

特别关注

关掉“高端水”滤镜 看看它们的真面目

当人体内水分流失后,需要及时补充水分,以保持正常代谢状态。除了我们日常喝的矿泉水、纯净水外,目前市场上还有很多价格不菲的水,如酵素气泡水、富氧水等。那么,这些“高端水”真比一般的水“高端”吗?



被包装上 各种“神奇”功效

前段时间,媒体对碱性水营销乱象进行了曝光。碱性水骗局被揭穿了,但市场上各种被包装上“新概念”的水依旧层出不穷,减肥、助眠、抗氧化……功能之多,令人眼花缭乱。让我们先来看看,商家口中这些“高端水”的“神奇”功效吧。

富氧水的功效非常“神奇”,部分商家在宣传富氧水时表示,当人体缺氧时,会产生诸多不良后果,饮用富氧水,能增加人体内的氧含量,进而起到一定保健作用,如抗疲劳、抗衰老等。

随着酵素被越来越多的人所接受,一些商家又推出了酵素气泡水。很多买家都被其配料表中出现的232种植物所吸引,纷纷表示喝了这瓶水“就像喝下了一整个菜市场”,甚至有人说“元素周期表都没它全”。商家宣称,由于添加了酵素成分,这款水具有调节肠道、减

肥、助眠等功效。

物有所值? 还是“智商税”?

那么,这些“高端水”到底是物有所值,还是“智商税”呢?

对于富氧水,天津科技大学理学院化学系讲师梅桢表示,靠喝水根本不可能为人体补氧。“即便是通过加压等方式把氧气溶解到水中并封装起来,待水瓶打开后,在压力的作用下,氧气也可能‘跑’走了。”梅桢质疑,就算水中溶解了部分氧气,但氧气也很难通过消化道黏膜被人体吸收,靠“喝”氧补氧显然不靠谱。

“除此之外,人处在含氧环境中会产生自由基,这也是造成人体衰老的主要原因之一。如果人体摄入的氧气多了,那么产生的自由基也就多了,反而会加速人体衰老。”梅桢认为,所谓的富氧水就是一种“智商税”。

酵素是日本人酶的叫法,我国工业和信息化部发布的轻工行业标准《酵素产品分类导则》将酵素定义为:以动物、植物、菌类等为原料,添加或不添加辅料,经微生物发酵制得的含有特定生物活性成分的产品。

“其生物活性成分包含植物原料和微生物所提供的各种营养素,以及天然植物中的植物类功能性化学成分,还有发酵生成的一些活性物质,包括氨基酸、肽类、维生素等。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍,酵素常被宣传具有减肥、抗癌、抗衰老等功效,但实际效果可能并不完全理想。

记者在某电商平台看到一款酵素气泡水,其酵素含量并不多,而且执行的产品标准是GB/T 10792,与大多数碳酸饮料的执行标准是一样的。“酵素只是这款水的一个卖点而已,酵素气泡水与普通水没有太大区别。”谭桂军表示。

□陈曦

家庭保健

应对慢性咽炎 护好三个“关卡”

慢性咽炎指口腔咽部的黏膜和淋巴组织发生慢性炎症的疾病,一旦患上很难彻底治愈。面对咽炎反复发作,一定要护好三道“关卡”。

第一道关卡 鼻腔易吸入细菌、病毒等,容易引发鼻窦炎,鼻涕从鼻咽后部流到口咽部,引起慢性咽炎。要预防感冒,及早治疗鼻炎等疾病,减少鼻后滴流的发生。

第二道关卡 口腔与咽部相通,很多细菌、病毒会从口腔进入咽部。反复说话、吃辛辣食物或不干净的食物会刺激咽部,引起慢性咽炎。应尽量少吃辛辣、煎炸、有过多添加剂的食物。

第三道关卡 由胃肠反流引起的慢性咽炎十分常见。治疗食管胃反流病,可使慢性咽炎得到有效控制。

据《生命时报》

一个公式 自测骨松风险

风险评估对早期防治骨质疏松症很有帮助,其中,亚洲人骨质疏松自我筛查工具(OSTA)简单方便,更适用于绝经后女性。

具体公式为:OSTA指数=【体重-年龄】×0.2。指数>-1为低风险,-4至-1为中风险,<-4为高风险。日常生活中,老人可通过以下方法预防骨质疏松的发生。

钙和维生素D摄入充足 戒烟限酒,增加含钙食物摄入量。

适当锻炼 每周应适当锻炼3次,每次至少30分钟,可显著降低骨折风险。

增加日晒时间 建议每周2次,每次15-30分钟,一般推荐冬季上午10点-下午3点,夏季早6点-10点、下午4点-6点。

注意用药安全 避免使用增加骨丢失的药物,例如糖皮质激素。

□李桂英

用药提示

老人慎用 速效感冒胶囊

不少老人感冒后喜欢选用速效感冒胶囊,但往往事与愿违,不仅感冒一时难治好,还会把胃吃坏。

速效感冒胶囊的主要成分是咖啡因和扑热息痛。咖啡因可直接兴奋胃平滑肌和黏膜下神经组织,并使神经中枢产生兴奋。扑热息痛对胃有强烈的刺激性。在这两种因素的作用下,可促使胃酸分泌增加。老年人的胃黏膜已发生退行性改变和萎缩,黏液分泌减少,黏膜屏障脆弱,代谢功能减退。当受到药物的副作用和高胃酸的刺激后,极易造成胃黏膜损伤,出现恶心、泛酸、溃疡及胃出血等症状。因此,老年人感冒慎用速效感冒胶囊。使用时一定要在医生指导下遵循“个体化、小剂量、短疗程”的用药原则,切不可自作主张滥用药物。

