

这种保温杯别再用了,可能引发慢性中毒



天气转凉,保温杯重新回到人们的日常生活。出门遛弯、户外活动,带个保温杯,随时随地就能喝到热水。然而,这种看似普通的日用品,却可能暗藏健康隐患。

什么样的保温杯不能用?如何挑到一个合格的保温杯?

这类保温杯不能用

·201材质保温杯:非食品级工业材料,锰含量高、耐腐蚀性差,长期盛放饮品会析出锰元素,过量摄入可能损伤神经系统。

·未符合《食品安全国家标准 食品接触用金属材料及制品》(GB 4806.9-2023)的产品,重金属含量或迁移量超标。

·推荐选择304或316食品级不锈钢材质,316因含钼,耐腐蚀性能更优。

选购保温杯注意这4点

根据国家市场监督管理总局发布的保温杯消费提示,选购保温杯时,可以按照下面4个步骤。

·看标识:需标注产品名称、生产者信息、生产日期,不锈钢内胆有“304”“316”钢印,接触食品的塑料/橡胶部件需标明材质,且有“食品接触用”标识及使用提示。

·闻气味:无异味或轻微易散气味,异味浓重且经久不散的勿买。

·查外观:表面色泽均匀、无裂纹缺口,印刷清晰,镀层无脱落,焊接处光洁

无毛刺。

·测性能:注入开水后杯身无明显升温、倒置不渗漏,杯盖开关顺畅、部件易拆洗。

别用保温杯装这6类饮品

·茶叶:高温久泡破坏营养、茶汤变苦涩。

·牛奶/豆浆:温热环境易滋生细菌,导致变质。

·碳酸饮料/果汁:酸性物质可能促使金属析出,果汁残留还易滋生细菌。

·中药:酸性成分可能与金属反应,影响药效。

最后提醒大家,保温杯盛装开水时,不要装得太满,建议至少要低于瓶口2厘米,防止开盖时开水溢出烫伤;不要在杯盖密闭的情况下剧烈摇晃保温杯,防止杯内增压,开盖时被弹出的杯盖或喷出的热水弄伤。

儿童使用保温杯时应有家长在旁看护,避免烫伤。

来源:生命时报



深蹲

臀桥

超慢跑是低强度、零门槛的“温和”跑步方式,比快走略慢却保持跑步本质,因轻松易坚持、减脂护健康的优势走红,适合各类人群开启运动之路。

超慢跑的核心标准

时速4-5公里,接近快走速度。

心率维持在(220-年龄)×50%-60%,能轻松交谈唱歌(谈话速度)。

跑姿标准:有短暂腾空期,始终有一只脚离地,区别于快走。

超慢跑的5大核心好处

靶向减内脏脂肪:高效动员脂肪酸,改善代谢健康,降低相关疾病风险。

对关节友好:高步频、小步幅的方式分散冲击力,保护关节软骨和韧带。

易长期坚持:无痛愉悦,降低运动心理门槛,减少久坐,提升全天活动量。

优化心血管功能:适合康复期患者,可降血压、改善血管功能,稳定心率。

益于身心:减轻焦虑、改善情绪,释放压力,提升认知功能。

超慢跑 vs 慢跑 vs 快走:核心区别

超慢跑平衡了安全性、可持续性和健康收益,既保留跑步的运动效果,又具备快走的低强度优势,是入门和长期健康运动的优选。

新手入门超慢跑:3个关键

1.正确姿态

核心收紧,身体微前倾,步幅越小越好,脚掌在身体正下方落地,目标步频170-190步/分钟(可借助节拍器或对应音乐)。

2.强度控制

用“谈话测试”或“微笑法则”判断:跑步时能完整说话、保持微笑,呼吸急促时立即减速。

3.阶梯式进阶

第一周:超慢跑3-5分钟+快走5分钟,重复4组。

第二周:超慢跑10分钟+快走3分钟,重复2-3组。

一个月后:尝试连续超慢跑20-30分钟,每周坚持3-5次。

适用与禁忌人群

适用人群

久坐人群、体重基数大/肥胖者、中老年朋友。

高血压、II型糖尿病等慢性病患者(需先咨询医生)。

运动损伤康复期患者(需康复师指导)。

禁忌与注意

急性疾病期(如发烧、严重感染)不宜进行。

不稳定心脑血管疾病患者(如未控制的心衰、心绞痛)需医学指导。

平衡功能障碍严重者,需在安全环境或有人陪伴下进行。

超慢跑以温和方式实现持久健康,不用追求速度,坚持就能收获改变。

来源:科普中国

下馆子后总口渴?真相是钠超标了



吃菜前用温水快速涮洗,沥掉多余汤汁,不喝菜汤,不拿菜汤拌饭。

餐前餐后多喝水,搭配香蕉、橙子

等高钾果蔬,或适当运动,帮助排出多余钠。

来源:人民日报健康客户端

被低估了的“护心运动”,不是走路!

