苏打水有“健康功效”吗

夏天燥热难耐的时候来一口冰凉的苏打水，是再解渴不过了，可以说夏日的健康饮料主角非苏打水莫属，独特的清爽口感深受年轻人喜爱。不过在某些苏打水商家和某些网红博主嘴里，苏打水不仅“预防痛风”，还有各种“健康功效”，比如有助于减肥、可以中和胃酸、抗氧化……事实是这样吗？

第一，网络百科对于苏打水的词条定义特指“碳酸氢钠的水溶液”——不管是天然形成还是人为生产的，关键都得有碳酸氢钠。而英文中的“苏打水”也被称为“碳酸水”“起泡水”，并不非得有碳酸氢钠。

第二，苏打水不能缓解痛风，甚至有一项动物实验显示大量摄入碳酸氢钠导致痛风症状。医学上有用碳酸氢钠辅助降尿酸药物的做法，注意碳酸氢钠辅助的是“降尿酸药物”而不是本身“降尿酸”。碳酸氢钠也不是随便吃，需要在医生指导下服用。长期吃碳酸氢钠有可能会引起人体酸碱平衡失调，尤其是肾功能异常和老年人、体弱者，或者有严重呼吸系统疾病的人。

第三，有“苏打水有助减肥”的传说，但它的意思是说：饭前喝苏打水有利于减少食物摄入。理论上来讲，饭前喝什么水都能起到这样的作用，因为会有饱腹感——当然这也会导致饿得更快。归根结底还是靠毅力来“扛过”饿肚子的感觉。苏打水里的气是否能产生更强的饱腹感，要看每个人的具体感觉，不要在意别人怎么感觉。

第四，苏打水对胃酸过多有缓解作用，对胃酸正常的人却没有什么意义。这种作用被演绎成“养胃”是一种偷换概念。“缓解消化不良和便秘”只是民间传说，没有可靠的临床证据。

第五，营销广告中宣称“苏打水有抗氧化作用，能预防皮肤老化；柠檬+苏打水的组合有助于增进食欲、预防皮肤老化、美容养颜”，是根据消费者期望打造的“营销功效”，而不是基于科学证据的“实际功效”。简单说，这些说法来自于广告部门或者公关部门，而不是来自于研发部门或者营养部门。

所以，总结来看，与碳酸饮料相比，不含糖的苏打水（这里不指无糖碳酸饮料），以及弱酸到弱碱范围内的碳酸饮料（较强的酸性对牙齿健康不利），是一种更健康的选择；与纯净水相比，苏打水有一些滋味，让喝水更为愉悦。但要注意：苏打水可能含有较多碳酸氢钠，对于“减盐”是不利的。

（据《北京青年报》）

五大精髓教你如何健康吃饭

民以食为天。吃得健康，可以预防疾病，减少慢性病发生；维护好的免疫，抵御疾病的侵入；维护细胞组织的代谢和营养，延缓细胞衰老；甚至在您生病时，能促进您疾病尽快康复。广州市第一人民医院老年病科主任医师楼慧玲介绍，自我饮食管理是首要的、最好的保健方式。《中国居民膳食指南（2022）》也被誉为中国人吃饭指南，是时隔6年之后的再次更新，充分体现了健康吃饭的重要意义，其中这几点精髓一定要掌握：

1.会吃六大营养物质

蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、微量元素矿物质和水加纤维素是我们机体代谢所必需的六大营养物质，缺一不可，所以我们在吃饭时必需注意食物多样化，蛋白质（奶、蛋、鱼、禽、瘦肉）、碳水化合物（谷类、豆类、薯类）、脂肪（以单不饱和脂肪酸为主，如植物油、橄榄油、坚果类等），减少饱和脂肪酸量（动物油脂、人造奶油等食品添加成份）、维生素微量元素与纤维素（果蔬、奶、全谷、大豆、坚果等等）摄入要均衡。

其实所有营养素均在我们日常食物中，合理搭配、种类多样，坚持以谷类为主（包括全谷类、豆类、薯类等）的平衡膳食模式，多吃蔬菜水果、奶类，确保一定量的优质蛋白（鱼、蛋、禽、肉），适量的坚果，建议每周至少吃2次海产品，每天喝足量的水（1500–1700毫升左右），以保证食物能充分地消化和吸收。不建议以饮料替代水或茶水。

2.会买会烹调

在买或烹调食物时还要会看标签，注意多样性，做到谷物、蔬菜、蛋白质合理搭配，控制总热量，注意避免烹调过程中的营养物质丢失，确保人体营养吸收，满足人体需要。少盐少油控糖，减少不良因素对机体的伤害。

3.规律进餐至关重要

规律进餐非常重要，禁止暴饮暴食，也不建议晚餐太晚进食（一般20:00时以前），不规律进食可加重胰岛的负荷，促进慢性病的发生发展。

4.保持良好的生活方式

生命在于运动，植物是通过光合作用去获取营养，人也一样，吃动平衡，通过合理的运动，营养物质才能充分吸收、代谢，维持好的能量平衡。脂溶性维生素D其主要的来源方式是阳光，皮肤通过吸收紫外线转化成维生素D，维生素D不仅仅影响骨骼健康，对皮肤、肌肉、免疫、肿瘤等均有大的影响。

