

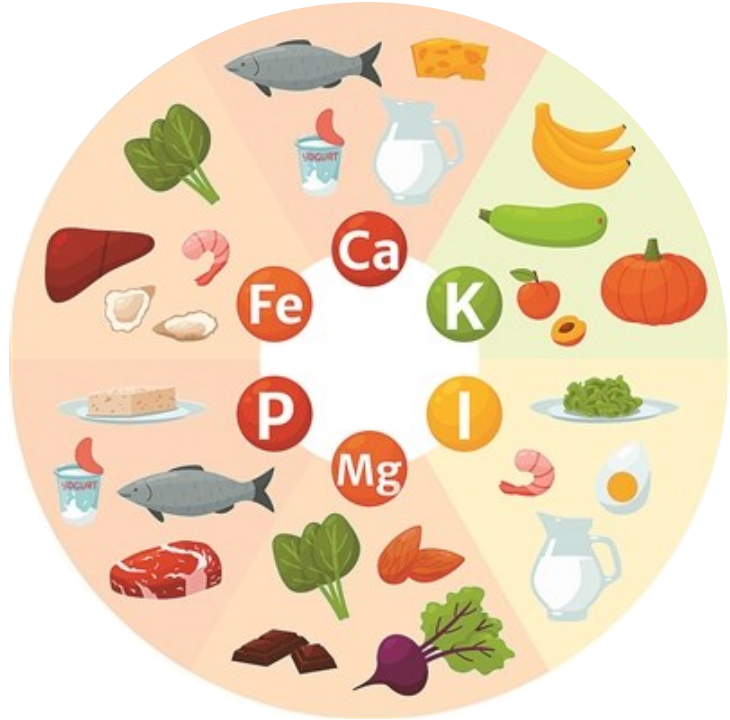
这六种矿物质 堪称“血管修复剂”

你有没有发现，身边查出血脂高、血管斑块、动脉粥样硬化的人越来越多了？这个曾经多见于老年人的问题，如今在中年甚至更年轻的群体中也变得不稀奇。

查出心血管问题，很多人第一反应是“吃得太油、太甜”，于是开始少吃红肉、控制主食。可奇怪的是，饮食调整之后，血管健康状况的改善往往并不明显。原因可能出在一个被长期忽略的环节上——矿物质摄入不足。

最新营养学与心血管研究表明，有6种关键矿物质，在维持血管弹性、抑制炎症、减少脂质沉积方面发挥着不可替代的作用。补够了，它们是天然的“血管修复剂”；长期缺乏，就等于在给动脉硬化悄悄“铺路”。

今天就来盘点一下能帮助我们预防动脉粥样硬化的6种矿物质。



有助于降压的钙

增加钙的摄入有利于降血压。钙可以抑制血小板聚集，缺钙可引起胆固醇和甘油三酯升高，增加动脉粥样硬化发生风险。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》，我国18至49岁成年人的推荐摄入量为每天800毫克，50岁以上中老年人推荐摄入量为每天1000毫克。

牛奶及其制品是膳食钙的最好来源，每升约含有1000毫克至1200毫克，其次是大豆及豆制品。

降低胆固醇的镁

镁具有降低胆固醇、增加冠状动脉血流和保护心肌细胞完

整性的功能。镁通过调节血管弹性调节血压。流行病学资料显示，镁的摄入水平与心血管病发病率呈负相关。

我国成年人的镁推荐摄入量为每天330毫克。绿叶蔬菜、粗粮、坚果是富含镁的食物。

间接维持血管弹性的铜

铜是超氧化物歧化酶的组成成分。尽管铜不直接作用于血管，但通过超氧化物歧化酶的抗氧化作用，铜可能间接保护血管内皮细胞免受氧化损伤，从而维持血管弹性、减少动脉粥样硬化风险。虽然铜缺乏不多见，但体内铜的水平处于临界低值时，可能会导致胆固醇升高和动脉粥样硬化。

