

漫说健康

总觉得累、睡不醒,时不时关节疼、皮肤泛红,连小小的伤口都愈合得格外慢…… 这些说不清道不明、总也调理不好的小毛病,背后常常是身体的慢性炎症在悄悄作祟。

其实有一个常常被低估的抗炎方法:每顿饭少吃几口。不用额外花钱买滋补品,不用抽出大把时间做运动,只需要稍稍管住嘴,每餐都留一点点余地,就能减轻身体的代谢负担,逐步降低慢性炎症水平,让整体状态在不知不觉间悄悄变好。

一个被低估的抗炎方法:

每顿饭少吃几口更健康

吃“八分饱”好处多

2026年5月,耶鲁大学医学院研究人员在《自然》子刊《自然·衰老》刊发的一项研究发现,连续两年适当少吃、适度控制热量摄入,能够有效抑制身体慢性炎症、逆转多个核心衰老特征。

研究发现,持续两年每天少吃14%的热量(七八分饱,属于日常饮食轻微减量模式,无需刻意节食、不会产生饥饿感),血液里那些参与炎症的补体蛋白会明显减少。也就是说,适度少吃能把这套“容易误伤自己”的免疫系统降降温,减轻身体的慢性炎症状态。

▲慢性炎症降了

研究发现,即便受试者本身身体健康、无明显慢性炎症问题,适度减少热量摄入依旧能发挥显著的抗炎功效。数据显示,热量限制可有效降低C反应蛋白、肿瘤坏死因子(TNF)、CCL1等多项体内促炎标志物水平,从源头缓解身体的慢性炎症损伤。

通过关闭人体免疫代谢的炎症“开关”,从根源上减少慢性炎症对身体的持续性损伤,进而达到延缓衰老的效果。值得注意的是,该抗衰老益处与体重高低并无直接关联,意味着这份抗衰老的益处,并非单纯依靠体重下降实现。

▲身体衰老慢了

为进一步验证热量限制的抗衰老作用机制,研究团队参考权威衰老图谱数据库,系统分析了热量限制对人体12大核心衰老通路的影响。结果令人惊喜:所有衰老通路均没有出现加速老化的情况,其中超半数的衰老通路被显著抑制,甚至实现有效逆转。

用一句通俗的话总结:无需极端节食,保持八分饱的饮食习惯,就能精准抑制慢性炎症、逆转多项衰老特征,有效守护免疫与代谢健康。

少吃几口身体有变化

1.大脑“保护器”

2025年,发表于国际期刊《细胞衰老》的研究表明,长期减少30%的热量摄入,能够调控少突胶质细胞与小胶质细胞的基因表达,促进髓鞘健康,并减轻神经炎症,从而为大脑衰老提供潜在的保护。

2.代谢“调节器”

规律性空腹有助于维持血糖稳态,优化身体代谢调节能力。相比频繁进食导致胰岛素持续分泌和潜在的抵抗风险,适当空腹能显著提升胰岛素敏感性。研究证实,科学控制饮食者,其2型糖尿病和心血管疾病风险显著降低。

3.体重“管理器”

适度饥饿感能有效激活身体“燃烧模式”——分解糖原、动员脂肪供能,助力科学减脂。同时,它有助于重塑饮食习惯,降低对高糖高脂食物的渴望,养成更健康的“饮食纪律”。

4.脾胃“减负器”

