



龙口粉丝空腹吃 胃胀反酸找上门

近日，“不要空腹吃龙口粉丝”话题冲上社交平台热搜。很多人空腹吃完后，接连出现胃胀、反酸、心口灼烧等症状，严重的时候还会恶心想吐。

包装袋印着的“不宜空腹食用”只是商家多余的提醒吗？为什么空腹吃会难受？一起来了解空腹食用的胃部反应及正确食用方法。

为什么不建议空腹吃

龙口粉丝空腹吃容易胃不舒服，根源在于它特殊的淀粉结构。

它的原料为绿豆淀粉或豌豆淀粉，直链淀粉占比较高。这种淀粉分子排布紧凑，就算长时间烹煮也不容易软烂。我们日常吃的红薯、土豆粉条以支链淀粉为主，消化酶很容易分解。而直链淀粉分子结构紧密，限制了消化酶的侵入和分解效率，消化速度比支链淀粉慢得多。

当胃部空空荡荡，没有肉类、蔬菜、膳食纤维“打底”时，煮熟的粉丝进入胃部，会像海绵一样大量吸水膨胀，形成黏韧的淀粉团。

我们的胃需要不断蠕动来研磨消化食物，而韧性较强的淀粉团长时间滞留，会明显加重肠胃负担。

其外包装标注的“空腹慎食”，正是厂家基于食材特性给出的安全提示，并非多余之举。

空腹食用会出现哪些症状

每个人的肠胃耐受程度不同，空腹吃后的反应因此分不同层级。

肠胃基础较好的普通人，最先感受到的是上腹部沉重发胀，有明显的饱滞感，用餐后三四个小时仍觉得食物“堵”在胃里。随后，胃酸可能向上反流，刺激食道，引起不适。

肠胃偏弱、日常容易消化不良的人群，可能频繁暖气、胃部隐隐作痛，胃部翻涌引发恶心，短时间内没有进食的欲望。

本身患有慢性胃炎、反流性食管炎或胃溃疡的人群，空腹一次性摄入较多粉丝，韧性淀粉团长时间滞留胃内，情况严重时可能诱发胃潴留，导致食物无法正常推送至肠

道，从而引发长久腹胀、频繁恶心想吐，甚至呕吐。

如果经常空腹食用，韧性淀粉团会反复刺激胃酸分泌，磨损胃黏膜与食管内壁，反酸、胃痛等肠胃毛病就会频繁发作。

正确食用方法

进食之前先给胃部“垫”点食物。饥饿状态下不要直接吃，可以先吃些青菜、鸡蛋、瘦肉，让胃内有基础食物作为“保护层”，避免大量高韧性淀粉直接刺激胃部。

尽量避免单独凉拌食用。凉拌粉丝的油脂和蛋白质含量较低，淀粉结块滞留的风险更高。建议优先做成肉末粉丝煲、花甲粉丝汤、粉丝炖菜等，配菜中的蛋白质和油脂能混合食糜、延缓胃排空速度，从而减轻单一淀粉带来的饱胀不适感。

粉丝必须彻底煮透。留有硬芯的半熟粉丝，抗性淀粉含量更高，消化难度翻倍。煮到粉丝通体透亮、没有白芯再出锅，更有利于消化。

当作配菜适量食用。粉丝经过精加工，大部分维生素和蛋白质已流失，营养单一。它更适合作为配菜，不宜长期当作正餐主食，单次食用量也需要适当控制。

这些食物也不适合空腹食用

除了豆类粉丝，日常生活中还有不少食物空腹食用容易刺激肠胃，需要多加留意。

高浓度刺激性食物。空腹大量摄入山楂、李子、醋饮等食物，其中的果酸会过度刺激胃酸分泌，容易引发胃痛；冰饮、冰镇水果会刺激胃部平滑肌收缩，肠胃敏感人群容易引发痉挛腹痛。

