市场星报
07~08
2025年12月17日 星期三
编辑 吴笑文
组版 阮 进 校对 刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

流感后要学会这件事

记住三大原则助你全面恢复

家庭医生

很多人以为退烧就是流感“胜利通关”了，其实身体就像被病毒偷袭后的战场，并不能立刻“满血复活”。今天，浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心医师张锋为你说明白康复运动的干货。

康复运动方式多样，但要记住三大原则。循序渐进：康复初期，身体还很“脆弱”，运动强度一定要从低到高，慢慢来。个性化：个人的体质和病情都不一样，运动方案也不能“一刀切”。一个平时就爱运动的人和一个经常久坐不动的人，恢复期的运动强度肯定不一样。全面性：运动要兼顾呼吸、心肺和肌肉力量，不能只练某一方面。

流感康复期是身体重启的关键阶段，这时候选对运动方式能加速健康回归。

呼吸训练：给肺“打气”。流感会让呼吸变得困难，呼吸训练能帮你把肺里的“废气”赶走，让呼吸更顺畅。比如缩唇呼吸，想象对着蜡烛轻轻吹气，用鼻子慢慢吸气，再把嘴唇缩成小孔，缓缓呼气。这个动作能巧妙增加肺泡通气量，就像给肺泡打开了更多“小窗户”，让氧气更好地进入身体，给细胞“充充电”。如腹式呼吸，舒服地平躺或坐着，双手分别放在腹部和胸部，吸气时感受腹部像气球一样慢慢鼓起来，呼气时腹部缓缓内陷。这种方式能有效放松呼吸肌，减轻它们的工作负担，让呼吸变得轻松又省力。

有氧运动：为身体注入活力“燃料”。有氧运动堪称流感康复期的“活力发动机”。散步是最温和的入门级运动，每天抽出20-30分钟，在公园或小区慢慢踱步，既能活动筋骨，又不会让身体过于疲惫。当体力稍有恢复，慢跑便成为不错的选择。游泳作为全身性的运动，能同时锻炼心肺功能和肌肉力量。

力量训练：阻力带训练是居家康复的“神器”，只需要一根小小的阻力带，就能在家开启多样的拉伸和抗阻训练。比如把阻力带踩在脚下，双手握住两端用力拉，就能轻松锻炼上肢力量，简单又高效。核心训练中的平板支撑和仰卧抬腿能有效增强核心肌群的力量。

据《浙江老年报》

守护夕阳

吃对了，你真的会开心

专家揭秘饮食与情绪的关联

蛋糕、烧烤是65岁徐阿姨的最爱，每当情绪低落时，总喜欢用美食安慰自己。这种饮食方式真能带来持久的快乐吗？

人们感到不开心或疲惫时，往往会更渴望高糖、高热量、高脂肪的食物。这种现象被称为“情绪性进食”。这并非出于生理饥饿，而是情绪波动引发的进食冲动。然而这种短暂的快乐背后却隐藏着风险。研究表明，长期摄入油炸食品、高糖及高度加工的食品与焦虑和抑郁情绪显著相关。

浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州七院）营养科营养医师魏婕表示，食物确实能够影响情绪，但关键在于选择正确的食物与烹饪方式。如何通过饮食为情绪“加油”而非“添堵”？首先要关注对情绪健康至关重要的几类营养素。

食物中的膳食纤维是提升情绪价值的重要元素。这些纤维虽然不能被人体直接消化，却是肠道有益菌群的“美食”。它们在肠道内被分解发酵后，会产生一种名为短链脂肪酸的重要物质。短链脂肪酸是调节5-羟色胺（血清素）合成的关键物质。而5-羟色胺又被称为大脑的“快乐激素”。当短链脂肪酸充足时，5-羟色胺合成量增加，人们就会感到愉悦。蔬菜水果以及粗杂粮、坚果都是膳食纤维的优质来源。

B族维生素是情绪的“稳定器”。摄入足够的B族维生素也能让心情更愉悦。当体内维生素B1水平较低时，可能会导致记忆力减退、注意力难以集中以及情绪低落。缺乏维生素B12也会增加抑郁症的患病风险。全谷物、瘦肉、蛋类、豆制品和深绿色叶菜中富含B族维生素。