□靳涛

健身有方

中老年人试试弹力带健身操

很多健身人群都会把弹力带作为热身工具,其实,弹力带的作用远不止热身这么简单,用一条弹力带完全可以达到很多健身器械的作用,可有效改善肌力、身体活动能力和灵活性。而且,相对于其他器械,弹力带是一种相对柔性的力量练习器,可以很好地控制力量节奏和力量变化,不易受伤,尤其适合中老年人使用。在此,推荐一套用弹力带健身操。

锻炼肱二头肌 双腿前后打开为弓步,前面的脚踩住弹力带,双手握住弹力带的两端。大臂垂直身体,肘关节稍弯。肱二头肌锻炼发力时,肘关节弯曲,小臂接近大臂,注意身体其他部位时刻保持稳定。

锻炼肩部 坐在地上,双腿并拢,双膝呈90度弯曲,双脚踩在弹力带上,双手伸直握住弹力带的两端。双肩发力,双臂向上抬起,抬到肘部与地面平行就可以了。



锻炼背部 采取坐姿姿势,双脚伸直并拢,把弹力带绕在脚上,双臂伸直握住弹力带两端。背部发力向后拉弹力带,注意肩胛骨充分收紧,双肘尽量向后方用力,身体不要后仰。

锻炼胸部 将弹力带绕到背后,双手握紧两端,大臂与小臂的夹角呈90度。身体挺直,不要弯曲和前后晃动。双臂向前发力,感觉胸部肌肉充分收缩。发力时注意身体不要向后仰。

锻炼后要及时进行有针对性的拉伸放松,帮助锻炼肌肉快速分解乳酸,以免锻炼部位第二天酸疼。

□苏浩

长寿之道

“博士将军”:我勤故我寿

涂通今参加了长征、抗日战争、解放战争,新中国成立后被派往苏联深造,获医学副博士学位。1964年涂通今被授予少将军衔,如今已是108岁高龄。他的长寿秘诀很简单:勤思考、多学习。

著书立说传后人 1985年涂通今正式离休后,已是古稀之年的他却一天都没有闲着,仍然笔耕不止,写诗作画、著书立说,“离休前每天都在忙工作,很多想做的事情都没有时间做,离休后我要完成所有的梦想。”在涂通今的努力下,十多本书先后问世。1993年,81岁的涂通今又编了《急症神经外科学》一书,被人评价为“赤胆忠心为革命,毕生精力献医学”。

书画养生陶冶情操 涂通今很喜欢书法,但由于离休前工作繁忙,一直难

以抽出时间练习。离休后,他在著书立说的间隙坚持练习书法,并虚心向身边书法优秀的人请教。经过多年的刻苦练习,涂通今的书法大有所成,参加过中国书法协会、红军老干部、长征胜利70周年等各种大型书画展,并获得中国书法协会颁发的“德艺双馨”荣誉证书。涂通今认为,全身心投入到艺术世界里,本身就是一件很愉快的事情。涂通今还很关心下一代的健康成长,他常常给老家一些学校的孩子寄送书法作品。他告诉孩子们,书画可以陶冶人的情操,净化心灵,长期坚持大有好处。

独创“关节运动操” 生命在于运动,作为医生的涂通今也很会养生保健。为了活动全身的关节,他独创了一套“关节运动操”。自离休以来,他每天

都按时作息,早晨除了练习“关节运动操”外,还要打太极拳或太极剑,在小区内的健身器材上练腰腿。他上午练习书法、散步,然后开始读书看报。涂通今尤其关注国内外的政治风云,《参考消息》成了涂老的最爱。短暂的午休时间过后,涂老开始接待来访的客人。几十年来,这样的日子从没有改变过。涂通今一家人的业余生活也很丰富,他和夫人很喜欢京剧。早在延安时期,涂通今就是文艺积极分子,“霸王别姬”“打渔杀家”等经典剧目都能来上几段。离休后,涂通今更成了“票友”,在圈里还小有名气呢。

岁月匆匆而过,“博士将军”涂通今用实际行动诠释了“我的一生,过得很充实”的人生体验。

□王源源

健康饮食

多吃蔬菜水果 有助缓解压力



澳大利亚研究人员一项最新研究发现,多吃蔬菜水果能缓解心理压力,推荐人们依据世界卫生组织的建议,每天摄入至少400克蔬菜水果。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍,他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现,每天摄入至少470克蔬菜水果的人比每天摄入量少于230克的人,压力水平要低10%。炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态,都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质,可以改善人体内的炎症和氧化应激状态,有助于心理健康。

据新华社

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。