粗粮类抗性淀粉主食。冷掉的糯米饭、凉红薯、干硬的杂粮粉条，抗性淀粉含量显著增加，空腹进食容易胀气、积食。

浓茶、浓咖啡。空腹摄入大量咖啡因会促使胃酸分泌量增加，容易引起心慌、反胃，有胃病的人群风险更高。

（来源：科普中国）

长期低头致脑供血不足 头颈血管损伤莫轻视

提到伤血管的因素，很多人会想到高油高盐的饮食和久坐不动的习惯。需要注意的是，有一件你每天都会做的小事，正悄悄伤着头颈血管，这便是习惯性低头。

长期低头 当心头颈血管受损

头颈循环紊乱，导致连锁问题

颈部肌肉酸痛僵硬，以及“富贵包”、颈椎曲度变直等问题，往往源于长期低头。不仅如此，当颈椎发生退变或肌肉痉挛时，还会牵拉刺激交感神经，从而引起心跳加快、胸闷和血压波动的反射性反应。

血管受压，脑部供血亮红灯

大脑代谢活跃，是名副其实的“耗氧耗电大户”，长期低头会让颈椎被迫弯曲，偏离正常的生理曲度。

脑部供血供氧不足，一个常见根源就藏在颈部——肌肉持续紧张会挤压穿行其中的椎动脉和颈动脉，拖慢血流。这种缺血缺氧的早期信号，往往是体位改变时的头晕、晨起昏沉或起身时眼前发蒙。

若任其发展，不仅颈椎退变会加剧，频繁的头晕头痛也会找上门。中老年人如果血管已有老化趋势，叠加肌肉紧张的影响，风险便成倍增加。

神经受压，引发上肢麻木

颈部不仅有血管，还有密布的神经丛。长期低头会让颈椎“错位”、肌肉痉挛，压迫穿行间的神经。

神经受压的典型症状是上肢发麻、指尖发胀、抬手无力，甚至半夜被麻醒，这些症状往往被误认为是“缺钙”或“累了”，长期忽视可能造成神经不可逆的损伤。



这几个习惯性动作 对头部血管和颈椎尤为不利

低头玩手机

当颈部前屈至60度时，颈椎所承受的负荷可达27公斤（相当于扛一袋大米）。长期如此，易导致颈椎生理曲度变直、椎间盘突出，严重时还可因神经受压而引发上肢麻木。

正确做法：使用手机时，建议将屏幕抬高至与视线平齐，每使用30分钟，即适当活动颈椎。需注意，无论何种姿势，维持时间过长均会加重颈椎关节的负担。因此，日常应尽量避免长时间使用手机，并适时起身活动，以缓解颈部疲劳。

埋头吃饭

很多人吃饭时习惯把头埋得很低，凑到碗边，脖子往前伸，背跟着弓起来。这个姿势可使颈椎压力一下子增高不少，长期这样，大脑供血会受影响。

正确做法：腰挺直坐好，把碗端起来，把饭菜送到嘴边，而不是低头去够碗。

“虾式”坐姿

上班时整个人窝进工位的椅子上，背部悬空、腰胯后塌、脖子前探，像一只弓着背的虾。

这个姿势短期内确实舒服，但头颈前探会牵拉颈动脉血管，长期下来会导致脑供血不足、头晕头痛。

正确做法：坐着时臀部坐满椅面，不建议仅坐椅子的前半部分；腰背自然直立，腰后垫一个小靠枕，双脚平放地面。

这几个动作减少低头带来的伤害

如何避免头颈血管“受伤”？除了要改变日常的生活习惯，还可以试试这几个动作。

增强颈部肌肉耐力

要想保护好颈椎，需要有良好的颈部肌肉耐力。找一本书顶在头顶上，可以练习颈椎周围及深层稳定肌的肌肉耐力。

头部向上，将书顶高1厘米。如果双脚站立非常轻松，还可以加上左右摆臂来增加稳定的难度。

在家自测颈部肌肉耐力：平躺在瑜伽垫上，微收下颌，头部轻轻抬起0.5厘米左右，如果可以坚持30秒，说明颈部肌肉耐力良好。

三个动作缓解颈椎僵硬

日常生活中放松颈部肌肉，可以试试这三个动作。

扩胸拉肩：双手在背后十指相扣，掌心朝内，挺起胸膛，同时将两侧肩胛骨向后收紧，带动双臂后展，尽量让双肘彼此靠近，感受胸前和肩部的拉伸，保持此姿势10秒钟，进一步夹紧肩胛骨，再保持片刻，然后放松。重复以上动作3次。

