



早餐怎么吃更健康?



(图片由ai生成)

俗话说：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”然而，在快节奏的现代生活中，早餐最容易被忽视，许多人常常草草应付，甚至直接省略。研究指出，早餐热量应占全天总热量的20%~30%，高质量早餐更有助于维持良好的心脏、代谢及肾脏功能。

怎样才算“吃好”早餐？我们不妨先避开常见误区，掌握一个实用的“早餐公式”。

常见早餐误区

●吃得素，反而伤身

长期摄入过于清淡、缺乏脂肪和优质蛋白的早餐，会增加患胆结石与息肉的风险。经过一夜消耗，人体胆汁浓度较高，若早餐仍无法刺激胆囊收缩素分泌，胆汁无法有效排出，长期易形成胆固醇结晶，进而引发病变。典型的不健康早餐包括稀饭配馒头、单一水果、黑咖啡等。

●搭配不均，营养打折

牛奶+鸡蛋：虽富含蛋白质，但缺乏碳水化合物，易造成蛋白质浪费，并增加肝肾负担，影响午前精力。

清粥+酱菜：不仅蛋白质不足，酱菜中含盐量也偏高，长期食用不利健康。

烧饼、油条：高油高脂，经高温油炸后营养流失，不宜作为常规选择。

健康早餐“黄金公式”： 1+2+3+1

根据《中国居民膳食指南(2022)》，理想早餐应做到种类多样、搭配合理。可总结为“1+2+3+1”原则：

1种谷薯类主食：提供基础能量，如全麦面包、燕麦、玉米、红薯等；

2种膳食纤维：蔬菜、水果任选，如黄瓜、番茄、生菜、苹果；

3种优质蛋白：肉(鸡腿、酱牛肉)、蛋(水煮蛋)、奶(牛奶、无糖豆浆)等搭配；

1份坚果：补充不饱和脂肪酸，约拇指大小即可。

分量建议： —“手”掌握

主食：约一拳头(片状主食两掌心)

肉类：半掌心

蔬菜：一捧绿叶菜或一拳块茎类

水果：一拳头

牛奶一杯，鸡蛋一个

坚果一拇指

温馨提示：水果建议直接食用，避免榨汁流失膳食纤维；油炸类食品应严格控制摄入频率，若早餐摄入，早晚餐须清淡平衡。

早餐，是一天健康的第一步。只有合理搭配、持续实践，才能为身体注入持久活力。

中西式搭配示例 >>

喜好中式早餐的优选：
1个包子+1个水煮蛋+1杯豆浆+1份凉拌芹菜；或1根玉米+1个鸡腿+1碗豆腐脑+小番茄。

喜欢西式早餐的推荐：
全麦三明治(含牛肉、生菜、番茄)+一杯拿铁；或牛奶燕麦片+煎三文鱼+蔬菜沙拉(少沙拉酱)。

(本报综合)

打响秋冬皮肤“保卫战” 科学应对干燥与瘙痒

水御菌。秋冬时节，这道屏障易受损。若出现影响睡眠的剧烈瘙痒、成片红疹渗液，或裂口出血伴有灼痛，说明屏障已严重受损，易引发感染，应尽快就诊。

锁水优于补水，成分选择是关键。“秋冬季护肤的核心是锁水大于补水。”专家指出，有效的保湿成分分为三类：锁水类(如凡士林、神经酰胺)能减少水分蒸发，适合干到脱皮的皮肤；补水类(如甘油、玻尿酸)可帮助皮肤吸收水分；舒缓类

(如泛醇、甘草酸二钾)则有助于消除炎症。

洗澡讲究多，时机很重要。北京大学人民医院皮肤科李厚敏主任医师给出秋冬洗澡建议：每两三天洗一次，老人、儿童可延长至每周一次。水温不宜过热，应选用含护肤成分的清洁剂，避免强碱性产品。最关键的是，洗澡后3分钟内是涂抹保湿霜的“黄金时间”，若等到擦干身体、吹完头发，皮肤已流失30%的水分。

避开误区，守护肌肤屏障。每天敷面膜会导致皮肤过度水合，削弱屏障功能，建议每周2~3次，每次15~20分钟；频繁使用搓澡巾或磨砂膏去角质会严重破坏屏障，应延长使用间隔；油皮是油多不一定是水足，可以选择一些清爽的保湿凝露或乳液，维持水油平衡。

