

生酮饮食提高运动反应

生酮饮食是一种极低碳水、适量蛋白质、高脂肪的饮食模式，其目的是让身体从“燃烧糖”转为“燃烧脂肪”供能。早在上世纪二十年代胰岛素发现之前，它便因有效降低血糖，被用作糖尿病管理的一种手段。英国权威期刊《自然-通讯》发表的新研究显示，生酮饮食还有助改善运动反应，从而提高运动能力。

高血糖人群很难从运动中获益，因为高血糖状态会阻碍肌肉在运动过程中有效摄取氧气。为验证生酮饮食能否提升高血糖人群的运动能力，美国弗吉尼亚理工大学运动医学专家莎拉·莱萨德带领团队进行了一系列实验。他们向小鼠喂食高脂肪、低碳水化合物饮食，并在跑轮上进行规律锻炼。结果发现，小鼠体内的慢肌纤维比例显著增加，这种纤维类型对于增强肌肉耐力至关重要；存在高血糖症状的小鼠，病情得到缓解，且身体对运动的反应更为积极。

该研究结果提出了一个反常识的解决方案，或许增加脂肪摄入而非减少才是提升运动效果的关键所在。但莎拉·莱萨德表示，生酮饮食的实施难度较大，需在医生指导下进行，相对而言，同样能降低血糖水平的地中海饮食方案可能更具可行性。其允许摄入水果、蔬菜和全谷物，而非完全摒弃碳水化合物，但对运动的改善效果有待进一步研究。

刘冬

全球感染死亡病例 胖人占九分之一

日常生活中，肥胖人群似乎更易受到流感、肺炎等传染性疾病的侵扰。近日，芬兰赫尔辛基大学等机构牵头发表于国际权威医学期刊《柳叶刀》上一项基于54万人的研究证实，肥胖会通过损害免疫和代谢功能等多种途径，显著增加个体因流感、新冠、肺炎、肠胃炎、尿路感染等多种感染性疾病住院或死亡的风险。

该研究整合了芬兰及英国生物库的人群数据，依据体重指数[BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方]将参与者分为健康体重(18.5至24.9)、超重(25至29.9)和肥胖(≥30)组，估算了2018年、2021年和2023年全球及各国因肥胖导致的致命感染比例。结果发现，与健康体重人群相比，肥胖人群(BMI≥30)因各类感染性疾病住院或死亡的风险增加了70%。更值得警惕的是，这种风险随体重增加持续攀升，重度肥胖者(BMI≥40)的严重感染风险可达健康体重人群的3倍。研究估算，在2023年全球约540万例感染相关死亡中，有近60万例(约占总数的1/9)与肥胖相关。

研究者警示，全球肥胖率持续上升，意味着未来几十年肥胖相关的严重感染负担将日益加重。为应对这一挑战，亟需制定政策以帮助民众维持健康体重；建议肥胖人群及时接种流感疫苗等各类疫苗，这是降低严重感染的关键防护手段。

章健



多种流感有望一喷即防

美国《科学·转化医学》杂志刊登荷兰最新研究发现，一种具有中和任何流感病毒毒株能力的抗体，有望通过鼻喷剂形式接种，从而达到预防多种流感的目的。

接种疫苗是阻止流感传播的主要途径，其关键机理是疫苗能刺激人体免疫系统产生针对最新流感病毒的抗体。但流感毒株的种类繁多，且会经常变化，这就大大降低了疫苗效果。荷兰莱顿实验室公司科学家研发出新型抗体鼻喷剂，小鼠和猕猴实验证实，该鼻喷剂能有效预防多种甲流和乙流病毒感染。研究人员以143名18岁至55岁健康参试者为对象，展开的初步人体试验结果显示，每天使用鼻喷剂喷鼻腔两次，可保持鼻腔内稳定的抗体水平，参试者鼻涕样本中的抗体仍可中和多种流感病毒，且未见明显副作用。下一步，研究团队计划让使用过抗体鼻喷剂的参试者直接暴露在流感病毒环境中，以确认该抗体是否可以真正阻断流感的传播。

