

今日天气



阴转多云
部分地区有小雨
最高气温14℃
最低气温4℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

3月12日



晴间多云

10℃ — 1℃

北风3~4级

3月13日



晴转多云

15℃ — -2℃

北风转南风3~4级

生活气象指数

感冒指数: 较易发

昼夜温差较大, 较易发生感冒, 请适当增减衣服。

洗车指数: 不宜

未来24小时内有雨, 雨水和路上的泥水可能再次弄脏汽车。

过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 易过敏人群应减少外出。

关于青光眼

这些误区要警惕

青光眼是一种常见的、可导致不可逆性失明的眼病。公众对青光眼的诸多误解, 甚至比疾病本身更危险, 它们可能导致人们错过最佳的治疗时机, 甚至采取错误的行为加剧病情。因此, 认清并远离以下常见误区, 是保护视力的关键。

误区一: 眼压高了就是青光眼

很多人认为, 眼压高就是青光眼, 这种想法是错误的。青光眼的本质是视神经受损, 而眼压仅是一个重要危险因素, 并非诊断的唯一标准。青光眼的诊断需综合考虑眼压、视神经、视野等多重因素, 不能仅凭眼压数值判断。

误区二: 眼睛不疼不痒, 就没问题

这是关于青光眼普遍的误区。早期青光眼患者通常毫无感觉, 等到出现视力模糊、视野变小时, 视神经的损伤往往已很严重。40岁以上的人群即使没有不适, 也应每年进行一次全面的眼科检查。

误区三: 青光眼是老年人的专利

青光眼患病风险随年龄增长而增加, 但青光眼绝非老年人的专利。青光眼可能发生于任何年龄, 包括先天性、青少年型青光眼, 或由外伤、炎症、长期使用激素等引发。近年来, 年轻青光眼患者增多与高度近视人群扩大密切相关。研究证实, 高度近视是青光眼的重要风险因素。

误区四: 青光眼做完手术就没事了

很多人误以为手术治疗青光眼能一劳永逸, 其实不然。手术旨在建立新的引流通道以降低眼压, 但术后这个通道可能因人体愈合反应而再次堵塞。手术成功不等于治疗结束, 患者术后仍需定期复查。对疾病认知越深的患者, 其治疗依从性与生活质量往往越高。

大腿粗的人或自带抗癌优势

本报综合消息 大腿粗壮、臀部丰满的体型不仅不是健康负担, 反而可能自带抗癌、长寿等健康优势, 关键在于脂肪分布的位置是否合理。最新的研究发现, 拥有梨形身材的人, 即大腿较粗、臀部较丰满的人群, 或许在基因里就自带了一种天然的抗癌优势, 这一观点打破了长期以来对身材苗条的单一审美认知。

这项发表在权威期刊《美国国家癌症研究所杂志》上的重磅研究明确指出, 人体脂肪的分布位置与癌症风险密切相关。数据显示, 脂肪更多堆积在大腿和臀部的人, 患上某些特定癌症的概率反而更低。

研究人员对此解释道, 这种健康优势主要得益于臀腿部位脂肪分泌的一种名为脂联素的激素。这种激素在人体内扮演着重要角色, 它能显著提高身体对胰岛素的敏感

性, 并有效抑制体内的炎症反应, 从而在源头上降低了患癌风险。

与此形成鲜明对比的是堆积在腰腹部、肝脏及胰腺周围的坏脂肪。这些内脏脂肪才是真正的健康杀手, 它们会显著增加肝癌、结直肠癌以及子宫内膜癌等多种恶性肿瘤的发病风险。

相比于追求极致的下肢纤细, 保持适度的臀腿脂肪储备其实是身体的一种自我保护机制。这种脂肪分布方式不仅不是健康负担, 反而是身体防御机制的一部分, 能够帮助我们抵御多种代谢性疾病。