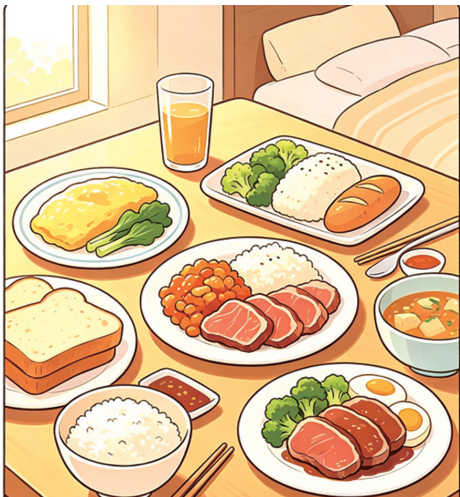
肩部旋转：肩膀尽可能下沉，远离耳朵，慢慢地绕着最大半径的圆将肩膀转到最前面，再慢慢转到最高的位置，让肩关节的点靠近耳朵；再慢慢转到最后面，把胸腔打开、肩关节拉开；再慢慢往下，远离耳朵。

颈部肌肉对抗：双手托住下巴，把脑袋往下抵，手往上托，维持10秒钟。

（来源：人民网科普）

当心甲亢令代谢失控

食量增而体重降



吃得多却瘦得快，坐着不动也心慌？这是身体在“报警”，不是“燃脂”成功。夏天怕热、脾气急、手抖睡不好？当心甲亢让身体代谢“失控”。今天就教你如何识别早期信号。

甲亢是什么

甲亢是常见的内分泌代谢疾病，核心问题是甲状腺合成、释放了过多甲状腺激素。甲状腺相当于人体的“代谢调节中枢”，正常时调控全身代谢、生长和神经兴奋度。激素分泌超标后，全身代谢持续“高速运转”，各脏器长期超负荷，会引发多种不适。

常见病因

格雷夫斯病是甲亢最常见的病因，结节性甲状腺肿、甲状腺高功能腺瘤也可能诱发。

这两个信号最典型

- 1. 体重异常下降：**
食欲正常甚至大增，但1—2个月内体重明显下降——亢进的代谢在快速消耗热量和脂肪。
- 2. 静息心慌：**
坐着、躺着心率都偏快。长期不加干预可能诱发心律失常、甲亢性心脏病，造成心肌损伤。

其他自查参考：

- ①怕热多汗，常温下也大汗淋漓。
- ②烦躁易怒、多疑焦虑，情绪起伏大。
- ③手抖、乏力、夜间失眠。
- ④甲状腺肿大（脖子变粗）、眼球突出。
- ⑤女性月经紊乱；男性精力下降。

甲亢不治，多重风险

有人认为甲亢只是轻微不适，不用管。但长期不加以规范管理，会带来多重风险：

啃蟹一时爽 口腔受“内伤”

近日，60岁的市民王女士吃梭子蟹时，嫌用工具剥壳麻烦，直接用牙齿啃咬坚硬蟹钳，当场造成牙齿缺损。经浙中医大二院（省新华医院）口腔科检查，其门牙冠折且牙髓暴露，医生对其进行一次性根管治疗，并实施断冠再修复。