我国成年人的铜推荐摄入量为每天0.81毫克。铜广泛存在于各种食物中，如坚果、种子、鹰嘴豆、肝、牡蛎。天然食品如谷类、鱼类和肉类可以提供50%铜摄入量。

具有抗氧化作用的锌

锌具有抗氧化作用，保护细胞免受炎症因子的破坏，摄入充足的锌有助于保持血管内皮细胞的完整性。

我国成年男性的锌推荐摄入量为每天12.5毫克；女性的锌推荐摄入量为每天7.5毫克。富锌食物主要包括贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏等。

间接调节血脂的铬

铬是人体葡萄糖耐量因子的

组成成分，葡萄糖耐量因子对血管的益处主要体现在改善糖耐量、调节血脂、减少动脉脂肪沉积，以及预防心血管并发症等方面。缺乏铬可引起糖代谢和脂肪代谢紊乱、胆固醇增加、动脉受损。

我国成年人的铬推荐摄入量为每天30微克。膳食中铬的主要来源包括谷类、肉类、鱼贝类、坚果类。蔬菜和水果中铬含量很低。

有助于减少氧自由基的硒

硒是体内氧化酶—谷胱甘肽过氧化物酶的核心成分，谷胱甘肽过氧化物酶使体内形成的过氧化物迅速分解，减少氧自由基对机体组织的损伤。硒可引起心肌损害，可以减少前列腺素合成，促进血小板聚集和血管收缩，增加动脉粥样硬化发生的风险。

我国成年人的硒推荐摄入量为每天60微克。植物性食物中硒含量与环境土壤中的硒含量有关，富硒食品主要包括魔芋精粉、猪肾、松蘑、牡蛎等。

多知道点

什么是动脉粥样硬化？

动脉粥样硬化，是指多余的脂类物质沉积在血管壁上，对血管造成损伤，形成一种像米粥样斑块。

动脉粥样硬化的形成主要包括四个阶段，分别是动脉血管内膜功能紊乱期、血管内膜脂质条纹期、典型斑块期和斑块破裂期。预防斑块的形成、促进斑块的消退、提高斑块稳定性是防治动脉粥样硬化的三大主要策略。

(据《北京青年报》)

吹空调后浑身难受？教你几招防护方法

很多人在出现过因吹空调引起的头痛、鼻塞、关节酸痛等症状，这被称为“空调病”。严格地说，医学教科书里并没有“空调病”这个词，它是一组症状的统称，背后主要有三个原因。

温差太大，身体来不及适应

夏天室外温度在35摄氏度以上，空调房里可能只有22摄氏度至24摄氏度，温差超过10摄氏度。人体最舒适的温差变化范围通常在5摄氏度至7摄氏度。频繁进出室内外，人的血管和肌肉反复收缩扩张，容易引起头痛、颈肩僵硬，甚至胃肠功能紊乱。

空气太干，黏膜干裂

空调制冷时会带走空气中的大量水分，室内湿度往往会降到30%以

下。而我国《室内空气质量标准》(GB/T18883-2022)推荐的人体舒适湿度是40%至80%。干燥的空气会让鼻腔、咽喉黏膜变干变脆，屏障功能下降，病毒和细菌更容易乘虚而入。

空气不流通，污染物“开派对”

因为开着空调，很多人一关窗就是一整天，久而久之，室内的二氧化碳浓度升高，人会感到头昏、乏力。更大的麻烦来自空调内部，一项针对家用空调卫生状况的调查显示，从未清洗过的空调，内部细菌和霉菌检出率超过80%。这些微生物被送风系统吹到房间里，可能诱发过敏性鼻炎、哮喘等。

