日，一项来自我国贵州省的近万人研究发现，勤刷牙可降低高血压和II型糖尿病风险，每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

分析显示，平均随访的6.6

年期间，与几乎不刷牙的人相比，每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低45%和35%，每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低23%。将随访不足2年的人排除后，与从不刷牙的人相比，每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低46%和36%。勤刷牙对于城市居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是，研究显示，60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙，更容易出现II型糖尿病。 杨进刚