

这些食物适合空气炸锅

空气炸锅到底好不好用？有人说买来就吃灰，有人却拿它搞定三餐，变身厨艺高手。其实，这个小锅可不简单，关键是你有没有用对方法。以下这些食物，最适合空气炸锅。

肉类 空气炸锅最适合自带油脂的肉类，比如孜然羊肉、烤鸡翅、鸡米花等。提前腌制好，放进去设定好温度和时间，就能做出外焦里嫩的效果，比油炸更健康。

受潮零食 软化的坚果、薯片、饼干等受潮后，用空气炸锅低温加热几分钟，就能恢复酥脆。

半成品速食 像半成品猪排、韭菜盒子、披萨等，用空气炸锅热一热就能吃，省时省力。比如冷冻猪排可以200℃正反面各烤8分钟，韭菜盒子180℃正反面各烤6分钟。

自制小零食 将豆皮剪成小块，180℃烤5分钟就是香脆豆皮零食。酱牛肉切片低温慢烤，可以变成自制牛肉干。剩馒头也能变成烤馍片，一点也不浪费。

简单烘焙 空气炸锅还能做简单烘焙，比如蛋挞、曲奇。蛋挞只需倒好蛋液放进去设定好温度就行。但温控要注意，否则容易烤糊。

做甜品 空气炸锅还能做甜品，比如烤梨。梨去核加冰块、糖水、水包好锡纸，放进去烤40分钟，香甜软糯。还可以低温熬糖，做糖葫芦也没问题。

使用注意事项

- 尽量少用空气炸锅烤淀粉类食物，比如土豆条、面包块，因为容易烤糊、产生有害物质。
 - 掌握每款空气炸锅的“脾气”，温度和时间要根据不同品牌适当调整。推荐使用带可视窗的机型，可以随时观察状态，避免烤过头。
 - 空气炸锅温度高，不建议当成日常主力烹调工具。平时可以多用蒸、煮、炖、凉拌等低温方式，营养流失少，也更健康。
- 何念(据《大众卫生报》)



声称能治脱发、失眠……

网红“合香珠”手串真有那么神吗



销售很火爆 但一些卖家身份存疑

在众多中药手串中，据称制作工艺源自宋代的“合香珠”，格外受商家和消费者喜爱。资料显示，合香珠是一种将多种香料和中药材混合制成的珠子，它不仅具备饰品的功能，更是一种具有药用价值的香品。

“单圈280元购入的合香珠，一个月后就没香味了。”去年“入坑”的消费者陈闲(化名)因为经常失眠和半夜易醒，被合香珠广告中“可以帮助睡眠”的功效吸引，抱着试一试的态度跟风购入。

陈闲提供的合香珠手串照片中，深色合香珠手串被密封在一个透明罐子中，珠子外观有明显颗粒感。陈闲告诉记者，手串购入后一直保持原包装未拆封，发现没有香味后，“客服建议放罐子里再养一养，但我养了一周，还是一点香味都没有。”

在不同购物平台上，珠串的价格区别很大。在某购物平台上，合香珠价格在几十元到几百元不等。但在某线上批发平台，依据每颗珠子大小不同，单颗批发价格在0.5元到3.5元不等。记者询问其中一批发商是否为纯中药材制成，以及为何如此便宜，商家回复称：“是纯中药，手工加机器。”

近年来，合香珠市场火爆，但消费者的避雷帖也频出。一位曾在合香珠店铺工作的网友爆料称，市场上大量廉价合香珠主要来自厦门和泉州，批发价极低，却在直播间高价售卖。这些合香珠多用劣质低价药材粉甚至白木粉加精油或香精制作，质量堪忧。

如今，一些中药饰品打着“药材通过皮肤吸收，渗透穴位调理身体”的旗号，声称能治疗脱发、失眠、痛经等身体问题。与此同时，市场上也出现不少中药手串避雷帖，称部分手串为了颜值和香味，使用染色、打蜡、喷香精等手段处理药材，导致久戴可能出现褪色、过敏发痒等情况。

所谓身兼“美与养生”的中药手串究竟是养生神器，还是智商税呢？

购买正宗合香珠要学会“闻香识珠”