为此，专家提出空调房“四箴言”：

温度别太低

根据国家标准，夏季室内温度宜设定在22摄氏度至28摄氏度，综合舒适与节能考虑，建议将空调温度设定在26摄氏度左右。为健康起见，室内外温差最好控制在7摄氏度以内。

湿度要补上

在房间里放一盆水，或者使用加湿器，让室内相对湿度保持在40%至80%。

定时通风

空调开久了，记得每2小时至3小时开窗20分钟至30分钟，让室内空气“换新”一次。

每年至少洗一次空调

很多人家里的空调从没洗过滤

网，这是最大的健康隐患。每年使用前、使用过程中清洗一次滤网和蒸发器，能减少80%以上的室内微生物污染。

另外，出入空调房，务必给自己一个“缓冲带”。研究发现，当人们从炎热的室外进入室内时，如果中间经过楼道、门厅、电梯厅等“过渡空间”，身体的冷热不适感会明显减轻。而且，当“过渡空间”的温度在27摄氏度左右时，人体的生理反应和主观感觉都最为舒适。

建议大家不要从40摄氏度的街上直接冲进空调房里，可以先在大厅或者楼道里站一两分钟，让身体慢慢适应。离开空调房去室外前，可以先在门口缓一缓再走。(据环球网)

过度挺直坐姿 其实很伤腰

你是不是也这样，工作时提醒自己“挺直腰板”，结果不一会儿腰就开始发酸、发胀，甚至隐隐作痛？问题可能就出在你以为“正确”的那个姿势上。

有一种坐姿，乍一看非常精神：上半身笔直，肩膀打开，下巴微收，整个人坐得像一棵小白杨。如果你仔细观察，会发现一个细节：这种人往往只坐了椅子的前三分之一，后背是完全悬空的。你以为自己在“对抗驼

背”，实际上，你的腰正在默默承受一场“代偿灾难”。

当你的臀部只搭在椅子边缘，上半身又努力挺直时，身体为了维持平衡，会让腰椎过度向前顶。这就把原本该由整个脊柱均匀分担的重量，集中压在了腰椎后侧的小关节上。同时，背部的竖脊肌被迫全程紧绷，像一根拉满的弓弦，一直处于高张力状态。

你感觉到的“腰酸”，其实就是肌肉在喊累，更隐蔽的是骨盆问题。如

果你发现自己不仅坐着腰疼，站起来时小腹还有点往前凸、臀部自然向后翘，那可能说明骨盆已经“前倾”了。这个体态，往往就是长期“假挺拔”坐出来的结果。

怎么坐，才算真的对腰友好？

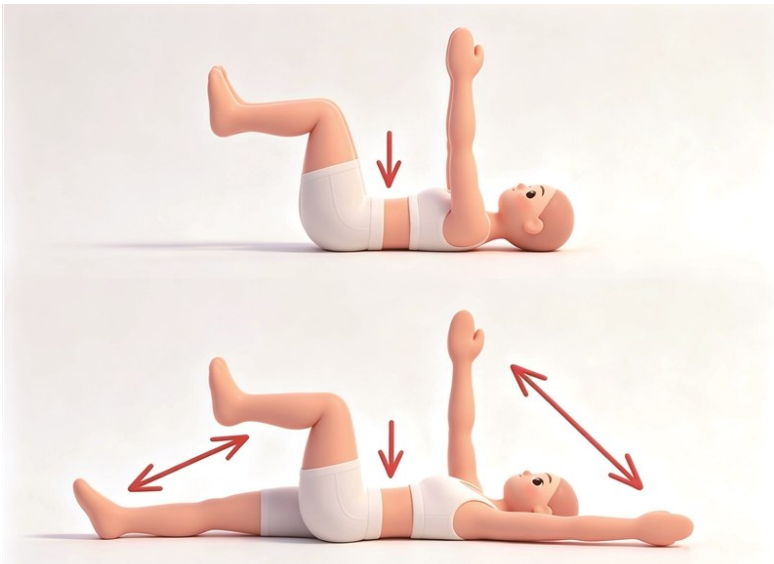
第一，把屁股“塞”进椅子里。让腰骶(dì)部贴住椅背，后背有支撑，腰椎才不会独自硬扛。如果椅子设计合理，腰部自然靠着就行。

