今日天气

晴到少云
最高气温24℃
最低气温11℃
南风2～3级

短期天气预报

23日夜间到24日白天	24日夜间到25日
晴到多云	晴间多云
28℃ — 12℃	27℃ — 12℃
南风3～4级	南风3～4级阵风6级

潍坊市气象台4月22日15时发布

生活气象指数

过敏指数： 极易发
天气条件极易诱发过敏，易过敏人群尽量减少外出。

紫外线指数： 中等
属中等强度紫外线辐射天气，外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

熬夜伤心脏？“后悔药”就在你餐桌上

《欧洲流行病学杂志》3月份发布的一项涉及22万人的最新研究发现，每天摄入足量膳食纤维，可以帮助抵消熬夜对心脏的伤害。研究显示，规律夜班人群每天吃够19克膳食纤维，可基本抵消夜班带来的额外心脏风险。偶尔熬夜人群每天吃够15克，患冠心病风险可降至正常作息人群水平。哪些食物富含膳食纤维，又该如何合理补充？

◆每天需要多少膳食纤维

《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023）》建议，我国居民每天膳食纤维的适宜摄入量为25克至30克。

《中国2型糖尿病防治指南（2017）》建议糖尿病患者的膳食纤维每天推荐摄入量为10克/1000千卡至14克/1000千卡能量。

◆这些食物富含膳食纤维

食物中的膳食纤维主要来自植物性食物如水果、蔬菜、豆类、坚果和各种谷类。食物的加工方式和精度对其中的膳食纤维的保留影响很大。

全谷粒和麦麸等富含膳食纤维，而精加工谷类食物经过碾磨加工，谷皮、糊粉层、谷胚被分离，造成一些营养素，如膳食纤维、B族维生素和矿物质的流失。长期吃精加工的谷类食物，容易引起B族维生素的摄入不足甚至缺乏。

在主食的选择上建议粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷物食物。比如大米可与全谷物稻米（糙米）、杂粮（燕麦、小米、荞麦、玉米等）以及杂豆（红小豆、绿豆、芸豆、花豆等）搭配，实现主食的粗细搭配。

除粗粮外，芹菜、空心菜等茎叶类蔬菜，海带、紫菜、香菇等菌藻类，也含有丰富的膳食纤维。

需要提醒的是，全谷物虽然对健康有众多好处，但消化系统术后患者或是消化系统功能有所减退的老年人需要适量食用。

中老年人运动 注意避开“高危”时间段

随着运动中出现危机事件的情况频发，如何安全健身成了大家关注的话题。特别是对于中老年人，更要根据自身情况选择合适的运动方式。与年轻人相比，中老年人什么时间锻炼比较好？应该选择有氧还是无氧运动？出现哪些症状应该暂停？

●安全第一，运动健身避开两个高风险时段

中老年人在运动过程中，应该遵循“安全第一”的原则，尽量选择比较适合自己的运动，而且要把握适合的强度。

运动前，要先了解自身的健康状况，如果过去有心脑血管疾病，最好事先进行一下健康评估，再选择合适的运动方式。

特别是有两个高风险时段最好避开。一个是早晨6时到9时，这是心脑血管事件的高发时段。第二是饭后一小时，很多人容易忽视这一点。饭后一小时之内，人体血液主要集中在肠胃帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动，不仅有胃下垂风险，还容易增加心脏负担，引起血糖波动。

●有氧运动为主，增加平衡训练

中老年人的健身、运动，最重要的就是结合自身条件选择合适的运动方式，核心在于有氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。以有氧运动为主，再加上适度的力量训练和平衡、柔韧性训练。

有氧运动 可以选择室外的快走、慢跑、游泳、骑车、椭圆机、太极拳等等，建议每周3到5次，每次20到30分钟。运动后“微微气喘，但是还能说话”，就是比较合适的强度。

无氧运动 主要指的是力量训练或者抗阻训练，俗话说“撸铁”。做无氧运动可以选择去健身房，也可以在家里利用弹力带、哑铃、壶铃进行练习，或者靠墙静蹲。注意，重点是量力而行，要避免大重量的硬拉、深蹲、卧推，这种高重量高负荷动作，中老年人一定要结合自己的情况进行锻炼。