5.老年人尤其要补充优质蛋白和蔬果

老年人（65–79岁）及高龄老年（80岁以上）由于牙齿、咀嚼功能、消化吸收能力及器官代谢功能下降，对营养物质的要求会发生变化，如对硬的果蔬、粗纤维、肉食、坚果等食物摄入减少，极易引起营养基本元素不足或缺乏。

对老年人尤其强调奶蛋鱼等优质蛋白的补充，多吃果蔬等，注意膳食纤维及维生素和矿物质的补充，尤其在烹饪上要注意根据老人自身条件食物多样化、软硬适中、合理搭配。（据《广州日报》）

淡化预防颈纹的方法是什么

颈纹是部分求美者常常会出现的皮肤问题，尽管年龄小，但部分求美者却已经出现多条颈纹纵横的情况，那么如何淡化颈纹，日常生活中又应该如何去预防呢？

使用保湿滋润的乳霜或精华按摩脖子

重庆美莱整形外科医院技术副院长李任表示，保湿滋润高的乳霜或精华，能够有效滋润干燥缺水的颈部皮肤，抚平和淡化颈部的细纹和皱纹。涂抹的同时还可以注意按摩的手法，抬起头，用手指从锁骨往上推，多按摩有颈纹的地方，轻柔的往上提拉按压，这样会使护理产品更好的吸收。

改掉不良习惯

不要总爱低头，不要用颈部夹着电话听筒，不要垫高枕头睡觉，否则会使颈部处于一个弯曲的状态，会很容易产生颈纹。

进行颈部运动

适当的做一下颈部运动，可以促进颈部的血液循环，帮助提拉脖子上的肌肉，避免颈部皮肤循环缓慢、僵硬、不流通，从而导致颈纹的发生。

怎么预防颈部皱纹

在脖子上均匀地涂上颈霜，涂抹的时候要加上适当的手法从下往上帮颈部按摩，这样不仅可以促进颈部皮肤的吸收，还可以让颈部皮肤恢复柔软和弹性，有效地预防颈部的衰老。

注意颈部防晒

防晒可以预防皮肤的衰老，故而脖子也要注意进行防晒，可以通过涂抹防晒霜、或是给脖子围上围巾的方法防晒。

做颈部运动

颈部运动可以减少颈部肌肉和皮肤的压力，预防脖子劳损等一系列的问题，还可以促进颈部皮肤的血液循环，让颈部皮肤保持弹性和活力，预防皱纹的出现。

（据人民网）

蚊香这样使用才正确

夏季蚊虫较多，许多市民都会在夜晚使用蚊香驱蚊，但小小的蚊香却有着极大的安全隐患，蚊香的使用方法，你用对了吗？

1.使用灭蚊雾剂时不要敲击、挤压罐体，不要将罐体颠倒，不要对着火源或高温灼热物体喷射。

2.使用普通蚊香时，应当把点燃的蚊香放在金属支架上，不要靠近蚊帐、被单、衣服等可燃物。

3.睡觉之前，要检查一下蚊香是否放在安全的位置，早上起来之后，要及时熄灭未燃尽的蚊香。

4.使用电蚊香时，要购买正规品牌的电蚊香器。使用过后要及时拔掉插头，以免引起火灾。

5.电蚊香上积有灰尘时，要用干布或纸张擦净，避免引起短路，进而引发火灾。

（白城市消防救援支队供稿）

关爱生命 关注安全

你的睡姿和枕头“搭”吗

人类睡眠时间占整个一生的近1/3，枕头也伴随我们近1/3的人生历程。因此，睡眠时选择良好的枕头对我们的休息状态影响很大，不合适的枕头往往还是许多颈肩背部病痛的祸根。

使用枕头是必要的

首先，我们必须肯定枕头的作用。人体颈椎有一个弧度，称为生理性前凸。在任何情况下，人体保持这种自然生理弧度是最舒服的，包括在睡眠的时候。枕头的作用，就是在人睡觉时维持这个正常的生理弧度，保证颈部的肌肉、韧带、脊柱及各组织，可以处于放松状态。

枕头过高并不好

有句老话说“高枕无忧”，其实枕头不宜过高，有一拳高即可。如果枕头太高，会引起颈部肌肉长时间处于过伸状态，引起不适。如果平躺时，枕头下陷一部分刚好可以支撑住颈曲就可以了。

