

早餐最好别晚于8点吃

专家介绍,经过研究与实践,早晨7—8点被认为是吃早餐较为合适的“黄金时段”,建议别晚于8点。

专家解释,此时,身体经过一夜休整,体温开始回升,新陈代谢加快,交感神经活跃,肠胃也进入工作状态。经过一整夜的消耗,胃中的食物基本已经被代谢完了,肠胃处于高效吸收营养的时期。而且,胃酸与消化酶的分泌也需要食物来中和,否则可能损伤胃肠黏膜。选择7—8点进食,既符合多数人此时食欲旺盛的生理特点,也能让早餐与午餐间隔4~5小时,符合规律的饮食节奏。

此外,尽量保持三餐时间固定。如果确实来不及吃某一餐,建议提前备好一些健康食物垫垫肚子,切勿长时间空腹,以免引发低血糖或消化功能紊乱。

据人民日报健康客户端

挖鼻孔危害多

挖鼻孔这个看似简单的动作,会给细菌入侵提供机会,可能会破坏鼻腔黏膜,并带来一系列伤害。

污染鼻腔 人们的手指往往携带了大量的细菌和病毒,当用手挖鼻孔时,病原体就会被带入鼻腔,破坏鼻腔内的微生态环境,从而引发一系列鼻部疾病,如鼻前庭炎、鼻窦炎等。

伤害呼吸道 鼻前庭皮肤受损后,会失去一些鼻毛,降低其过滤粉尘和病原体的能力,削弱了鼻腔的第一道物理屏障,进而增加呼吸道感染的风险。

引发肺炎 如果病原体通过挖鼻孔的动作进入鼻腔,随着呼吸深入呼吸道,便有可能引发肺炎,尤其是遇上专攻肺部的肺炎链球菌。

感染颅内 更为严重的是,当挖鼻孔造成鼻腔黏膜破损时,细菌可能会通过破损处进入静脉血管,顺着血液逆流进入颅内,引发颅内感染,严重时可危及生命,需及时就诊。

除了对身体健康的影响,频繁挖鼻孔会让鼻孔扩大、鼻子变形,严重者还会导致鼻孔不对称、皮肤出现皱纹等。

据央视网

合理膳食预防血管斑块

血管斑块不仅仅是血管里的“堵塞物”,更是心脏病、脑卒中等严重疾病的“前兆”。当斑块增大或脱落,可能会导致血流不畅,甚至完全堵塞,引发严重的健康危机。

专家指出,合理膳食可以预防血管长斑块。日常饮食中,应增加新鲜蔬菜、全谷物、粗杂粮等纤维摄入,减少脂肪,减少烹饪、调味品用盐(包括食盐、酱油及酱制品),控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免摄入反式脂肪等。

刘明

健康红绿灯

警惕买购物卡返利骗局

2025年10月18日,湖南省常德市的胡先生在刷短视频时误入一家网站。网站客服宣称,该网站在全国范围内代为某品牌连锁超市推广购物卡,消费者只要在当地该品牌超市购买购物卡,待网站核实有关信息后,除了退回购卡金额外,网站再支付消费者购卡金额10%的现金返利。

在网站客服的再三游说下,胡先生跑到该品牌设在常德的连锁超市,购买了30张面值1000元的购物卡,超市方出具了购卡小票。随后,胡先生按网站要求将30张购物卡卡号与密码悉数提供给了“客服”,用于办理“退本返利”。为消除胡先生顾虑,网站客服还特意向胡先生要了转账卡号,承诺次日即可向胡先

生打款3.3万元。

当天晚上,胡先生将购卡“退本返利”的事情告诉工友,工友提醒他小心遭遇网络诈骗。胡先生察觉到可能上当受骗了,遂于次日一早报警并前往超市说明情况,要求退还购卡款项。超市方告知胡先生,超市并未委托他人推销购物卡业务,胡先生可能遭遇了网络诈骗。