研究人员表示，普通疫苗与新抗体鼻喷剂各有优势，前者只需注射一次，但需专业人士操作；后者使用更方便，每天喷鼻两次，就可能高效防控多种流感。由于除了鼻腔，口腔也是病毒感染的主要入口，针对口腔防护的相关研究仍待继续。

徐江

饭前揉天枢 不长小肚子

天枢穴是大肠的募穴（气血汇聚的地方），位于肚脐旁约2寸处，左右各一个。很多人肚子胖、排便不畅，其实是脾胃罢工，食物和糟粕堵在“半道”所致，时间久了就会堆积成脂肪。不妨在饭前揉揉天枢穴，给脾胃发出“开工”信号，使其更高效地运化吸收，促进肠道蠕动，不给身体长肉和生痰生湿的机会。

具体方法：仰卧或站立，放松腹部，双手食指或中指指腹分别按在左右天枢穴上，下压稍用力按揉3至5分钟，以有轻微酸胀感为宜。

冯兰

本版所载验方，不能代替医生诊疗，使用时应经医生指导。

一颗坏牙“连累”全身

嘴里住着很多“菌”

北京口腔医院种植中心主任、主任医师孙永宁表示，人体口腔是一个复杂而活跃的“微生物星球”，栖息着数量庞大、种类繁多的微生物群落。其中最主要的是细菌，大致可分为有益菌、中性菌和有害菌三大类，共同维持着口腔的微生态平衡。

“三类细菌相互制约、相互依存。”孙永宁解释道，有益菌好比“保安”，维护口腔环境稳定，抑制有害菌；中性菌是墙头草，在健康环境下能安分守己，一旦生态失衡便可能倒向破坏方；有害菌则是明确的“破坏分子”，是导致蛀牙、牙龈炎、牙周炎和口臭的元凶。一旦三者平衡被打破，有害菌占据上风，各种口腔问题便接踵而至。

在有害细菌中，与常见口腔疾病密切相关的主要有以下几类。其中，导致蛀牙（龋病）的主要致病菌包括变形链球菌、乳杆菌等。这类蛀牙菌专爱躲藏在牙刷难以清洁的“死角”——牙齿的窝沟、牙缝和牙菌斑中。它们以进食后残留的糖分为“食物”，代谢产生酸性物质。这些酸性物质会持续、缓慢地腐蚀牙齿最坚硬的外层——牙釉质，最终形成蛀牙（龋洞）。若不及时干预，龋洞会不断加深，侵犯牙髓，引发剧烈牙痛，甚至根尖周炎症。



另一类重要的有害菌是牙周病的幕后推手，如牙龈卟啉单胞菌、伴放线放线杆菌等厌氧菌。这类牙周病菌主要潜伏在牙龈与牙齿交界处的牙龈沟内，口腔清洁不当时，会在此处形成更深的“牙周袋”。它们不直接腐蚀牙齿硬组织，而是分泌毒素，刺激牙龈产生炎症，并持续破坏包裹牙根的牙周韧带及支撑牙齿的牙槽骨，造成牙龈红肿出血、牙齿松动脱落。换句话说，蛀牙破坏的是牙齿“本体”（牙体），牙周病摧毁的则是牙齿“地基”（牙周支持组织）。两者危害同样严重，最终均可导致牙齿脱落。

需注意，口腔菌群失衡发出信号的时间，远早于剧烈的牙痛或明显的

牙龈出血。孙永宁提醒，识别以下症状并及时干预，是防止口腔问题恶化的关键：1. 顽固性口臭，并非普通口气，而是有害菌大量繁殖，分解蛋白质类食物残渣，产生挥发性硫化物等所致，通过常规漱口或嚼口香糖难以消除。2. 晨起口腔不适，感觉口中黏腻、发苦。3. 牙齿敏感，牙龈轻微触碰即感酸痒或不适，进食冷、热、酸、甜食物时，牙齿出现一过性酸痛。4. 舌苔异常，舌苔突然增厚、颜色变黄或变白。