充足的维生素D对于维护良好的心理状态至关重要。魏婕提醒，尽管香菇、蛋黄等食物含有维生素D，但由于日常饮食中维生素D的含量普遍偏低，增加日照是获取维生素D最直接有效的方式。她表示，选对食物后，还需注意保留其“原汁原味”。在烹饪过程中，建议多采用蒸、煮、炖的方式，尽量避免煎、炸、烤等高温高脂的烹调方法。这样不仅能最大程度保留食物的营养成分，还有助于减轻肠胃负担，让幸福感倍增。 据《浙江老年报》

中老年人戒烟或有助预防痴呆

香港媒体近日报道，最新研究发现，即使是从中老年开始戒烟，也有助于减缓与年龄相关的记忆问题。

这项研究囊括了来自12个国家的9436名40岁及以上人群的数据。研究对象中，一半人戒烟，一半人则继续吸烟。记忆力和语言流畅度测试分析显示，戒烟者的得分在戒烟后的6年内下降较慢。戒烟后记忆力下降速度会减缓20%，语言流畅度下降的速度会减缓50%。研究表明，戒烟或有助于促进长期认知健康，即便是在50多岁或更晚时戒烟。 据参考消息网

动态快讯

经常低血压对健康是否有影响

低血压指的是血压低于90/60毫米汞柱（收缩压低于90毫米汞柱，舒张压低于60毫米汞柱）。一般来说，舒张压（低压）在50毫米汞柱以上问题不大。

低血压发生的原因，从本质上来说分为生理性低血压、病理性低血压。低血压可能会导致大脑及器官供血不足，从而引起头晕眼花、全身无力的症状，甚至出现晕倒、脑梗死等症状。

还有一种低血压状态在健康人群中多发。体位性低血压：下蹲或站起时，因体位改变而导致头晕、眼前发黑、出冷汗等，严重者可能会晕倒。

突发低血压时，如何快速缓解？如果在家里发生了低血压状态，建议半卧位或平躺。领口、袖口如果有扣子，要把扣子解开，然后喝一点水，慢慢等待血压回升。 据CCTV生活圈

这五种零食越吃越难瘦

看似“健康”的零食，实则是减肥路上的“隐形绊脚石”？今天带你一起识破零食伪装，解锁科学饮食秘籍。

果蔬脆片 一小包果蔬脆片的热量可能接近一碗米饭，长期过量食用易导致热量堆积。

替代方案：洗择冷冻干燥技术的纯果蔬干，即配料表只有蔬菜+水果、无其他添加剂，或直接吃新鲜蔬果。

膨化谷物麦片 蜂蜜涂层、水果味、巧克力味等麦片往往添加大量糖分。膨化工艺可能破坏谷物中的部分营养素，且升糖指数较高。

替代方案：优先选择全谷物为主、糖和钠含量低、无氢化植物油的产品，成分表糖含量<5克/100克的产品，或原味无添加款。

风味酸奶饮料 一瓶300毫升装风味酸奶饮品含糖量可达30-45克，远超每日建议摄入量25克的标准。这类饮品蛋白质含量严重不达标，本质上属于“含乳饮料”而非真正的酸奶。

替代方案：优先挑选配料表首位标注“生牛乳+菌种”且不含添加糖的产品；警惕配料表前三位出现水、白砂糖、乳粉的酸奶饮料，这类多为含乳饮品。

混合坚果 坚果本身富含不饱和脂肪酸、蛋白质及多种微量元素，但市面上部分加工款却暗藏“热量陷阱”。油炸+蜜糖涂层款需格外警惕。坚果里搭配的果干在加工中会加入大量蔗糖。

替代方案：原味烘烤坚果，每日食用量以掌心一小把为宜。

果蔬汁 榨汁过程破坏膳食纤维，使水果的天然糖分高度浓缩，导致升糖指数飙升。果汁饮料通常额外添加糖，一瓶300毫升的果汁大约含25-40克的糖。榨汁过程易造成维生素C和膳食纤维损失，长期依赖可能影响肠道健康。

替代方案：直接吃新鲜蔬果。 据人民网

靠能量饮料“续命”？小心中风

一桩案例刊登在最新的《BMJ病例报告》上。一位五旬的男士被一场突如其来的中风击倒。这位男士有一个嗜好：每天至少喝8罐能量饮料。他每日摄入的咖啡因高达1200-1300毫克。这相当于推荐安全摄入量（400毫克）的3倍多。

市面上此类饮料不仅含过高的咖啡因，还暗藏高糖分和瓜拉纳、牛磺酸、人参等成分。当这些成分在体内交织混合，对心血管发起的冲击，远非单一咖啡因可比。 据环球网