在中医看来,脾胃是后天之本。适度“饿一饿”,能让脾胃得到休息,恢复运化功能。经常把自己撑得坐立难安,这会导致脾胃长期处于负荷、过劳状态,刚开始可能只是腹



胀、消化不良。时间久了,脾胃损伤,容易形成脾胃问题,如便秘、积食、气血不足等。

五类人七分饱才稳妥

普通人吃饭可以坚持八分饱,但有五类人群建议七分饱才更稳妥。

1.“三高”人群

管住嘴就是管住血压、血脂和血糖。七分饱配合清淡饮食,能减少血管硬化和堵塞的风险。

2.心脑血管患者

吃太饱会让血液都跑到肠胃去帮助消化,导致心脏和大脑供血不足。七分饱能减轻心脏负荷,预防心梗、脑梗。

3.肾脏不好的人

过量饮食和高盐食物会加重肾脏负担。七分饱加低盐饮食,是保护肾功能的重要一环。

4.正在减肥的人

七分饱能温和地制造热量缺口,既避免了过度节食伤身,又能稳定减重,不易反弹。

5.总觉得累的亚健康人群

三餐七分饱,能让脾胃休息好,代谢更稳定,人的精力自然充沛,免疫力也会提高,能防止小毛病拖成慢性病。

8个技巧管住食量

坚持七八分饱饮食不是盲目节食、不用刻意挨饿,掌握

这8个小技巧,轻松管住食量,减轻肠胃负担。

1.三餐能量有比例

推荐按照“三餐制”分配能量,早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

2.抓住七分饱的信号

很多人不知道七八分饱到底是什么感觉,其实就是感觉不饿了,也没有撑着,浑身轻快。

·胃里“踏实不坠胀”:既不感觉饿,也不会有“撑得想松腰带”的饱胀感。

·食物“可吃可不吃”:就是看见好吃的食物还能再吃两口,但处于“可吃可不吃”的状态。

·身体“轻盈无负担”:吃完站起来溜达,胃里不坠得慌,不会只想往沙发上瘫。

3.学东方膳食模式

“东方膳食模式”具有食物多样化、饮食较清淡、新鲜蔬果充足等特点。

·增加全谷物,减少精制米面;

·推荐植物油,低温烹饪;

·增加白肉、减少红肉,推荐豆制品;

·蔬菜多多益善,保证适量水果;

·推荐适量坚果、奶类;

·强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

4.主食选热量低的

平常主食中三分之一可以换成全谷物、粗杂粮。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类,都有一部分“抗性淀粉”,而抗性淀粉不容易被消化吸收,热量相对较低。而且它们往往也含有膳食纤维、B族维生素等。

5.进餐可先素后荤

有肉有菜的情况下,优先保证足量蔬菜。全谷物等富含膳食纤维的食物,它们能有效增强饱腹感,给大脑接收“饱”信号留出时间。

6.吃饭时换成小碗

用餐时,用小碗进食可在减少食量的同时吃得舒心。用小杯子喝饮品,也能帮助减少热量摄入。

7.细嚼慢咽是关键

从开始吃饭到大脑收到饱的信号,大约需要20分钟。如果吃得太快,等感觉饱时已经吃多了。每餐用时不少于20分钟,慢慢品味食物,就能自然少吃。

8.专心吃饭很重要

边看手机边吃,容易忽略身体的饱足信号,不知不觉吃撑。放下手机,专注于食物,才能敏锐捕捉到“差不多饱了”的感觉。

养生从不是顿顿大鱼大肉的堆砌,而是吃得克制、吃得聪明的学问。坚持七八分饱的分寸,帮身体稳住代谢与免疫状态,少一点慢性炎症的悄悄困扰。不妨就从下一顿饭开始改变:主食多选用全谷物,夹菜时慢半拍,当心里泛起“还能再吃两口”的念头时,便果断放下筷子。长此以往,你会渐渐发现体重轻盈了,代谢顺畅了,整个人的状态都好多了。

(刘文)

健康教育

厕所是衡量人类文明进步的重要标志,改善厕所卫生状况直接关系到人民群众的健康和福祉。“开展厕所革命”,普及卫生厕所,提升城乡环境卫生质量,减少传染病的发生。

卫生厕所是指厕屋完整,有墙、有顶、有门、清洁、无臭,粪池无渗漏、无粪便暴露、无蝇蛆,粪污就地处理或适时清出处理,达到无害化卫生要求并可以资源化利用;或通过下水管道进入污水处理系统处理后达到排放要求的厕所,不污染周围环境和水源。