该院口腔科医生张庆涛介绍，每年蟹季，医院都会接诊多起同类口腔损伤病例。此前曾有70多岁老人因口腔缺牙、咀嚼功能退化，强行用残存牙齿啃咬梭子蟹，导致牙齿松动脱落。

医生提醒，很多人误以为缺一两颗牙无须修复，实则牙齿缺损会造成邻牙倾斜、牙列紊乱。老年人普遍存在骨质疏松问题，牙齿移位速度更快，此时强行啃咬硬物，会大幅增加牙体损伤风险。吃蟹引发的口腔问题以机械性损伤为主，牙隐裂、牙冠折裂、牙周损伤高发。蟹壳硬度远超牙齿承受极限，用牙啃咬时，瞬时冲击力会集中在牙体，初期会出现冷热敏感、咀嚼刺痛等情况，若裂纹深入牙髓，会引发剧烈炎症，甚至导致牙齿劈裂、脱落。

其中，无症状的牙隐裂最具隐蔽性，初期仅损伤牙釉质、无痛感，持续啃咬硬物会让裂纹加深，造成不可逆的牙齿损伤。除机械损伤外，搭配醋、柠檬汁、碳酸饮料等酸性食材吃蟹，会降低口腔pH值，造成牙釉质脱矿，加重牙齿敏感酸痛。同时，锋利的蟹壳易划伤口腔黏膜和牙龈，残留的蟹肉残渣会滋生细菌，诱发牙龈炎，引发牙龈红肿、出血等问题。

针对蟹季高发的口腔急症，张庆涛给出专业建议：若啃咬硬壳后出现咬合痛、牙齿松动、缺损等情

况，需立刻停用患牙咀嚼，及时就医检查，排查牙根损伤、牙折等问题。若口腔持续有刺痛感、异物感，需警惕蟹壳碎片残留，浅表伤口可通过专用漱口水护理，深部异物需交由医生处理，牙体损伤需根据病情对症治疗。

医生特别提醒：吃梭子蟹切勿用牙开壳，需借助剪刀等工具；减少酸性蘸料、饮料的同时食用，食用后不要立即刷牙，可先用清水漱口，待口腔酸碱平衡恢复后再清洁牙齿，守护口腔健康。

（来源：浙江老年报）

应聘老年模特却背上近5万元贷款 警方提醒：银龄找兼职 牢记4个“凡是”

“我偶然翻看老妈的手机账单，发现她竟然为了做老年模特背上好几万元贷款！”8月18日，杭州的沈先生告诉记者，他62岁的母亲罗女士想兼职增收，看到上城区一家文化公司招聘老年模特、日结薪资的信息后前往应聘，不料被诱导办理近5万元分期贷款。

罗女士回忆，应聘时工作人员夸她形象条件还可以，口头承诺月入过万、无需押金。试妆后，双方签订了一年代理合同，合同仅写明建档、拍摄、推广对接等服务，未

标注任何收费项目。随后工作人员表示需缴纳数万元推广费，并直接拿她的手机操作，让罗女士输入密码，通过花呗分期办理了近5万元贷款完成支付。

“后来那家公司安排了两次拍摄，支付了1400元酬劳，我妈还以为会有新任务。但我从未看到她的模特作品。”沈先生核查得知，涉事公司今年2月成立，写字楼保安透露几乎每周都有人上门为同类事件维权。沈先生赶到公司索要全额退款遭拒，选择报警。民警表示，此类

老年模特兼职纠纷已多次接到。另一位老人李女士表示遭遇同款“套路”。经警方调解，涉事公司为罗女士全额退款。

记者调查发现，目前涉事公司已启动注销备案。记者电话联系公司法定代表人核实收费乱象时，对方回避核心问题，仅承认警方曾介入处理，面对追问直接挂断电话。

业内人士透露，商业拍摄强度很大，多由年轻模特化老年妆完成，加之AI技术普及，老年模特需求极少，市面上招聘素人老年模

特的信息，大多是骗取老人钱财的幌子。

警方特此提醒老年人，兼职求职要牢记四个“凡是”：凡是应聘时被要求交钱、签约付款、刷信用卡的，一律不信；凡是大额消费、签约、贷款，务必先和家人商量；凡是需要输入密码或人脸识别支付的，必须有家人陪同；凡是口头高薪承诺，一律不信。遭遇侵权要留存聊天记录、合同、转账记录，及时报警。

（来源：浙江老年报）