

会选

五大原则帮你认识挑选食物

“人体维持健康需要 40 多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入 12 种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少 25 种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

- 一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；
 - 二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；
 - 三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；
 - 四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；
 - 五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”
- 需要注意的是，坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素 E 等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入 10 克左右，相当于一把半的带壳葵花子或 2 至 3 个核桃。食用原味坚果为首选。



会选、会看、会烹

合理膳食吃出健康



不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018 年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐，全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

会看

食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013 年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近 10 年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋 40 克的薯片能够提供脂肪 13.3 克，可以提供我当日所需要脂肪的 22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过 5 克，折算成钠约为 2000 毫克。

会烹

全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南南科学研究报告(2021)》显示，我国居民粮食和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有 B 族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入白米，便能作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

新华社记者温亮华
新华社北京电

入夏隐翅虫来袭切莫乱拍打

隐翅虫又被称为“影子虫”“青腰虫”，是鞘翅目隐翅虫科甲虫的通称。全世界已报道的能引起皮炎的毒隐翅虫有 20 种，中国仅知 3 种，即黄足毒隐翅虫、黑足毒隐翅虫和奇异毒隐翅虫。夏季是隐翅虫活动的高峰期，人们该怎么预防呢？

1. 清除房屋四周的朽木、废料、杂草，捣毁隐翅虫的栖息地和滋生场所；保持室内清洁、整齐，使侵入室内的隐翅虫无隐藏之处。
2. 安装纱门、纱窗，避免开窗开灯睡觉，阻止隐翅虫等夜间活动的昆虫飞入室内，以减少人体接触隐翅虫的机会。

3. 夏季在室内用凯素灵或奋斗呐等拟除虫菊酯类杀虫剂作滞留喷洒，即把杀虫剂药液喷洒在室内的墙壁、门窗、天花板和家具等表面上，使药剂滞留在物体表面。
4. 发现有隐翅虫在身上爬行时，不要用手拍打、揉搓，应轻轻吹掉或用其他物品将虫子拿掉。若手已接触隐翅虫，立即用肥皂水反复清洗。
5. 如被隐翅虫蛰咬，建议到正规医院皮肤科就诊，推荐臭氧水治疗，效果极佳。不建议自行清洗，因受损部位不同可能导致失明、失聪或加大损伤面积。

章彦君（据《大众生活报》）



阳台不同朝向可种各式蔬菜

退休后，很多老人都喜欢在阳台种菜，不仅可以美化阳台，而且做菜时可以随时采摘。

其实，根据阳台的不同朝向可以选择不同品种的蔬菜，因为其光照、温度等条件相差很大。

朝南阳台具备全日照生长条件，几乎所有蔬菜都是在全日照条件下生长最好，因此一般蔬菜一年四季均可在阳台种植，如黄瓜、番茄、茄子、苦瓜、菜豆、西葫芦、甜椒等瓜果类蔬菜以及蕹菜等多种叶类蔬菜。

朝东或朝西阳台具备半天日照生长条件，适宜种植喜

光又较耐阴的蔬菜，如甜椒、油麦菜、小油菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。但朝西阳台夏季西晒时温度较高，易使某些蔬菜出现日灼情况，轻者落叶，重者死亡，因此最好在阳台栽植耐高温的蔬菜，或安装遮阳百叶窗帘。在夏季，对面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法遮挡。