因此, 当面对他人对自己腿粗或臀部丰满的评价时, 大可不必感到焦虑。这种所谓的梨形身材, 其实是身体赋予你的一种天生抗癌优势, 是健康与长寿的潜在标志。



春茶开采

3月10日, 在浙江省金华市武义县更香有机茶园, 采茶工在采摘今年首批春茶(无人机照片)。近期, 武义县12.82万亩茶园全面进入采摘期, 本周起将迎来春茶采摘高峰, 预计春茶品质总体优于往年。 新华社发

如何分辨植物奶油和动物奶油

本报综合消息 买蛋糕时, 您可能会注意到包装上有“动物奶油制作”的醒目字样。为什么商家要特意标注这一点? 消费者又该如何判断它是否名副其实呢?

市面上的奶油主要分为两类: 动物奶油和植物奶油。动物奶油常被称为淡奶油或稀奶油, 是从牛奶中提取的天然奶油。制作过程中, 牛奶脂肪因为比较轻, 会浮到上层, 收集起来就成了奶油。它的脂肪含量比全脂牛奶高, 营养价值介于牛奶和黄油之间, 价格也偏高。植物奶油属于人造奶油, 它的主要原料不是牛奶, 而是用棕榈油、大豆油等加工制成。它常被用作动物奶油的替代品, 成本较低, 比如人们常说的“植脂奶油”。

为什么商家爱强调“动物奶油”呢? 首先, 两者营养价值不同。动物奶油是从牛奶中提取的天然乳脂, 而植物奶油则是人工合成的, 通常不含乳脂。其次, 制作性能有差异, 动物奶油不易塑形, 打发后体积增加有限, 做好的蛋糕在室温下容易塌陷或变形。植物奶油稳定性好, 容易做出漂亮的花样, 即使在室温中放一段时间也不易融化。但是两者成本差别较大: 动物奶油价格较高, 而植物奶油打发率高、稳定性好, 制作成本低。

如何辨别是否为真正的动物奶油? 一是揉搓法。取一点奶油在掌心揉搓, 动物奶油会很快化开, 感觉像涂了护手霜, 而植物奶油则不易化开。二是看颜色、闻香味。动物奶油呈自然的乳白色, 微微偏黄, 等级越高, 乳脂含量越高, 奶香味也越浓郁。植物奶油颜色通常更白一些, 闻起来气味相对较淡。

蔬菜放进冰箱前最好先摘掉塑料袋

本报综合消息 为了方便和省事, 很多家庭习惯将买回来的蔬菜连同超市的塑料袋一起塞进冰箱。然而, 专家指出, 这个看似平常的习惯其实暗藏两大健康隐患: 一是加速蔬菜腐烂变质, 二是可能导致有害物质迁移。建议大家储存蔬菜前, 最好先摘掉塑料袋。

专家解释, 大多数普通塑料袋透气性极差。当蔬菜被包裹在密闭的塑料袋中放入冰箱时, 袋内环境会迅速发生变化: 蔬菜在呼吸过程中会释放水分和二氧化碳。由于袋内不透气, 湿度会越来越大, 而氧气含量急剧下降。这会迫使蔬菜进行“无氧呼吸”, 产生大量的酒精。这不仅会破坏蔬菜的口感和风味, 还会产生异味。

除了加速腐烂, 塑料袋本身的材质也值得警惕。虽然冰箱温度低, 但在长期接触下, 尤其是当蔬菜表面有水分或汁液渗出时, 一些有害物质可能会从塑料袋迁移到蔬菜上, 最终被人体摄入。

为了家人的健康, 专家建议采用以下方法储存蔬菜:

去除塑料袋。除了部分需要保湿的叶菜(如生菜、菠菜)可使用专门的保鲜袋, 大多数蔬菜应直接去掉塑料袋。

使用保鲜工具。建议使用保鲜盒或厨房纸巾包裹蔬菜后再放入冰箱。厨房纸巾可以吸收多余水分, 保持蔬菜干爽, 延长保鲜期。

分类存放。根茎类蔬菜(如土豆、洋葱)不宜放入冰箱, 应在阴凉通风处存放; 叶菜类则需尽快食用。