第二，脚踏实地的感觉很重要。

别跷二郎腿，也别用脚尖点地——这些小动作会让身体不自觉地往前滑，坐姿一跑偏，腰就受累。

第三，别等疼了再动。哪怕只是觉得“姿势有点松了”，也可以站起来活动一下。做几个直腿抬高，或者干脆接杯水走两步，都是给腰“松绑”。

即使是最科学的坐姿，长时间维持也会导致疲劳。建议每隔30分钟至45分钟进行一次微调整或短暂活动。



死虫式拉伸。(AI制图)

延伸阅读

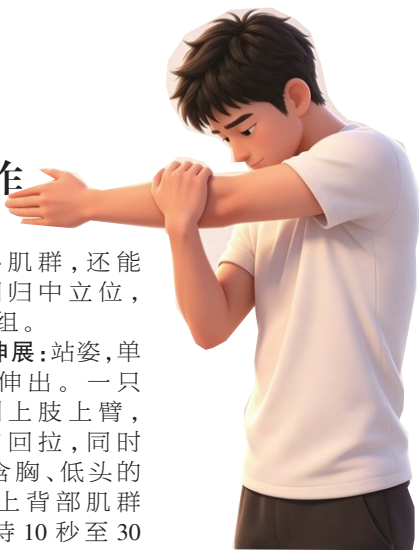
久坐党必练的简易拉伸动作

坐姿侧腰拉伸：坐在椅子上，身体缓慢向一侧轻转，双手扶住椅背借力，感受腰侧肌肉的拉伸感，保持10秒至30秒后，换另一侧重复动作。

死虫式拉伸：平躺、双腿屈膝、双臂自然展开放于身体两侧，交替伸直对侧的手和脚，过程中保持腰背贴地，既能有

效激活核心肌群，还能帮助骨盆回归中立位，可重复做几组。

上背部伸展：站姿，单臂向前平直伸出。一只手抓住对侧上肢上臂，向身体方向回拉，同时配合弓背、含胸、低头的动作，感受上背部肌群的拉伸，保持10秒至30秒即可。



上背部伸展。(AI制图)

(据《科普时报》)

家庭防蚊 做好三件事



被蚊子叮了，起个包，还发痒，忍忍就过去了吗？这就低估了蚊子作为疾病传播媒介的能力！世界卫生组织的数据显示，蚊媒传染病在全球每年造成数十万甚至上百万人死亡。

有人可能会说：“我全天开着空调，保持室内低温，蚊子是不是就不咬我了？”这话只说对了一半。蚊子确实不喜欢低温，当室温降到20摄氏度以下时，它们的吸血活动会明显减少。但只要一关空调或者你走出房门，蚊子依然在等着你。开空调并不能消灭蚊子，只是暂时降低了蚊子“上班”的积极性。

防蚊三件事

很多人在防蚊时容易走极端，要么大量喷驱蚊药，要么就硬扛。其实，家庭防蚊的关键在于筑牢从源头到皮肤的三层防线。

第一层：别给蚊子繁殖的机会。

蚊子的幼虫(孑孓)必须生活在水里，所以在一般情况下，无水就无蚊。这里给大家介绍一个“三分钟查水法”：每天晚饭后花三分钟，把家里可能积水的地方查一遍。花盆托盘、水培花瓶、饮水机接水盘、空调外机接水盘，甚至你随手丢在阳台的一个易拉罐，都可能成为蚊子的“育婴室”。

具体怎么做？水培植物每3天至5天换一次水，同时冲洗

根部。闲置的瓶瓶罐罐要及时清理或倒扣。口诀是：“积水不留，蚊子发愁。”别小看这一招，它能让你家周围的蚊子数量减少一大半。

第二层：物理防线最“硬核”。

纱窗和蚊帐听起来像“老土”，但它们是世界卫生组织在全球疟疾防控中反复推荐的“硬核武器”。尤其是经过杀虫剂处理的长效蚊帐，在疟疾流行地区挽救了无数生命。对我们普通人来说，纱窗要选网眼细密的，蚊帐要确保没有破洞。对于婴幼儿、孕妇及过敏体质的人，物理防蚊比化学驱蚊剂更安全。