朝北阳台全天几乎没有直射日照条件，仅有一些反射光照，可种植蔬菜作物的选择范围最小。应选择耐阴性好的蔬菜，如茼蒿、韭菜、芦笋、香椿、蒲公英等，也可进行芽苗菜种植。

据《生活晚报》

起床太猛

轻则闪腰重则心梗

有的老年人有早醒早起的习惯，一睁眼就想起床，猛地往起一坐，眼前突然一黑又倒下去的情况时有发生，有时候还会导致很严重的后果，需要加以注意。

睡醒后，腰部的肌肉尚处于完全松弛的状态，尤其是老年人，肌肉力量本来就不足，如果突然猛地仰身起床，就容易出现所谓的“闪腰”。

同时，长时间平卧后突然直立，血流方向猛然改变，容易导致大脑缺血缺氧。此外，夜间我们为了保证睡眠一般不进食水，通过皮肤蒸发和呼吸还会再失去一部分水分。

早晨醒来的时候正是血液较为黏稠、血容量也相对不足的时候，加之很多老年人还有颈动脉斑块，本身脑供血就不好，如果猛地坐起来，血液一时间供不到大脑，很容易出现“眼前一黑”的情况，严重者还可引起跌倒、昏厥。倒在床上还好，从床上栽到地上就危险了，会增加伤残风险，甚至会增加“中风”“心梗”等危急症的风险。

正确做法 记住“3 分钟”要诀，即睡醒后先平躺一分钟，再依靠手部力量帮助起身，坐起后双脚下垂坐一分钟，然后床边扶持站立一分钟，再缓慢行动。

猛回头

引发脑缺血甚至昏迷

有些有心脑血管疾病的老年人，快速地猛转头时容易出现头晕的症状，严重者甚至还会诱发心脑血管病的急性发作。

老年人多有不同程度的脑动脉硬化、高血脂、高血压、颈动脉斑块、颈椎骨质增生等病症。猛回头时，颈动脉会因颈部的猛然转动而受压变细，颈部的交感神经也会因受到刺激而使脑血管痉挛，这些情况都会导致脑部供血量减少及脑血管血流速度减慢，容易发生暂时性脑缺血，出现头晕、恶心、呕吐、耳鸣等症状，甚至会骤然昏倒。

有颈椎病、高血压、骨质疏松、眩晕症等疾病的老年人也要注意，不能快速转头，避免导致平衡失调而跌倒。

正确做法 转头或回头时一定要有意地放慢速度，以免引起身体不适。

六个小动作

隐藏大风险

日常生活中，有很多不经意间的
小动作对老年人来说可能会造成致命
危险。像猛地转头、用力排便……诸
如此类的高风险动作还有哪些？怎样
做可以降低风险？

用力排便

引发心绞痛甚至脑血管破裂

便秘是老年人的常见病，约 1/3 的老年人存在便秘。中医一般认为老年人存在气虚不足的情况，气不足则推动大便下行的力量不够，血不足则濡润肠道的津液不够，加上胃肠功能下降、粗纤维素摄入少、活动量少或慢性病长期服药等因素，更容易出现便秘的现象。

有的老年人越便秘越着急就越使劲排便，这样很容易出现危险。用力排便时会屏住呼吸，收紧腹肌，这样会使腹腔内的压力升高，刺激交感神经兴奋，导致心率加快、血压升高，从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险，严重者甚至会引起心脑血管的破裂。

骤然进入低温房间

可导致高血压或血管堵塞

夏天一到，年轻人喜欢把空调温度调得很低，因此家里、商场、超市等地方的温度与室外温度差别较大。老年人从室外进入这些空间时，突然的冷热交替容易刺激人体产生应激反应，血管突然收缩，而血液流动速度尚未减慢，就可能诱发血管堵塞或高血压，对于老年人来说非常危险。

同理，喝冷饮、洗澡水温太低

也会带来同样的潜在危险。

正确做法 空调温度保持在 26℃ 至 28℃ 即可，不宜过低；如果满身是汗时，不宜马上吹空调，建议先擦干汗水再慢慢降温；从室外进入温度低的地方要有个缓冲时段，先在阴凉处歇一歇，让皮肤表面没那么热再进去；夏天尽量避免喝冷饮；洗澡水温也不宜太低。

