

自热食品大多过不了营养关

疫情让许多不会做饭的人选择在家食用自热食品。在淘宝上输入“自热食品”，除了常见的自热米饭、自热火锅外，还出现了自热面条、自热螺蛳粉、自热小龙虾、自热酸菜鱼、自热烧烤等，不仅口味丰富、品牌多样，销量都还不低。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授廖小军介绍，我国自热食品始于军用，主要满足军事

行动和野外作业的需要，近几年拓展到民用，发展速度很快。据悉，我国民用自热食品市场规模已超过30亿元，年增速超过20%。

为何自热食品能够受到如此青睐？业内人士认为，这与其自身优势以及消费升级有关。三全食品股份有限公司市场中心产品经理李向阳认为，自热食品本身具有携带方便、食用便捷的特点，一杯冷

水、几分钟就可以让消费者享受到热腾腾的食物。尤其是随着新生代消费群体的崛起，方便食品消费逐渐呈现出多元化、个性化等趋势，传统的方便面已无法满足消费者的需求，这也就推高了自热食品的需求。

在整个食品行业都向健康、营养转型的大背景下，自热食品食材搭配单一、过度加工以及高油高

盐等特征也受到一些营养界人士的质疑。

廖小军表示，以自热火锅为例，各大品牌的菜品种类非常相似，多以午餐肉、粉条、藕等食材为主，“营养搭配不均衡，脂肪、盐等严重超标”。某知名品牌麻辣嫩牛自热火锅的营养成分表上显示，该产品每100克中脂肪含量为86.3克，营养素参考值为144%；钠含量为5.9克，

营养素参考值为295%。二者含量均超过中国营养学会的推荐摄入量。“其他品牌的自热火锅营养成分表大抵也是如此。”廖小军还坦言，国内一直采用高温高压杀菌技术，虽然该技术保证了食品的安全性，但同时也造成了食品在色泽、风味、营养及其他方面的劣势。比如，高温下米饭容易返生，肉质柴化、油水分离，绿色蔬菜变色等，食

品的色香味形均不佳。

专家建议，军用自热食品营养的均衡搭配或可为民用自热食品的营养开发提供一些启示。军用自热食品中除了谷类，还增加了豆制品、乳制品、海产品、坚果和菌类等，让单兵摄入更全面的营养素，此外，还添加一些脱水的蔬菜和水果来补充膳食纤维。

(据《中国食品报》)

颈椎病久治不愈会得失稳症

脖子一扭就咔咔乱响？落枕三天两头频发？颈椎病久治不愈？这些问题，也许都是颈椎失稳造成的。颈椎失稳症属于颈椎类疾病，具体的症状有寰枢椎失稳(表现为断断续续的偏头痛、后枕部疼痛)、上颈椎失稳(表现为头痛、头晕)、下颈椎失稳(表现为胸前区或后背疼痛)、颈肩后背酸痛等。

如果出现了颈椎失稳，是不能自愈的。一旦患者出现了颈部的疼痛及眩晕，或是上肢的疼痛、麻木等症状，经过医生确诊存在颈椎失稳的话，必须要做相关的治疗。此时，医生有可能会让患者持续佩戴颈托，或持续卧床，在此基础上，再辅助一系列的药物治疗，严重的还需要手术。颈椎肌肉力量变弱是颈椎问题恶化的根本。在此给大家介绍在家缓解颈椎失稳症的方法。

1. 墙上训练法 靠墙站立，脚后跟、臀部、肩部、后脑勺都贴近墙壁，然后训练下巴回缩的动作。一次保持一分钟，可以连续做。

2. 床上训练法 俯卧位、仰卧位都可以，将头部探出床外，保持颈部中立位(不要仰头也不要低头)，同样可以体会收下巴的感觉。一次保持30秒，重复训练。

3. 器具训练法 普拉提小球训练：用后脑勺或前额部，将球固定在墙上，并用颈部的力量与球互相对抗，体会前侧或后侧颈部肌肉的收缩。

4. 弹力带训练法 用弹力带固定在头部后侧、前侧或者侧方，然后拉紧弹力带，用力与弹力带对抗，体会颈部肌肉收缩的感觉。

(据《重庆商报》)

戴对饰品能帮助养护气血

汉代乐府诗《陌上桑》中有这样的诗句：“头上倭堕髻，耳中明月珠。”据考证，人类最原始的首饰可追溯到遥远的石器时代。佩戴饰品与中医养生也有关系，正确地佩戴饰品有助于养护气血。

玉镯可对穴位进行“微刺激”。国人内心或多或少都有玉石情节，佩戴玉石类手镯，会经常触及腕部的内关穴、外关穴、列缺穴等。因为玉石有较大的硬度和密度，碰触这些穴位可起到“微刺激”作用，从而达到疏通经络、运行气血的养生功效。

沉香有行气益肾功效。沉香清柔甘醇，利于摄定心神，可以帮助人们快速凝神静气。《本草通玄》言：“沉香，温而不燥，行而不泻，扶脾而运行不倦，达肾而导火归元，有降气之功，无破气之害，洵为良品。”沉香味辛、性温，有行气止痛、温中止呕、温肾平喘的作用。因其性温燥，故比较适合受凉腹泻、哮喘的阳虚人群佩戴。