农村常见的卫生厕所类型包括三格式、沼气池式、集中下水道式等水冲厕所,以及双坑交替式等卫生旱厕。

管理好禽畜粪便,经常清扫禽畜粪便,对禽畜粪便进行无害化处理。(周宁)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第47条解读——“戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。”敬请关注。



穴位养生

每天按按四白穴:

缓解眼睛干、涩、痛

看手机、看电脑、熬夜加班,眼睛的负担越来越重。你是不是也经常觉得眼睛干涩发痒,像蒙了一层灰?滴眼药水只能管一时,过不了多久又恢复原样。到了下午,看东西开始模糊,恨不得把屏幕凑到鼻尖。晚上开车,对面车灯一照,眼前一片白茫茫,心里发慌。更让人焦虑的是,随着年龄增长,老花眼也悄悄找上门,看近处的东西越来越费劲。

很多人以为护眼只能靠眼药水、眼保健操,其实,我们脸上就藏着一个专门管眼睛的穴位,它就是——四白穴。它属于足阳明胃经的重要穴位,在眼眶下部可以通利眼部气血、清泄阳明之热。每天花上几分钟按摩一下,眼睛干燥、发痒、疼痛的症状会有所减轻,老年性视力下降也会逐渐好转。

中医讲“目受血而能视”,眼睛需要充足的气血滋养才能看清东西。而足阳明胃经是多气多血之经,气血旺盛。四白穴是胃经上靠近眼睛的穴位,刺激它能直接改善眼周的血液循环,为眼睛输送更多的气血。

同时,“阳明经”与面部、眼部关系密切。刺激四白穴,对于因用眼过度、气血不足引起的眼睛干涩、视物模糊、眼睑跳动等都有很好的调理作用。在眼保健操中,四白穴也是重要的一节,可见其护眼功效被广泛认可。

四白穴在面部,找起来非常方便。正坐或仰卧位,在面部,瞳孔直下,当眶下孔凹陷处。找的时候,先找到瞳孔,然后垂直向下,在眼眶下缘大约一个大拇指横宽的位置,能摸到一个明显的凹陷,按下去酸胀感很强,这就是四白穴。

简便找法:双手食指放在鼻翼两侧,然后向上推,推到眼眶下缘,有一个凹陷处,就是四白穴。

怎么按揉,效果最好?

按揉手法:用食指指腹按住四白穴,先轻轻打圈,等皮肤适应了,再逐渐加一点力,向眼眶方向深压并揉动,以感觉酸、胀,并向周围扩散为度。力度要柔和,不要用力过猛。

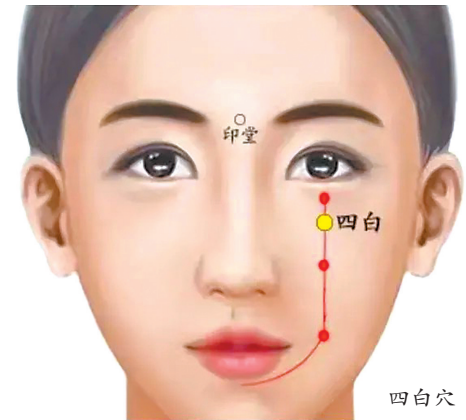
按揉时间:每次按揉2至3分钟,每天可以按揉2至3次。可以双眼同时进行,也可以先左右。

在按摩四白穴的时候,可以把眼睛闭上,并且配合着眼球转动——顺时针转十圈、逆时针转十圈,这样可以更有效地通经活络。

日常护眼小建议:按揉完四白穴后,可以用温热毛巾敷眼睛5至10分钟,能进一步促进眼周气血循环;每看屏幕30至40分钟,抬头看远处5分钟,让眼睛的调节肌肉得到放松;11点之前睡觉,使肝脏在睡眠的时候进行自我修复,肝血足了,眼睛就会变好。

眼睛是心灵之窗,要我们去呵护。每天花费几分钟按摩四白穴,并且保持良好的用眼习惯,使眼睛恢复到清清凉凉的状态。

(苏明)