好在超市方为购物卡设置了24小时激活期,即在消费者购卡后24小时,卡才会被自动激活使用。这样一来,胡先生的购卡行为尚在24小时内,因此其卡并未被激活,钱尚在卡内。为保障资金安全,超市建议胡先生将卡内余额全部转入超市App中,供日后购物使用,并明确表示购卡是胡

先生的个人自愿行为,其款项只能用作购物,拒绝退还购卡款项。胡先生表示,购卡行为完全源于轻信他人“退本返利”骗局,要求超市退还3万元购卡款。

与超市方多次沟通无果后,胡先生向湖南省常德市消费者权益保护委员会求助。接到投诉后,消保委工作人员迅速展开调查,经核实,胡先生购卡后未进行实际消费,卡片仍处于未激活状态,且有关情节已由公安机关记录。在消保委的多次调解下,超市方最终同意为胡先生办理退款手续。日前,胡先生收到了超市方退回的3万元购卡款。

据《中国消费者报》

防范第一线

“霉豆腐”尽量不要自制



近日,街头卖“霉豆腐”的视频在网络上迅速走红,相关话题冲上多平台热搜,社交平台上随即掀起了一股复刻“霉豆腐”的风潮——有不少人亲自动手按照网络教程尝试制作“霉豆腐”并纷纷晒图。然而,一些网友晒出的“霉豆

腐”表面却出现了红、绿、白等各色斑点。

对此,成都市第七人民医院临床营养科主任梁清月表示:“如果发现发酵后的‘霉豆腐’上长出了黑绿色等杂色斑点,多为有害霉菌。正常发酵出来的‘霉豆腐’上的霉丝应该均匀细密,呈白色或淡黄色。”

中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋表示,“霉豆腐”制作应优先选择商业发酵剂(如毛霉菌粉),避免依赖自然环境接种,操作时需佩戴手套或彻底洗手,所用器具需提前消毒,最大程度减少杂菌引入。“如果操作不当,很容易引

入青霉(可能产生毒素)、黑曲霉等有害杂菌,还可能导致大肠杆菌、沙门氏菌、肉毒杆菌等致病菌污染。食用这类受污染的产品,可能引发呕吐、腹泻等食物中毒症状,严重时甚至会危及生命。我不推荐家庭自制‘霉豆腐’。”阮光锋说。

梁清月还表示,“霉豆腐”在制作过程中,会添加大量的盐、花椒、辣椒、姜末等作料进行调制。所以,长期食用“霉豆腐”可能会导致碘缺乏,增加肾脏负担,促使痛风发作和动脉硬化。

据《中国青年报》

生活情报站

用铝锅会导致铝摄入超标?

铝锅大部分家庭都有,但网上有人说,使用铝锅等铝制器具加热烹饪时,铝锅析出的铝会溶解在食物中进入人体,这些铝会长期堆积在大脑,甚至会导致阿尔茨海默症。这种说法正确吗?

这种说法不正确。过量铝摄入会影响骨骼和神经系统健康,如骨痛病,但并没有足够证据显示会导致阿尔茨海默症。

至于会导致铝摄入过量的说法,也在一定程度上被过分

夸大了。

当铝锅用于煮水、煲粥、煮米饭等中性食物或短时烹饪,铝锅表面的氧化膜能有效阻隔铝溶出,铝的溶出量微乎其微,是安全的。但如果长时间用铝锅烹煮酸性(如番茄汤)、碱性、高盐、高蛋白食物,或盛放菜肴过夜,则可能会破坏氧化膜,增加铝溶出。

不过,也无须太过担心。人体铝来源主要有四类:食物性铝、炊具溶出铝、环境铝和药

源性铝。其中,从铝锅(炊具溶出铝)摄入的铝只占很小一部分,是“可控制的次要风险源”。而铝对人体健康的威胁,核心在于日常生活中铝的“总摄入量”是否长期超标。

与其恐惧铝锅,我们更应建立科学的应对策略,规范使用铝锅,同时警惕真正的“铝大户”——含铝添加剂的食品。

据人民网科普

谣言粉碎机