平衡和柔韧性训练 做肩颈部、腰背部和下肢的拉伸对于中老年人也同样重要，但动作要缓慢、平稳、轻柔，避免过度用力。像年轻人那样强度大、时间长的拉伸训练对中老年人会有风险。

●循序渐进，切忌用力过猛

科学运动重在适度、循序渐进。运动后如果有轻微肌肉酸胀、短暂的疲劳，休息之后就恢复了，这是正常现象。如果在运动后出现关节刺痛、持续肿胀，活动后疼痛明显加重甚至夜间疼醒，休息一天还没有恢复，或者缓解得不明显，就说明这个运动方式不太适合你，或者强度太大。这时候就应该停下来，必要时可咨询医生。

据《北京青年报》

绣球盛放

近日，临朐老龙湾的木绣球进入盛花期，满树白花团簇如雪球，成了春日里一道清新治愈的风景线。

本报记者 石风华
通讯员 任盈盈

警惕“纯植物”陷阱 谨慎选择儿童止痒产品

本报综合消息 孩子皮肤娇嫩，一到换季就容易起疹子。家长们总想找些“见效快”的产品救急。“3天止痒”“纯中药制剂”“无激素”……这些宣传语，精准击中了家长的焦虑。然而，不少标注“消字号”的儿童抑菌霜偷偷添加了超强激素和抗真菌药物。儿童止痒产品到底该怎么选？

检测发现，部分产品宣称“纯植物”“无激素”，实则违规添加强效激素（如氯倍他索丙酸酯）和抗真菌药。氯倍他索丙酸酯是超强效激素，抗炎效果是普通弱效激素的上百倍。正规医疗机构中，它仅用于银屑病等严重皮肤病，严禁用于儿童、面部及皮肤褶皱处。超强激素产品被当作日常护肤品长期使用，危害巨大。此外，部分产品还违规添加抗真菌药物。这类药只对脚气等真菌感染有效，不适用于普通湿疹。

家长选购止痒产品时要优先选择“国药准字号”正规药品。如果买抑菌产品，可选“消字号”，但不能当药品长期用；正规药品会清晰标注所有成分。只笼统写“植物提取物”、不写明具体成分的产品，风险极高；尽量不买名称夸张的产品，如“XX灵”“一扫光”等。孩子出现皮肤问题，最稳妥的方式是看皮肤科医生。轻度湿疹以保湿修复为主。如需用药，一定要在医生指导下，选择合适强度的正规药品，短期、局部、规范使用。

左旋肉碱能减肥？效果十分有限

本报综合消息 左旋肉碱被吹捧为运动、减脂的“神器”。相关产品打出“助力燃脂”“月瘦20斤”等宣传口号。左旋肉碱的核心作用原理究竟是什么？

复旦大学公共卫生学院研究员孙亮介绍，左旋肉碱是人体自身可以合成的一种类似氨基酸的物质，也能通过牛羊肉、鱼类、奶制品等食物摄取。它的主要作用是帮助“长链脂肪酸”进入线粒体，进而被“燃烧”转化为能量。

长链脂肪酸其实就是我们日常摄入的大部分膳食脂肪。它们个头较大，想要进入线粒体这个“燃脂小炉子”，必须依靠左旋肉碱充当“摆渡车”。而短链、中链这类个头小的脂肪酸，则可以自行进入线粒体，无需借助外力。

普通人补充左旋肉碱真的能有效减肥吗？“事实上，大多数饮食正常、身体健康的人群，体内并不缺左旋肉碱，也无需额外补充。”孙亮说，即使需要补充，每日摄入量不超过2克相对安全。长期过量服用，则可能引发腹泻、体内带有腥味等副作用。

研究表明，左旋肉碱可能对提升耐力运动表现有轻微帮助，但对减肥效果十分有限。它本身并不能主动“燃脂”，如果只靠吃左旋肉碱，却不运动、不控制饮食，吃再多都不会瘦，千万别白交智商税。

零售价每份1元 地址：潍坊市奎文区文化路1801号 邮编：261041 广告业务：8196151 发行业务：8196001 经营许可证：3707004000003号 潍坊市融媒体中心印刷：0536-2511515