

生活课堂

吃蒸苹果可止泻

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,苹果蒸熟吃,比较适合脾胃虚寒、经常腹泻的人群,不仅能减弱水果的寒性,还具有一定的养生效果。

苹果蒸着吃,所含的果胶在加热过后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃。具体做法:1.将苹果带皮切成小块,放入小碗中;2.把切好的苹果放入锅中,水开后隔水蒸10~15分钟即可,稍微冷却后即可食用。

与水煮水果相比,蒸水果可以更好保留水果中的营养成分。

嗜糖之害,甚于吸烟

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,世卫组织曾调查过23个国家的人口死亡原因,得出一个令世人惊讶的结论——嗜糖之害,甚于吸烟。这项调查还提示:长期嗜高糖食物的人,平均寿命比正常饮食的人要缩短10~20年。

糖吃多了,可能增加患癌症风险。甜食与某些癌症虽没有直接关系,但它们却可能是癌症的潜在源头。糖吃得过多,会引起肥胖,而肥胖是多种癌症的诱因。

吃糖过多,不仅会引起肥胖,还会使胰岛素敏感性下降,从而增加患糖尿病风险。当我们摄取过多糖分,容易增加体内炎症反应,会对DNA、胶原蛋白形成造成一定影响,使皮肤加速衰老。

好睡姿堪比长寿养生操

国家体育总局运动医学研究所运动健康中心主任厉彦虎介绍,睡姿尽量遵循“仰卧为主,右侧卧为辅”的原则。枕头:建议用荞麦皮枕头,再搭配抱枕或垫子,防止脊柱变形。

对于身体没有疾病的绝大多数人来说,右侧卧和仰卧(双脚与肩同宽自然分开),这两种睡姿适合绝大多数人,当然这只是一个基础,如果您想更好地保护脊椎或者您本身有腰部或者腿部不适,还需要借助一些物品。

【右侧卧】一定要注意枕头的高度,枕头要同肩高,不能让我们的头歪着,把头摆到一个中立位,这样整个颈部的肌肉才更放松、更省力。

在胸前加一个大抱枕,抱枕要长一点,上边搂着,保证胸椎不歪,腿架起来保证腰和骨盆不歪,让脊柱处于平衡放松的状态。

【仰卧】枕荞麦皮枕头时,可自行调节高度,保证耳垂与肩等高,起到放松颈椎的作用。还可以在腰部、膝关节屈曲处这些有曲度的位置,垫一个抱枕或垫子,这样可以更好地撑起曲度,让我们的肌肉更加放松。

这样做降低美发伤害

1.烫发、染发最好不要一起做:不管是烫发还是染发,都会对发质产生一定损伤,如果烫染一起做,会对头发产生加倍伤害,所以烫发、染发最好不要一起做。

2.控制染发、烫发次数:每年染发、烫发总次数最好不要超过3次,每次间隔3个月以上为宜。

3.利用油脂保护头皮:染发或烫发前,可以48小时不洗头,或者在头皮上涂一层橄榄油。

4.染发后尽量避免日晒:以免头发颜色过快脱落,从而增加染发次数。 据CCTV生活圈

# 节后巧护肤,早日摆脱“疲惫肌”

## 如何应对常见皮肤问题?专家支招让你重焕光彩

贺照阳 通讯员 于德宝 张琪 济南报道

### 干燥起皮

皮肤的最外层是角质层,正常情况下角质层含有10%~20%的水分,能维持皮肤的柔软和弹性。春节期间,由于作息不规律、频繁外出,温差刺激,导致肌肤水分流失加剧。

皮肤屏障中的脂质成分如神经酰胺、脂肪酸等含量减少,使得皮肤屏障功能减弱,导致水分难以保留,出现干燥起皮现象。

**洁面产品选择:**选用温和、具有保湿功效的洁面产品,如含有透明质酸钠、甘油等成分的洁面乳,避免使用清洁力过强的产品,以免带走皮肤过多的油脂和水分。

**保湿步骤:**洁面后,立刻使用保湿化妆水,可采用湿敷方式,让肌肤充分吸收水分。随后涂抹富含油脂的保湿乳液或面霜,形成保护膜,锁住水分。每周进行2~3次保湿面膜护理,增强肌肤水润度。

### 敏感泛红

春节假期饮食不均衡、熬夜等不良生活习惯,会破坏皮肤的微生物菌群平衡,同时损伤角质层中的细胞间脂质,使皮肤屏障受损,免疫力下降,对外界刺激的抵抗力减弱,从而引发敏感泛红。

此时,皮肤的神经末梢更容易受到刺激,释放炎症介质,导致血管扩张,出现泛红现象。

春节假期,大家走亲访友、聚餐畅饮,尽情享受团聚的温馨与欢乐。然而,节后回归职场,有不少人表示肌肤闹起“小情绪”:暗黄、黑眼圈、干燥细纹、松弛卡粉,更有大批痤疮已“抵达战场”……这些恼人的“皮肤节后综合征”是不是让你焦虑不已?  
今天,济南市皮肤病防治院专家就为大家奉上一份超实用的年后开工护肤攻略。