筑牢口腔防护墙

维护口腔健康，需将常态化护理与科学化防护相结合。健康成年

短期久坐+规律运动是最佳组合

高血压患者如何动静相宜

生活中，不少高血压患者对待运动的态度容易走向两个极端：一端是因为惧怕血压波动而坚持“静养”，不敢轻易活动；另一端则是忽视身体信号，进行高强度或盲目锻炼，反而加重身体负担。近期，国际期刊《医学》刊发一项新研究显示，“短期久坐+轻度运动”是对抗心血管死亡最有力的武器，“短期久坐+规律运动”是降低全因死亡风险的最佳组合，而“长期久坐+不运动”则是死亡风险升高的高危组合。

如果把我们的血管比作水管，高血压就好比水压过高，容易损伤水管壁。而规律运动像一位高明的管道工，可从多个层面“维修”管道。首先，运动能够锻炼心肌，让心脏每次搏动都更有力、更高效。心脏轻松了，泵血时对血管壁的压力自然就减小了。其次在运动时，血液流速也在加快，可刺激血管内皮释放一氧化氮等物质，帮助舒张血管、降低外周阻力，从而直接降低血压。最后，运动还能减轻体内氧化应激反应，相当于给血管“消炎”，保护血管弹性。

上述新研究通过分析数万人的数据，提出几个关键概念。第一，短期久坐，指每天静坐时间低于6小时；第二，轻度运动，不仅指散步，还包括日常生活中的低强度活动，如慢速骑车、做家务等；第三，规律运动，指达到一定强度、有固定周期、持续开展的锻炼，如快走、慢跑等。

研究显示，在高血压患者保证每天久坐不超过6小时的前提下，无论是进行规律运动还是轻度运动，都能

显著降低死亡风险。很多人认为，运动必须大汗淋漓才有效，但这项研究提示，不少高血压患者，尤其是中老年人或合并其他疾病人群，适度、可持续的活动比剧烈运动更重要。之所以“短期久坐+轻度运动”这一方案的护心效果最优，可能源于其依从性更高、对患者的血管负荷更小，并打断了久坐对血管的持续压迫和血流减缓，能减少血压波动。

结合新研究和权威指南，高血压患者要想“动得科学”，可遵循以下建议：

打断久坐 这也是首要任务。建议高血压患者先设定一个小目标，如每天久坐不超过6小时。若因工作等因素需要久坐，务必设个闹钟，每45至60分钟就起身活动3至5分钟，能有效刺激腿部肌肉，帮助稳定血压。

老人“皮肤饥饿”更易被忽视

多摸摸家中长辈的手 给他(她)一个拥抱

到明显改善，呼吸频率和收缩压有所下降。如果长期缺乏皮肤接触，老人的紧张感和压力感更难缓解，睡眠、食欲和日常精神状态可能受影响。有些老人会表现为心烦、疲乏，对疼痛和不适更加敏感。虽然“皮肤饥饿”不能简单等同于某种疾病，但不利于维持稳定的身心状态。

在人工智能快速发展的今天，技术可以替代一部分事务性照护，但人与人之间有温度的陪伴仍难以被替代。对老人来说，触摸能带来重要的情感支持，建议从三方面入手获得更多温暖：

老人增加与外界的接触机会。老人可以多加参加社区活动、老年大

学、合唱队、广场舞，在与人见面、交流的过程中，自然增加握手、挽臂、拍肩等正向接触。行动不便的老人可通过正规按摩、康复理疗、与宠物互动、自我按摩手臂和肩颈、用抱枕和毛毯增加身体包裹感等方式，帮助身体获得放松感和安稳感。

家人提供有温度的陪伴。除了关注老人的饮食、用药、看病等实际问题，子女看望老人时，可以坐得近一点，拉拉手、拍拍背、搀着走一段路，给一个拥抱。这样的身体接触能更直接地传递安慰和在意。对独居、丧偶、高龄、情绪低落的老人来说，家人的情感回应很重要。触摸也要讲究方法，温和、自然、尊重对