市场上商家强调的“合香珠”，到底是什么？

据公开资料显示，合香珠作为传统非遗，是合香香品中一个较为特别的门类，不同于其他熏燃类香品，属于“冷凝香”。合香珠从选材炮制、阴干打粉、配伍黏合、捶打发酵、手作成珠、打磨抛光到最后的珠串配饰，除打粉环节，其他步骤均为手工制作，无法工业化量产生产。

为了一探究竟，记者来到一家制香工作室。这里的负责人告诉记者，在药材的品类、用量以及炮制方法不同的情况下，每一位制香师制作出的合香珠都有其独特的香气和特点，“好的合香珠是没办法量产的。”

在工作室，负责人向记者展示了自己手工制作和市面上购入的合香珠。从外观来看，每颗手

工制作的合香珠都会有一圈合模线，摸起来有颗粒感，药香明显但不冲鼻。而市场上购入的合香珠外观光滑，某个角度观察有非常亮的光泽，摸上去偏塑料质感，闻着是非常明显的精油香，且香味分布不均匀。

“闻香是辨别合香珠真伪优劣的最简单也是最重要的方法。真正的合香珠，其香气应该自然、持久且层次丰富。”这位负责人提到，当前市场上正在销售的一些“合香珠”，为了降低成本，使用劣质香精或化学添加剂，虽然香味浓郁，但缺乏天然香料的韵味和层次感，“目前市场上合香珠的质量参差不齐，很多产品以次充好，严重损害了消费者的利益，也对整个行业的发展造成了负面影响。”

专家：心理安慰多于实际效用

陈闲在直播间看到，中药珠串宣传有治病、瘦身美容、强身健体等功效，“多少有点假。”社交网络关于其真实功效和市场规范的讨论也层出不穷。

“中药珠串更多是提供了一种心理安慰，或者说情绪价值。”中医院中药部副主任说，中药珠串具有一定的养生价值，例如，艾草、沉香、檀香等药材，可以通过香气起到舒缓情绪、提升精神的作用，“它们的香气让人感到愉悦，但能达到治疗效果微乎其微。”

对于市场上一些商家宣传的“药材通过皮肤吸收，渗透穴位调

理身体”的说法，中医院中药部副主任表示，中医的外治法有很多，如敷贴、膏药、熏洗等，但中药珠串单纯通过皮肤浅层接触，其治疗效果非常有限。况且，一些珠串可能使用了化学处理或染色的药材，或带来过敏反应或其他健康风险，孕妇、婴幼儿群体要慎重使用。

中医院中药部副主任提醒，消费者在购买时需要注意产品的来源和成分，如果真的生病了，应该通过正规的医疗途径，由医生进行诊断和治疗，“也希望商家能够理性宣传，不要夸大产品的功效。”李沐子(据《钱江晚报》)

免疫力并非越强越好

动态平衡更健康

人体的免疫力越强，就能百病不侵吗？

恐怕很多人对此有所误解。其实，免疫力并非越强越好，保持动态平衡，才能保证人体的健康。

你的“防御系统评分”合格吗

免疫力的高低就像身体的“防御系统评分”，过高和过低都会导致疾病。那么，普通人如何感知自己的免疫力是否在正常范围内呢？

识别身体的“报警信号”。免疫系统就像人体的“边防军”，如果频繁感冒、口腔溃疡，就要警惕防御力量是否不足。

如果平均一年感冒6次以上，感冒结束后还会咳嗽半个月，甚至更长时间，而处在同一生活环境的家人或同事却很少感冒，这种明显的感染频率差异就能在一定程度上反映免疫力的强弱。

如果经常出现无诱因的疲劳，浑身无力，提不起精神，可能是免疫细胞“弹药不足”的信号。

伤口愈合的速度也能在一定

程度上反映免疫力水平。假如身上的轻微伤口长时间无法结痂，甚至感染化脓，就要警惕免疫细胞的修复效率出了问题。

解读体检报告里的“免疫力密码”。体检报告里的血常规不可忽视。其中的白细胞数量代表了人体“边防军”的“士兵”数量。

淋巴细胞亚群中的CD4+细胞就像是指挥官。如果军队人数够多，但缺少指挥官(CD4+细胞)，战斗力会大打折扣。而免疫球蛋白就好比“精准导弹”，免疫球蛋白过低，感染的频率就会明显上升。