调节血糖:提升“糖处理能力”

2023年美国心脏协会(AHA)发布科学声明指出:经常参加抗阻训练,可使糖尿病发病率降低17%,并帮助老年人、糖尿病前期和2型糖尿病患者降低空腹血糖0.1-0.28毫摩尔每升。

对老年人群,特别是糖尿病高风险或已患病者而言,无需极高强度,规律的中等强度抗阻运动即可产生显著预防与管理效果,并降低相关心血管并发症风险。

试试这4个“零门槛”抗阻运动

自重深蹲

双脚与肩同宽站立,脚尖自然向前,缓慢弯曲膝盖下蹲,可以想象自己正在坐椅子,直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直,腹部收紧,再通过下肢发力恢复站姿。

臀桥运动

仰卧,双腿弯曲,双脚与肩同宽踩于地面。发力时将臀部向上抬起,使身体从肩膀到膝盖呈一条直线,在顶峰处感受臀部肌肉收紧,停留1-2秒后缓慢下放。

墙壁俯卧撑

双手抬起与肩同宽,指尖触墙后,手掌平放在墙上。弯曲手肘,直到前额触墙。训练时注意收腹、沉肩,保证身体一线。

弹力带及器械训练

可以用哑铃、沙袋、弹力带等方式增加

外加阻力。可以在家中或健身房进行,初次可由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。

坐或站立,双手持哑铃举至肩部,掌心向前。垂直向上推举,直至手臂伸直,然后缓慢下放。此动作能增强肩部与上肢力量,缓解肩颈压力。

做抗阻运动,记住这3点

量力而行,安全第一

进行抗阻训练时,首先要控制强度,运动时心率建议不超过最大心率(220-年龄)的85%。对于初学者和老年人,优先选择哑铃、弹力带等固定器械进行训练,以降低跌倒风险。

保持规律,贵在坚持

抗阻运动的益处源于“累积效应”。建议每周进行2-3次训练,给肌肉留出足够的恢复时间。将运动融入生活,长期坚持,才能看到血压、血糖、血脂“悄悄”在改善。

动作科学,质量优先

动作的质量远比数量更重要。训练时应集中意念感受目标肌肉的收缩与伸展,避免用惯性。同时,掌握正确的呼吸节奏:发力时呼气,放松时吸气,切忌憋气。正确的姿势与呼吸是提升效果、预防损伤的关键。

来源:人民日报健康客户端

明明吃着不咸,饭后却渴得不行,这不是味精的问题,核心是餐厅菜品钠含量超标。

一道菜的钠,可能超每日推荐2.2倍

2022年《营养学杂志》的研究显示,覆盖全国192家餐厅的8131道畅销菜中,平均一道菜的钠含量,就达到我国成年人每日推荐量的2.2倍。

为啥吃着不咸,实则钠超标?

大厨的“复合调味”会掩盖咸味:

甜+咸、酸+咸:削弱大脑对咸味的感知,让咸度变不明显。

鲜+咸:谷氨酸钠、酱油等增鲜物质,让口味更丰富,忽略咸味。

油+咸、凉+咸、辣+咸:分别让咸味更顺滑、被低温抑制、被辣味分散注意力。

在外就餐减盐,3个关键技巧

点菜优先选清蒸、清炖、白灼等清淡做法,避开卤味、腊肠等重盐食材和甜酸、重油类菜品,可备注“少油少盐少糖”。

一说到运动大多数人都会先想到“减肥”“延寿”,其实运动对身体最“立竿见影”效果就是改善心肺功能。

有一种运动,不挑场地、不用暴汗,却能悄悄稳住血压、血糖、血脂,堪称心血管的“保护神”!它就是——抗阻运动。每周只需2次,你的心脏和血管,都在悄悄“变年轻”……

抗阻运动:心血管的“守护者”

改善心肺:给心脏做“力量训练”

规律地进行抗阻运动,就像是在给心肌做“力量训练”,能增强心脏的泵血能力,输送出更多的血液和氧气到全身。长期坚持还可降低静息心率,这意味着心脏每次跳动更高效、工作更“从容”。

调节血压:悄悄给血管“减压”

抗阻运动对血压的益处,关键在于长期坚持。有研究表明,持续数月的系统性训练后,收缩压与舒张压均可显著下降。这说明它并非“即时特效药”,而是通过逐步改善血管弹性、降低外周阻力,实现为血管“减负”。

改善血脂:优化血液中的胆固醇

抗阻运动在调节血脂方面同样表现出色。

降低“坏血脂”:显著降低总胆固醇、甘油三酯和被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白水平。

提升“好血脂”:有助于升高高密度脂蛋白,从而更好地保护心血管。