提重物

或致韧带、肌肉及腰椎损伤

老年人的腰椎和肌肉都比较脆弱，弯腰提重物时，腰背筋膜、肌肉、韧带往往因为负担过重而受伤，而抬起重物的瞬间力量往往更大，腰承受不了就会造成腰部损伤。

另外，提重物时不可突然用力过大或姿势转换过猛，有可能造成腰椎损伤。

正确做法 首先要学会量力而行，估计一下自己的能力能不能胜任这个重量，不行的话就不要贸然去尝试。如果需要自己来提重物，要学会蹲下来提，而不是弯腰提。蹲下来，保持背部直立，用腿的力量而不是腰部力量将重物拿起，并将重物尽量靠近身体。尽量双手提起两份重量的物品(可以将重物分成两份用双手各提一份)，或者提一个重物时双手并用，保证身体平衡和腰椎受力均匀。

摔倒后马上起身

加重脑缺氧甚至呼吸受阻

有的老年人摔倒后第一时间马上要起来，这样做可能会对身体造成二次伤害。比如，对于有脑血管病后遗症的人来说，可能会造成加重脑部缺氧或缺血。如果是伤及关节或骨头，盲目移动可能会造成关节脱位或加重骨折。如果是摔到头部意识模糊，盲目扶起还有可能引发呼吸障碍，严重时危及生命。

正确做法 当老年人摔倒后，不要急于尝试站起来。建议先躺着感觉一下身体哪里不适，检查一下自己的四肢是否可以活动。如果手脚无碍，可以左侧身，用膝盖和肘部着地，将整个身体撑起来，如果身边有比较稳定的椅子等物体，可以借助它们的辅助站起来。站起来也要先休息一会儿，恢复一定体力后，打电话求助。如果不能自行爬起或站起来，首先应呼叫身边的人，请人拨急救电话或给家人打电话。

赵润松（据《北京青年报》）

巧用经方治胃病

黄女士最近胃部闹起了小脾气，吃凉菜后胃脘隐隐作痛、胀满，自觉胃部冰凉、手足怕冷、不思饮食。黄女士就想着吃点辣椒暖暖胃，结果又出现口干、口苦、胃部灼热泛酸等症，甚至影响到睡眠。于是，黄女士做了胃镜检查，诊断为慢性浅表性胃炎、胃食管反流。

慢性浅表性胃炎是胃黏膜呈慢性浅表性炎症的疾病，为消化系统常见病，属慢性胃炎中的一种。因嗜酒、浓咖啡、胆汁反流，或因幽门螺杆菌感染等引起。患者可有不同程度的消化不良症状，如进食后上腹部不适、隐痛，伴打嗝、恶

心、泛酸，偶有呕吐。

中医科医生说，黄女士的症状属于中医“痞满”“泛酸”中的寒热错杂证，根据中医“热者寒之”“寒者热之”原则，需寒热并用，选用中医四大经典之一——《伤寒论》中的名方半夏泻心汤加减。

具体方子 半夏 9 克、黄芩 9 克、黄连 3 克、干姜 9 克、人参 9 克、炙甘草 9 克、大枣 4 枚。每日 1 剂，连服 7 剂。服药一周后，黄女士口干、口苦、胃痛等消化症状明显好转，睡眠也安稳了许多。中医科医生特别提醒有脾胃问题的人一定要及时调理，以免影响健康。

英鹏（据《生命时报》）

“类风湿”患者要戒烟



类风湿关节炎的发病机制尚不明确，目前观点认为是遗传易感因素、环境因素以及免疫紊乱三者综合作用的结果。而研究发现，吸烟会增加上述危险因素发生的概率。

同时，吸烟还会影响类风湿关节炎的治疗效果。研究发现，吸烟者类风湿关节炎的病情缓解程度均低于非吸烟者，并且在治疗过程中，吸烟者的疾病活动度也高于非吸烟者。也就是说，吸烟者类

风湿关节炎的病情更不易缓解。

此外，类风湿关节炎患者早逝的风险比一般人高，如会增加患心脏病、癌症、严重感染和呼吸疾病的危险。吸烟作为不良生活习惯，可以造成血脂异常、凝血与纤溶障碍，进一步增加类风湿关节炎患者心血管事件的发病率和死亡率。

因此，改善类风湿关节炎预后，当从戒烟做起。

侯秀娟（据《家庭医生报》）