戴香囊可有助防病毒。有些人还喜欢佩戴香囊。一般而言，香囊内可放置白芷、乳香、香附、芸香、花椒、艾叶、佩兰、藿香、石菖蒲、菊花、薄荷等。古人常佩戴中药香囊用于防疫，唐代孙思邈的《备急千金要方》中就有这方面的记载。中药香囊中的药物大都具有浓烈的芳香味，能起到防疫除秽、行气开窍等功效。香囊既可以作为饰品美化服饰，又对健康有积极意义，一举两得。

(据《大河健康报》)



“补心”：男喝红茶女喝红糖

中医认为，红色补心。想要日常维护心脏健康，可以多吃一些红色的东西，例如红肉、动物内脏、血豆腐等富含血红素铁的食品。

红色饮品也能养护心脏，建议男喝红茶，女喝红糖。红茶性温，可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿，并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基，有抗酸化作用，降低心肌梗塞的发病率。红糖性温，有养血补血的作用。南北朝陶弘景的《名医别录》中有记载：红糖能润肺气、助五脏、生津、解毒、助脾气、缓肝气。对血虚的女性来说，适当多喝红糖水有多重好处，但是也不要贪多，一天一杯刚刚好。

(据《快乐老人报》)

骨密度正常身体也会局部缺钙

近日，吴女士的手指末节疼痛、变形，医院检查后判定为骨关节炎骨质疏松。吴女士奇怪，上个月体检时骨密度正常，为什么又缺钙呢？

骨科医生解释说，骨密度检查可以鉴别骨质疏松症，预防骨折风险。据世界卫生组织的诊断标准，T值≥-1SD属正常范围，-1SD~-2.5SD属骨量低下，≤-2.5SD为骨质疏松症。人体分为椎体骨和非椎体骨，查骨质疏松，一般情况下，医生会推荐做脊柱、髋部的检测，这是因为腰椎能更早地反映骨骼中矿物质含量的轻微减少，而髋部骨折被称为“人生最后一次骨折”，所以老年人要格外小心。通常人体骨骼内的钙含量是均衡的，但一些疾病会导致局部的钙量流失，如骨关节炎、骨折等。朱天亮表示，无论是局部或是全身缺钙，服用钙片是最简单有效的补钙方式。消化能力弱的人群，注意不能空腹吃钙片，最佳服用钙片的时间是晚饭后。

(据《重庆晚报》)

“打封闭”缓解疼痛到底好不好？

新闻报道中经常能看到“某运动员因伤打封闭针”，打了针就又能上场比赛了。除了运动员，生活中不少人因为膝关节痛、肩膀痛、足跟痛去医院让医生打封闭针。究竟什么是“打封闭”？“打封闭”对身体有影响吗？

“打封闭”能消除局部炎症

“打封闭”是人们对封闭疗法的通俗说法，它是骨科、疼痛科中很常用的一种治疗方法。封闭疗法是将一定浓度或剂量的药物注射到病变区域，适用于全身各部位的肌肉、韧带、筋膜、腱鞘、滑膜的急慢性损伤和退行性病变。具体适应证包括：肩周炎、网球肘、腱鞘炎、腰肌劳损、腰椎棘上韧带损伤、棘间韧带损伤、第3腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症以及各种滑囊炎等。

“打封闭”能否根治病症？这要看具体情况。比如椎间盘突出、关节炎等，“打封闭”只能起到暂时止痛的作用，因为根本的病因没有解除，一段时间后还会复发。但是对于网球肘、腱鞘炎等，是可以根治的，因为这些病就是局部有炎症，“打封闭”能把局部炎症消除。

使用不当会产生副作用

封闭疗法具有给药直接、简单安全、疗效迅速等优点，只要合理应用，不仅没有副作用，还能解决很多药物、理疗都解决不了的问题。封闭针多是泼尼松龙等糖皮质激素类药物与局部麻醉药、神经营养药混合而成，这三种药物对缓解局部疼痛有很大的帮助。因使用的药物中含有少量激素成分，如果滥用(长期、大剂量、反复应用)就会产生副作用，而且有些还很严重，比如骨质疏松、严重感染等。可见，只有正确使用，才能做到趋利避害。

医生一般会根据患者病情建议打1次或几次，每次间隔7~10天或1个月，一般连续注射不超过3~4次。如果疗程结束，疼痛的症状仍然不能缓解，那就要好好查清病因，对因治疗。另外，患有严重的高血压、糖尿病、消化道溃疡等疾病者，应用封闭疗法要非常谨慎。需要提醒的是，打封闭针需要严格无菌操作，要到正规医疗单位做封闭治疗。

打完封闭针要注意休息

受伤后出现疼痛，需要尽快休息，而不是打了封闭针后继续运动。职业运动员打完针后继续上场比赛，实际上其身体难以承受比赛中的对抗，已经受伤的部位再度发力，或者遭遇碰撞、冲击，无疑会使伤病更加恶化，甚至药物会扩展到其他部位，影响大脑对其他部位状态的感知，增加受伤的风险。因此对很多运动员来说，“打封闭”并不是治疗，也无法保护自身，反而是一次透支自己、违背生理规律的自残。

(据《家庭医药》《羊城晚报》)