第三层：出门在外，选对驱蚊剂。

如果去公园、水边或者蚊子多的地方，驱蚊液是必须随身携带的。市面上的驱蚊产品五花八门，该怎么选？记住世界卫生组织认可的驱蚊成分：避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯、柠檬桉叶油。

如果要去野外徒步，选择卡瑞丁或避蚊胺；如果只是在小区散步半小时，驱蚊酯就够了。提醒大家，正规驱蚊液属于“卫生用农药”，包装上必须有农药登记证号(以WP开头)。那些号称“纯天然”“无毒无害”却没有登记证号的产品，效果和安全性都没有保障。

(据中国新闻网)

睡觉时身体突然“抖一下”是怎么回事？是在长个儿？还是身体在提示你缺钙？

你有没有过这样的体验：

在宁静的夜晚，当我们渐渐进入梦乡，身体有时会突然不由自主地抖动一下，就像被电击了一般，甚至还会伴随着一种跌落或踏空的感觉，让人瞬间从睡梦中惊醒。

关于这种情况，有人说“这是身体在长个儿”，有人说“是身体提示你缺钙”，还有人说是“是大脑怕你死了，测试一下你是不是还活着”……

这些说法是真的吗？睡觉时身体突然“抖一下”，到底是怎么回事？

临睡肌抽跃症

一种常见的生理现象

其实，这种睡眠中突然的身体抖动在医学上被称为临睡肌抽跃症，也叫入睡抽动。

临睡肌抽跃症是一种无意识的肌肉抽搐，通常表现为刚入睡时身体猛然一抖。现有的数据表明，70%的人群曾在睡梦中出现过这种现象。它就像是我们身体在睡眠过程中偶尔开的一个“小玩笑”，是睡眠——觉醒障碍的一种表现。偶尔发生的抖动是人们处于刚刚进入梦乡时出现的正常生理现象，类似于眼皮跳、打嗝等，与精神紧张时的肌肉抽道理相同。如果平时身体非常健康，偶尔出现这样的抖动没必要过度担心，更不需要药物治疗。

引发临睡肌抽跃症的原因

神经活跃与大脑控制力减弱
在入睡期间，大脑皮层的大部分神经处于抑制状态，但仍有部分神经会比较活跃。它们间断地发出微弱的运动指令，从而让下肢抽动。

缺钙

血清钙离子浓度低，可以导致肌肉和神经的兴奋性亢进，引

起肌肉痉挛抽搐。这种情况一般出现在发育期的小孩身上。

过于劳累

当我们的身体长时间处于疲劳状态时，神经系统也会变得紧绷。就像一根一直拉紧的橡皮筋，在我们入睡放松的瞬间，就容易出现“反弹”，导致身体突然抖动。

症状性临睡肌抽跃症

如果睡觉时频频出现身体突然抖动的现象，清醒时忽然会有头痛、头晕、恶心等症状，这意味着有可能大脑出现了问题，如肿瘤、脑退行性疾病、脑中风后遗症、脑外伤后遗症等疾病。这个时候或许是身体在向我们发出求救信号，此时一定要去医院进行脑部CT或核磁共振检查。

日常预防措施

规律作息：作息要规律，成年人每天需要7小时至8小时的睡眠，如果没睡足7小时，可以午间补充睡眠。保持规律的作息时间有助于神经系统和肌肉得到充分休息，从而减少临睡肌抽跃症的发生。

限制咖啡因的摄入：健康的成人每天摄入咖啡因的量要低于400毫克，每天不超过3杯。咖啡因会刺激神经系统，使神经处于兴奋状态，增加临睡肌抽跃症的发生概率。

身体适度伸展拉伸：临睡前半小时可以做一些轻柔伸展或舒缓的瑜伽动作，拉伸腓肠肌、足部肌肉，缓解肌肉的紧张，能够减少临睡肌抽跃症的发生。

注意睡姿：尽量避免趴着睡、蜷着睡，否则会直接压迫胸腔，心脏、肺部容易出现不适感，胸闷、呼吸不顺畅时会引发临睡肌抽跃症。一般情况下，多数人以右侧卧位为宜。

(据《成都商报》)