对于少数喜欢趴着睡的人，更要注意选择薄枕头。不一定用来枕头，也可以垫在腹部，用以缓冲趴着时对内脏的压迫。

此外，我们枕的位置也很重要。虽叫枕头，但其实是枕在靠近脖颈的地方。

睡姿不同枕头材质有讲究

不少人可能根本意识不到枕头会有什么问题，也不会在选择枕头上下很多功夫。每天枕着的枕头要么过硬，要么过软，要么很高，要么很矮；有的人甚至在枕头里填棉花，塞衣服、海绵，还有很多枕头里填着弹簧枕心。想一想看，那么长的时间里把脑袋枕在一个极不舒服的位置上，颈部和肩部的肌肉该多么紧张啊！

一般说来，枕头的材质不要过软或过硬，适中就可以了。太硬的枕头，会导致睡眠时呼吸不畅，而太软的枕头则会造成头颈部压力过大，导致血流不畅。

对于喜欢平躺睡的人，枕头里面的材料一定要柔软且有弹力。多孔纤维枕头是种很好的选择，因为其透气，弹性大。

喜欢侧身睡觉的人，枕头就需要稍微硬一些，压下去保证脖子和身体平直，让颈部肌肉放松。荞麦枕头很合适，而且这种材质冬暖夏凉，还能顺着头部的移动改变形状，用起来非常舒服。

喜欢趴着睡的人，则可以选择轻薄的羽绒枕头，蓬松而透气，有效地减少内脏受到的压迫。

而对于有颈椎问题的人，可以选择记忆枕。记忆枕可以固定头部位置，防止落枕的问题发生，也可以减轻压迫感。

枕头清洁更必要

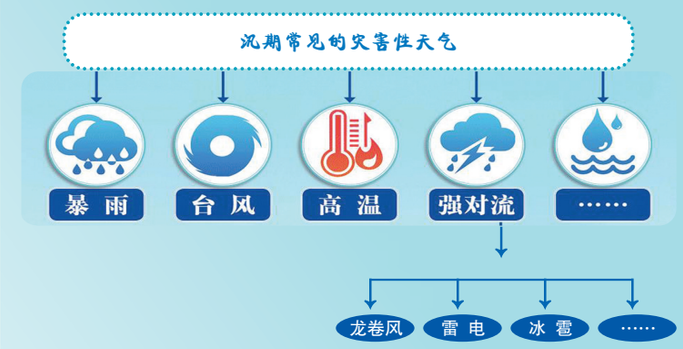
我们头发和脸部油脂分泌较多，也容易依附更多的灰尘和细菌，还有一些人睡觉时可能会流口水。所以，枕头是非常容易脏的。一定要定期清洗枕套，定期把枕头放在太阳下晾晒杀菌。

（据《北京青年报》）

汛期安全生产 这些知识要掌握！

当前，我国进入汛期。入汛意味着天气多变，各地进入一年中降雨集中期及雷雨、大风、冰雹等强对流天气频发期。如何做好汛期安全生产工作？快来了解一下。

汛期常见灾害性天气有哪些？



这些天气本身和其导致的次生灾害威胁公众安全。例如，南方近期持续暴雨导致了山洪、泥石流、滑坡、内涝等次生灾害和农业灾害。

加强对灾害性天气及其导致的次生灾害防御，可以帮助我们有效减灾避灾。

如何防御这些灾害性天气？

首先，多关注天气预报预警，特别是预警信息。如果发现所处或即将前往的地区有灾害性天气预警，一定要合理安排行程，不要掉以轻心。

其次，根据天气预警做好自我防备，一般可在安全条件比较好的屋内暂避。暴雨比较大时注意防内涝、滑坡、泥石流等；台风影响时注意防范大风大雨。

日常生活中要多关注气象防灾减灾知识，如有条件可参加应急演练，关键时刻不惊慌有利于减灾避灾。

如何应对灾害性天气给安全生产带来的挑战？

要深入开展隐患排查活动，做好防汛、防风、防雷电等防范各类灾害的准备，及时加固维修建筑物和相关设施设备，储备应急物资和装备，真正做到防患于未然。

相关部门和企业要加强与当地气象、水利、水文、地质等部门的联系，建立灾害性天气预警和联合预防机制，及时收听收看天气预报和灾害预警信息，对可能受到影响的区域和企业进行预警，及时主动采取措施。

可能受洪涝、滑坡、泥石流等灾害影响的企业要建立雨季巡视和应急值守制度。接到暴雨灾害预警信息后，要实施24小时不间断巡视。出现重大险情要及时采取措施并立即上报。

企业要建立防洪和重大灾害性天气应急预案和疏散避险制度，明确指挥部门和人员、决策程序和指令发布方式以及疏散路线、应急避难场所等；授予调度值班人员和一级管理者紧急处置权。发生洪涝灾害和强对流天气时，必须立即停止生产并迅速组织人员安全疏散或紧急避险。

学习了解应急避难和自救互救知识也非常重要。遭遇洪涝、滑坡、泥石流等灾害时，要尽量往高处疏散并避开洪水、滑坡、泥石流的下泄通道；遭遇强对流天气时，要远离易折断的树木、广告牌、高压电线、围墙和危房等。

（据中国应急信息网）