科学护肤，方能安然度秋。当皮肤发出求助信号时，请给予它正确的呵护。

(本报综合)

拾荒慢跑



近日，市环保志愿者协会三星社区服务队组织开展了“Plogging(拾荒慢跑)进社区”主题活动，旨在倡导“运动即公益”的健康生活方式。

参与活动的志愿者们在东月河畔区域进行慢跑，途中随手捡拾垃圾、整理路边单车，在完成有氧锻炼的同时，也直接改善了社区环境。这种“慢跑+捡拾”的模式，不仅提升了心肺功能、促进热量消耗，也让环保行动自然融入日常健身。

活动组织方表示，“拾荒慢跑”兼顾了个人体魄锻炼与公共环境维护，未来将持续推广，鼓励更多市民在运动中参与环保，在实践中提升健康。

通讯员 丁舒 摄

悄悄减掉你的内脏脂肪 “超慢跑”成为燃脂运动新选择

随着健康意识的提升，越来越多人开始关注隐藏在身体内部、肉眼无法直接看见的健康威胁——内脏脂肪。它不仅加重器官负担，还与糖尿病、心血管疾病及认知衰退密切相关。而一种被称为“超慢跑”的运动，正因其轻松易坚持、高效减少内脏脂肪的特性，受到广泛关注。

内脏脂肪是看不见的健康隐患。不同于能够捏起来的皮下脂肪，内脏脂肪主要积聚在腹腔内，包裹着重要脏器。适量的内脏脂肪对器官具有支撑和保护作用，但一旦过量，便会释放炎症

因子，扰乱代谢，显著增加患2型糖尿病、脂肪肝等疾病风险。《柳叶刀》研究更指出，内脏脂肪每增加0.27千克，认知年龄可能衰老0.7年。

如何判断内脏脂肪是否超标？除了通过腹部CT进行精准检测外，日常生活中可通过腰围进行简单自测：男性腰围≥90厘米，女性≥85厘米，即提示风险。此外，若腰腹部明显凸出，形成“将军肚”或“苹果型身材”，即使四肢不胖，也需警惕内脏脂肪过量。压力过大与嗜好甜食是导致

内脏脂肪针对性堆积的两大常见因素。高压状态下的皮质醇水平与内脏脂肪面积呈正相关，而甜食中的果糖经肝脏代谢后，合成的脂肪会就近储存于内脏周围。

在减脂运动的选择上，并非强度越高越好。高强度运动主要依赖糖原供能，而中低强度运动则能最大化调动脂肪作为能源，燃脂效率达到峰值。

在众多运动中，“超慢跑”表现尤为突出。它的速度极慢，每公里耗时约10至15分钟，几乎与正常步行速度相当。其动作要领

包括：腰背挺直、目视前方，膝盖保持微曲弹性，以前脚掌先落地的方式轻柔跑动。整个过程呼吸平稳，完全不觉得勉强。

实验证明，每次进行20分钟、每周3次的“超慢跑”，在持续一年后，其减少内脏脂肪的效果与控制饮食组相当，并且有一个显著优势：它不会造成肌肉流失。

健康减脂并不总意味着汗流浹背与痛苦坚持。选择科学的方法，如“超慢跑”，让人们在轻松中收获健康，或将成为更多人管理内在健康的新选择。

(本报综合)

体检不是越贵越好 避开误区，别让体检白做

随着健康意识的提升，年度体检已成为许多人的“必修课”。然而，不正确的体检观念和做法，可能让投入的时间和金钱收效甚微。如何让体检价值最大化？哪些误区需要避开？

体检报告查出“异常”，一定代表有问题吗？

面对体检报告上的异常指标，不必过度焦虑。医生指出，某些“异常”若未伴随症状，并无大碍。

低血压：血压低于90/60毫米汞柱，若没有头晕、眼前发黑等供血不足表现，通常无需担心；慢心率：白天心率在55

次/分以上，且无胸闷等症状，一般属正常生理现象；高密度脂蛋白偏高：这属于“好胆固醇”，对心脑血管有保护作用，是利好信号。

提示：领取报告后，建议与医生面对面咨询，正确解读指标意义。

走出误区：让体检不再“白做”