NK细胞活性是身体里的“快速反应部队”。健康人体内的NK细胞活性值为15%至28%。肿瘤患者体内的NK细胞活性值通常会低于10%。

生活细节决定免疫状态

人体有70%的免疫细胞都住在肠道里，因此肠道可谓人体的“免疫粮仓”。长期便秘会导致肠道菌群失衡，免疫力也可能有所下降。酸奶、泡菜中的益生菌是人体的“后勤补给兵”。适当补充天然益生菌，不仅能改善消化，还能减少感冒的频率。情绪是人体免疫力的“隐形调

节器”。长期焦虑的人免疫力会失衡，不妨试试练习冥想，精力会得到明显提升。

人体的防御系统是在睡眠中完成升级的。深度睡眠时，免疫细胞的增殖速度比白天快2倍。经常失眠或睡眠不规律，患呼吸道感染的风险会上升。

平衡免疫力的“生活处方”

陈俊珉(据《解放日报》)

减肥注意先减油

当体重秤上的数字持续攀升，很多人首先想到的是戒奶茶、断甜品，却对餐桌上泛着油光的红烧肉和油汪汪的炒青菜视若无睹。营养专家提醒大家，“超标摄油”现象绝非个例。减肥别光盯着糖，应该先检查自己的日常饮食中是否包含了过多的油，并注意减少油摄入。

30克食用油热量顶1.5碗米饭

营养专家指出，提到减肥，人们首先想到的就是控糖、控碳水化合物，却忽视了控制摄入食用油。每克脂肪(油)含9千卡能量，是同等重量糖分(4千卡)的2.25倍。这意味着摄入30克食用油(相当于2汤匙)就能产生270千卡能量，约等于1.5碗米饭的能量。长期忽视油脂控制的人群，即使完全戒糖，每日仍可能因过量摄入烹调油和食物中的脂肪而多摄入500至800千卡能量。

尤其是都市白领，因为工作原因，经常在外就餐或者点外卖，殊不知外卖平台销量前十的菜品中，如宫保鸡丁、水煮牛肉、干锅花菜等“隐形油大户”单份用油量均超50克。这些油脂包裹着食物形成“能量装甲”，轻松突破人体代谢防线。

食物二次加热有隐患

绿叶蔬菜 菠菜、芹菜等硝酸盐含量高的蔬菜，二次加热后亚硝酸盐飙升。研究证实，反复加热的绿叶菜中亚硝酸盐含量可达新鲜菜的5至8倍，长期食用增加胃癌风险。

海鲜类 虾蟹贝类等富含蛋白质，隔夜后易产生降解物，损伤肝肾。

银耳蘑菇 含较多硝酸盐，二次加热易生成亚硝酸盐。检测发现，隔夜银耳汤

亚硝酸盐含量从0.5毫克/千克升至4.2毫克/千克，远超安全标准。

溏心蛋 未完全煮熟的鸡蛋隔夜后细菌暴增。沙门氏菌在20℃至37℃环境下，2小时即可大量繁殖，二次加热难以彻底灭菌。

牛奶 反复加热破坏维生素B族和活性物质，形成难消化沉淀物，降低营养价值。

据《家庭医生报》

肿瘤患者体重波动超5%竟致疗效打折？ 营养专家揭密抗癌关键指标

在肿瘤治疗过程中，体重变化常被患者和家属忽视。据中国抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会《常见恶性肿瘤营养状况与临床结局相关性研究》数据显示：我国三甲医院住院肿瘤患者总体营养不良发病率为80.4%，而营养不良患者的营养治疗率仅为33.7%。在肿瘤的不同阶段，患者体重丢失和营养不良的发生率高达31%至87%，20%的肿瘤患者直接死于营养不良。天津医科大学肿瘤医院营养科副主任陈亚军在全民营养周特别提醒：癌症患者体重波动超过5%，可能导致疗效“缩水”。“体重不仅是营养晴雨表，更是生存率的风向标。”

体重异常的 双重威胁

1.消瘦患者的“无声警报”：胃癌、食管癌等消化道肿瘤患者常因吞咽困难、消化吸收障碍导致消瘦。当体重下降超过10%，或者是三个月内体重下降5%，机体免疫力显著降低，放化疗耐受性变差，黏膜损伤、骨髓抑制等不良反应发生率升高。术后患者若肌肉流失严重，康复周期可能延长。