**产品更换:**停用含有酒精、香料、果酸等刺激性成分的护肤品,改用具有修复功效的产品,如含有神经酰胺、角鲨烷等成分的护肤品,有助于修复受损的皮肤屏障。

**物理防护:**外出时做好物理防晒,如戴帽子、口罩、打遮阳伞等,减少紫外线、冷风等外界刺激对皮肤的伤害。

### 发黄暗沉

春节期间摄入过多高糖、高脂肪食物,加上睡眠不足,身体新陈代谢减缓,皮肤角质层

堆积,黑色素生成增加,导致皮肤发黄暗沉。

当身体代谢缓慢时,皮肤细胞的更新速度也会变慢,老化的角质细胞不能及时脱落,堆积在皮肤表面,使得皮肤变得粗糙、暗沉。

同时,高糖食物会与皮肤中的蛋白质发生糖化反应,破坏胶原蛋白和弹性纤维,使皮肤失去光泽,变得发黄。

**美白抗氧化:**选择含有SOD、烟酰胺、维生素C等美白抗氧化成分的护肤品,这些成分能抑制黑色素生成,促进黑色素代谢,增强皮肤的抗氧化

能力,提亮肤色。

### 出油爆痘

假期中作息紊乱、饮食辛辣油腻,会刺激皮脂腺分泌过多油脂,导致毛孔堵塞,引发痘痘。当油脂分泌过多,不能及时排出,就会在毛孔内堆积,与老化的角质细胞混合,形成角栓,堵塞毛孔,为痤疮丙酸杆菌的繁殖提供了条件,痤疮丙酸杆菌大量繁殖,引发炎症,形成痘痘。

**清洁控油:**使用控油能力较强的洁面产品,如含有活性炭、水杨酸等成分的洁面产品,早晚各清洁一次。但要注意,过度清洁可能会导致皮肤油脂分泌失衡,加重痘痘问题。

**痘痘护理:**对于已经出现的痘痘,不要用手挤压,以免引起炎症和感染。可使用含有茶树精油、过氧化苯甲酰等成分的祛痘产品,局部涂抹在痘痘上,帮助消炎杀菌、抑制痘痘生长。

### 年后护肤小要点

复工后注意恢复规律作息,保证每天7~8小时的充足睡眠。尽量在晚上11点前入睡,让皮肤在夜间得到充分休息。

饮食方面,也要及时调整,减少油腻、辛辣食物的摄入,多吃蔬菜水果,补充维生素和水分,从内而外改善皮肤状态。

节后肌肤综合征不可小觑,针对不同肌肤问题,希望大家都能找到合适的解决方法,以元气满满的状态迎接新一年的挑战。

# 当糖尿病遇上“便秘”,该如何调理

## 揭秘“不畅通”的幕后黑手与“解救”秘籍

郭蕊 通讯员 陈丽艳 济南报道

### 糖尿病患者便秘根源

潘晓主任指出,糖尿病神经病变,是糖尿病的常见且难治性并发症之一,其中自主神经病变尤为严重。长期的高血糖状态,可能损害支配胃肠道的自主神经,进而影响胃肠道的蠕动和分泌功能,导致肠道动力减弱,食物在肠道内传输缓慢,从而引发便秘。

此外,微血管病变也是不可忽视的因素。糖尿病会损害全身血管,包括胃肠道的微血管,进而影响肠道血液供应和营养支持,导致肠道功能障碍。

代谢紊乱,同样在糖尿病患者便秘中扮演重要角色。高血糖往往伴随着严重的脱水现象,肠道脱水、电解质失衡,可能影响肠道的正常功能,从而诱发便秘。

药物副作用也不容小觑。某

许多糖尿病患者常有这样的体验:稍微进食便感觉腹部饱胀,排便频率低至3~5天一次,且常伴有排便不尽的感觉,即便排便后,仍觉得肠道内有粪便残留。更严重者,在排便用力时还可能诱发心绞痛。如何解决这一问题?济南市第四人民医院内分泌科、营养科主任潘晓给我们支招。



些降糖药物,如二甲双胍、α糖苷酶抑制剂、GLP-1RA等,可能会引起便秘等胃肠道不良反应。

### 改善便秘有效方法

如何解决糖尿病患者的便秘问题?潘晓主任强调,控制血糖是基础。患者应按时就医,选择适合的降糖药物或胰岛素,出现便秘时及时反馈给医生,以便调整降糖方案。

将血糖控制在理想范围内,保持血糖稳定,有助于减轻神经和微血管损伤。

饮食调整同样关键。增加膳食纤维的摄入,是改善便秘的有效方法。《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每天膳食纤维摄入量为25克~30克。患者可根据自身情况适当调整,多食用燕麦、豆类、奇亚籽、南瓜子、菌类、藻类等富含膳食纤维的食物。同时,将主

食的大米和面条换成膳食纤维含量高的全谷物和粗粮,每天摄入500克颜色鲜艳的蔬菜、水果和杂豆类。

此外,保证充足的水分摄入,每天饮用6~8杯水(大约1500~2000ml),有助于软化粪便,缓解便秘。

适当运动也是改善便秘的有效方法。适当的运动,可以增强肠道肌肉的力量,促进肠道蠕动。同时,运动还有助于改善血糖控制、调节激素分泌、减轻体重和减少腹部脂肪堆积,从而减轻对肠道的压力,保证肠道的正常蠕动。

此外,运动还能缓解精神压力,改善心情,减轻焦虑和抑郁,从而间接对肠道功能产生积极影响。

潘晓主任提醒,糖尿病合并便秘,需要在饮食、药物等方面进行综合治疗,并定期随访。在医生指导下进行治疗和生活方式的干预,愿糖友们都能拥有健康的肠道。