●误区一： 价格越贵，效果越好

选择项目应兼顾疾病筛查需求与身体承受能力。例如PET-CT虽精准，但辐射量较大、价格高昂，多用于已发现疾病的深入筛查，并不适合作为常规体检的首选。

●误区二： 身体不适才需体检

体检的核心是“早发现、

早干预”。当身体出现明显不适时，疾病多已进展，此时应直接就医，而非等待体检。体检是在自我感觉良好时的定期健康筛查。

●误区三： 只看报告，不做跟进

认真阅读体检报告，重点关注异常结果的解释与建议。若发现重大异常，务必及时就医进行进一步诊断或治疗，完成健康管理的“最后一公里”。

各阶段筛查重点一览

年龄段	核心关注点	专家建议
学龄期及青少年	营养不良、贫血、近视、脊柱侧弯	重点检查生长发育与视力
18~30岁	基础健康指标	每1~2年检查血压、血糖、血脂、肝肾功能、尿尿便常规、心电图
30~40岁	“三高”问题、肥胖	每半年查一次血压、血糖、血脂(肥胖者缩短至3个月);女性重视妇科与乳腺检查;男性35岁后每1~2年查前列腺
40~50岁	心血管疾病、肿瘤	增加心脏彩超、肺部CT;女性定期进行乳腺超声/钼靶及宫颈筛查;关注胃肠健康,必要时做胃肠镜
50岁以上	骨密度、血管健康、胃肠病变	定期检测骨密度;重视胃肠镜检查;关注心脑血管筛查(颈动脉超声等)及眼科检查

特别提醒：有肿瘤家族史者，应更早开始针对性筛查。(本报综合)

睡不对，心脏病风险升25%? 睡7小时对大脑最友好

有人说：早睡早起对身体好。也有人说：只要你没觉得哪里不舒服，晚睡晚起和早睡早起差不多。究竟哪种说法是正确的？是否存在最佳的入睡时间呢？

有多项研究结果表明，22时至23时入睡对心血管最好。2021年11月，英国牛津大学和埃克塞特大学的研究人员发表了一篇题为《加速度计衍生的人睡时间和心血管疾病发病率：英国生物样本库队列研究》的研究论文。此研究共纳入近9万名(51214名女性和36812名男性)平均年龄为61.43岁的研究对象，研究人员对他们的人睡时间和醒来时间进行了平均时长为5.7年的随访。

结果发现，有3172人患上了心血管疾病，包括心肌梗塞、心力衰竭、慢性缺血性心脏病、中风和短暂性脑缺血发作。这些心血管疾病患者中，有43%在凌晨及更晚睡，38%在23时至24时之间睡，仅有15%在22时至23时之间睡，4%在22时前睡。

排除了混杂因素后，研究人员得出结论：22时至23时之间睡觉，心血管疾病风险最低；23时至24时之间睡觉，心血管疾病的发生风险增加12%；24时或更晚时间入睡，心血管疾病患病风险增加25%。

需要注意的是，我国从东到西跨越5个时区，但各地统一采用东八区的北京时间计时。因此，位于东八区的北京和位于东六区的乌鲁木齐，它们的22时至23时，并不是同一

个概念。

北京的日落时间早，乌鲁木齐的日落时间要推迟2个小时。对于北京人的生物钟来说，22时至23时是最佳入睡时间；对于乌鲁木齐人的生物钟来说，最佳入睡时间应调整为0时至1时。在我国其他时区生活的人，也可参考这一规律进行最佳入睡时间换算。

每晚睡6~9个小时对心脏最好。长期以来，科学家一直认为睡眠与心脏健康之间存在关联，但因为有许多因素同时影响心脏健康和睡眠，这使得确定因果关系变得更加困难。一项样本量近50万人的研究显示，即使不吸烟、经常锻炼，也没有心血管疾病遗传易感性，睡眠不足或睡眠过多仍会增加患心脏病的风险。

与每晚睡6~9个小时的人相比，睡眠不足6小时的人在研究期间心脏病发作的概率高出20%。但是睡太长时间也不行，睡眠时间超过9个小时的人在研究期间心脏病发作的概率增加了34%。

另外，2022年，来自复旦大学的研究团队发表的研究发现：最佳睡眠时长为7个小时，与认知功能和心理健康之间存在有益关联。然而，当睡眠时长不足或超过7个小时，则与认知功能下降以及较差的心理健康状况相关。

为保证良好的睡眠质量，在有条件的情况下，尽量保证在22时至23时之间入睡，尽量睡够6~9个小时。

(本报综合)