春食枸杞叶 平和肝气又明目



肝养血补肝，与清肝的枸杞叶同煮，一清一补，滋养肝血、明亮眼目的功效相得益彰，尤其适合长期用眼、气血不足者。

凉拌枸杞叶 取鲜枸杞叶200克，洗净后焯水，捞出过凉水，用蒜蓉、生抽、香醋、香油调汁拌匀即可。这道菜碧绿鲜嫩，微苦回甘，能最大程度保留营养，清热泻火效果很好，是缓解春日燥热的绝佳小菜。

枸杞叶鸡蛋茶 取干枸杞叶10克（或鲜叶30克），与一枚带壳洗净的鸡蛋同煮15分钟；取出鸡蛋去壳，再放回茶汤稍煮，饮茶吃蛋。此方平和清润，鸡蛋的滋阴之性可制约枸杞叶的微寒，适合一家老小日常保健。

人应坚持每半年至一年进行1次口腔检查，并至少每年刷牙1次。规范刷牙通过超声波去除牙结石和菌斑，是预防牙周病的基石，对牙齿安全无害。此外，还可根据需求接受防龋（如儿童涂氟、窝沟封闭）、牙周维护等专业护理。以下重点人群需强化防护：

糖尿病患者，首重血糖控制，并建议每3个月检查一次口腔，防范牙周炎。日常使用软毛牙刷，采用巴氏刷牙法，动作轻柔但确保清洁到位。一旦出现牙龈红肿、溢脓，应立即就医。

心血管疾病患者，应严格保持口腔卫生，杜绝慢性口腔炎症，以防诱发心脏问题。在进行任何口腔治疗（尤其是洗牙、拔牙、牙周治疗）前，须详细告知医生心脏病史及用药情况，遵医嘱评估是否需预防性使用抗生素。

还须纠正四大不良习惯：滥用漱口水，长期使用强效抗菌漱口水会破坏菌群平衡。不良饮食嗜好，偏爱甜食、含糖饮料等，会为致龋菌提供源源不断的“原料”；吸烟、嚼槟榔会损伤黏膜，是菌群失调、牙周病乃至口腔癌的诱因。熬夜与高压，导致免疫力下降，引发菌群紊乱。偏侧咀嚼，长期单侧咀嚼或用牙咬硬物，可导致牙齿磨损和清洁死角。

赵萌萌（据《生命时报》）

强度适宜 日常运动以有氧为主，力量为辅，推荐快走、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳等。运动强度以“能说话但不能唱歌”的中等强度为宜，建议将心率控制在（220-年龄）的60%至70%。每周运动至少累计150分钟，可拆分成每天30分钟，甚至分段完成。

做好评估 如果血压未得到控制，安静状态下血压超过180/110毫米汞柱，建议先通过药物或就医将血压降下来，再考虑遵照医生建议开展运动。

需注意，对于绝大多数高血压患者来说，运动更多属于“辅助治疗”和“健康管理”，而非“根治手段”。特别是对于血压基线较高或者已有并发症的患者，规范的药物治疗才是基石。

孙东升

方意愿的接触为宜；相反，突然、用力过大，在老人不愿意的情况下强行接触，反而会带来不适，削弱积极作用。

社区和养老机构做好服务。对不少老人来说，家人无法时时在侧，社区就成了缓解孤独的重要一环。社区可以组织兴趣活动、邻里互助、志愿探访等，增加老人面对面互动的机会；对空巢、独居、失能等重点群体，还可建立上门关怀和探访机制。在养老机构中，也应强调有温度的照护，比如在征得同意的前提下，给予自然的搀扶、抚慰和陪伴，让老人感受到“被关心”。

康琳（据《人民网》）

枸杞叶小米粥 取适量小米煮粥，待快熟时，加入切碎的鲜枸杞叶50克，再煮5分钟即可。小米养脾胃，枸杞叶清肝热，此粥通过培土（健脾）以荣木（养肝），能从根源上缓解眼疲劳。

春季是枸杞叶的最佳食用季节，此时叶片鲜嫩，功效也最强。但要提醒大家的是，其性偏凉，脾胃虚寒、易腹泻者不宜多食，或加姜丝、胡椒粉中和。

张健