在校园里容易“扎堆”,这种感染要当心

什么是肺炎支原体

肺炎支原体是一种无细胞壁的微小细菌,是引起人类呼吸道感染的常见病原体之一,可累及咽喉、气管、支气管和肺部。

肺炎支原体主要通过咳嗽、打喷嚏产生的呼吸道飞沫在人与人之间传播。各年龄段人群均可感染,其中以学龄儿童和青少年较为多见。感染后不会获得终身免疫,可能再次感染。在学校、宿舍、食堂等人员密集场所,长时间密切接触更容易造成传播。

这些症状要留意

肺炎支原体引起的呼吸道感染通常较轻,但潜伏期较长,一般为1至3周。需要注意的是,感染者即使症状轻微或无明显症状,也可能传播病原体。感染早期症状与其他呼吸道感染相似,常见的有喉咙痛、乏力、发热、头痛,以及逐渐加重的咳嗽,咳嗽可持续数周。部分感染者可发展为肺炎支原

体肺炎(MPP),出现肺部炎症。

感染了怎么办

大多数感染者预后良好,部分轻症感染者无需抗菌药物治疗也可康复。由于肺炎支原体没有细胞壁,作用于细菌细胞壁的抗菌药物(如青霉素类、头孢菌素类)对其无效。不要自行服用抗菌药物,应由医生结合症状、体征和必要的检查综合判断并规范用药。如出现持续高热、咳嗽明显加重、呼吸急促或困难、精神状态差等情况,应及时就医。

家校如何防护

做好日常防护是降低感染风险的关键。教室和居室应适时开窗通风,保持空气流通;勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻。出现发热、咳嗽等症状时,应减少与他人近距离接触,前往公共场所或就医时科学佩戴口罩。保证充足的睡眠,均衡饮食和适量运动,有助于维护身体健康。(钟华)

时令养生



高良姜

天气变冷要多吃高良姜

散寒 止痛 祛寒湿 温脾胃

高良姜又称良姜、蛮姜,为姜科植物高良姜的根茎,始载于《名医别录》,因产于古高良郡,故得此名。高良姜是一种源远流长的珍贵中药材,其药用历史最早可见于东汉时期的《名医别录》。在民间,它素有“暖胃神器”的美誉,这不仅得益于其突出的疗效,也与其辛热的药性密切相关——正是这种特性,使其能够有效缓解胃寒所带来的不适。

高良姜辛,热。归脾、胃经,可温胃止呕,散寒止痛,用于脘腹冷痛,胃寒呕吐,嗝气吞酸。高良姜与干姜的功效有相似之处,区别在于,前者温中偏治胃,尤善祛胃寒,善治胃寒冷痛、呕吐,且可止牙痛,而后者温中偏治脾,尤善温脾寒,善治脘腹冷痛、腹泻,并能回阳救逆,温肺化饮。

推荐养生药膳

●高良姜粥

食材:高良姜10g,大米50g,白糖适量;

做法:将高良姜择净,放入药罐中,浸泡5分钟至10分钟

后,水煎取汁,加大米煮粥,待沸时调入白糖,煮至粥熟即成;

作用:可温中止痛。适用于恶心想吐、脘腹冷痛等。

●二姜粥

食材:高良姜、干姜各10g,大米50g,白糖适量;

做法:将二姜择净,放入药罐中,浸泡5分钟至10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待沸时调入白糖,煮至粥熟即成;

作用:可温暖脾胃,散寒止痛。适用于脾胃虚寒、脘腹冷痛、腹泻等。

需注意的是,干姜、高良姜药性辛、热,热证者不宜使用,症见胃部灼热疼痛、口苦口臭、反酸烧心、大便秘结、舌红苔黄等;阴虚火旺者,症见口干咽燥、手足心热、夜间盗汗者不宜使用;对干姜、高良姜过敏者禁用。高血压、容易上火、经常便秘人群慎用。(黄华)