2.肥胖患者的“隐形危机”：多项Meta分析表明，肥胖者(BMI≥30千克/平方米)患者术后感染风险增加30%至50%，尤其是深部感染。结直肠癌、卵巢癌等肥胖患者，术后感染风险增加1.5至2倍。乳腺癌患者身体质量指数(BMI)每增加5千克/平方米，总死亡率风险随之增高；研究显示，相较于体重正常的乳腺癌患者，肥胖患者复发或死亡的风险会增加30%，并且可能降低乳腺癌手术、化疗以及放疗的治疗效果。

个性化体重管理方案

1.易瘦人群防失重：治疗



前完成营养筛查，每日摄入热量应比消耗多300至500千卡，可选择如深海鱼、牛肉等高蛋白饮食，吞咽困难者可在营养师指导下选用特殊医学用途配方食品，每月监测人体成分，维持骨骼肌指数男性≥7.0千克/平方米，女性≥5.7千克/平方米。

2.超重人群控制增幅：建立体重管理档案，每月测量腰臀比(男性<0.9、女性<0.85)；采用低升糖指数饮食，保证每日25至30克膳食纤维；在身体允许情况下，成年人每周应进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧运动，每周应进行2至3次抗阻训练；定期密切监测体脂率(男性<25%，女性<30%)。

突破体重管理误区

忌盲目“饿死肿瘤”：限制饮食会加速肌肉分解，导致治疗中断。

拒绝对症忌口：除明确过敏食物，应保持膳食多样性。

警惕保健品依赖：特殊医学食品需在营养师指导下使用。

陈亚军强调，肿瘤患者一经确诊就应启动营养管理。建议患者建立“体重日志”，记录三餐内容、运动量及体重变化，每月进行营养评估。守住体重管理的科学防线，将为抗癌治疗赢得关键筹码。

本报记者姜凯琦 通讯员曾亚奇 周妍

“红胎记”的健康隐患

7岁女孩小林出生时额头上有一块红色印记，随着孩子成长逐渐增大，最终被确诊为血管瘤。5岁男孩小杰的右小腿上有一个明显的红斑，随着时间推移红斑范围不断扩大，经医院检查确诊为血管畸形，已经压迫到周围神经和肌肉。

很多新生儿身上出现的红色印记，常被老一辈人称为“红胎记”，并视作吉祥的象征。实际上这些红色印记背后可能隐藏着健康隐患，例如血管瘤或血管畸形。

血管瘤是一种良性肿瘤，通常在婴儿出生后数周内出现，表现为红色或紫色的凸起肿块。多数血管瘤会在孩子5到7岁时自然消退，虽然生长迅速，但一般不会造成长期影响。血管畸形则不同，它是与生俱来的血管发育异常，表现为红色、紫色或蓝色的斑块。血管畸形不会自行消退，反而可能随着年龄增长而加重症状。特别是发生在四肢或关键部位时，可能会严重影响身体功能。

血管瘤和血管畸形通常不会危及生命，但可能带来诸多困扰和健康风险。最直观的是影响外貌，可能让孩子产生自卑心理。功能方面，发生在眼睛、嘴唇等部位可能影响视力和进食功能，出现在四肢或关节处则可能导致活动受限，甚至影响肢体正常发育。此外，某些类型的血管瘤和血管畸形容易破裂出血，引发感染。

家长若发现宝宝身上有红色印记，建议及时就医。对于确诊血管瘤的患儿，需定期随诊观察其自然消退情况。若确诊为血管畸形，则要根据医生建议选择激光治疗、药物治疗或手术治疗等。

据《新民晚报》

腰疼请放松一下小腿

小腿肌属于浅背线筋膜链的一部分，从足底延伸至后脑，贯穿腰部。小腿筋膜紧张，会通过张力传递影响腰部，将压力集中于下背部。

从生物力学角度看，小腿肌肉紧绷，足背屈角度减少，人会通过增加腰椎前凸来维持步态，腰椎压力增加，导致慢性下背痛。日常可多做小腿拉伸动作或滚动泡沫轴放松小腿，空调房里注意下肢保暖。

据《劳动午报》