

高盐饮食会伤害骨骼健康吗？

日常的饮食习惯往往直接关系到身体健康，尤其是骨骼健康。长期高盐饮食不仅加重心脏负担，容易诱发各种心血管疾病，还可能增加骨质疏松的风险，影响骨骼健康。

何为骨质疏松

骨质疏松是一种由多种原因引发的全身性骨病，主要表现为骨密度和骨质量下降，骨微结构受损，骨脆性增加，使骨头像干木柴一样容易被折断。骨质疏松分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松，前者又分为绝经后骨质疏松、老年性骨质疏松和特发性骨质疏松等。内分泌疾病、结缔组织病、慢性肾脏病、血液系统疾病均可引发骨质疏松。骨质疏松的症状包括疼痛、脊柱变形和脆性骨折等，严重者甚至因胸廓畸形而影响心肺功能。

高盐饮食是重要影响因素

骨质疏松受诸多因素影响，包括遗传因素、高盐饮食、年龄、性别、营养状况、激素水平等。高盐饮食对于骨密度的影响很大。有研究显示，摄入盐分过多人群的骨密度普遍低于摄入盐分较少人群的骨密度，口味偏重人群发生骨折的概率明显增大。

钙是构成骨骼的主要成分，通过与磷结合形成羟基磷灰石，赋予骨骼硬度和强度；钙还参与骨骼的代谢过程，帮助维持骨骼的动态平衡。为了保持骨骼健康，身体需要吸收足够的钙。钙摄入不足会导致骨密度下降，引起骨质疏松。高盐饮食人群的身体里盐分过多，会通过尿液排出过多的钠，但排出钠的同时也会带走一部分钙。有研究表明，身体每排泄1000毫克钠，大约会损耗26毫克钙。身体需要排出的钠越多，钙的消耗也就越大，因此高盐饮食对身体钙的流失有很大影响。

高盐饮食还可能通过影响骨矿化进而影响骨骼健康。骨矿化是指骨骼的形成过程，这是一个复杂的过程，钙和磷的平衡对于这一过程非常重要。然而，过多的盐分摄入会打破这一平衡，大量的钠极易阻碍钙和磷的吸收，使骨骼变得脆弱。

此外，激素水平对于骨骼状态也有一定的影响。甲状旁腺激素是调节血钙水平的重要激素。过多的盐分摄入会加速钙的排泄，不利于血钙水平保持稳定。当血钙水平降低时，甲状旁腺激素分泌会变得活跃，继而激活骨吸收过程，破坏更多骨质，导致坚硬的骨头从内部被掏空，进一步加重骨质疏松。

好习惯让骨骼更健康

拥有健康的生活习惯是保持骨骼健康的基础，我

们在日常工作和生活中要注意以下几个方面。

控制盐摄入量：世界卫生组织和《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天盐摄入量不超过5克。一些外卖、加工食品中往往盐的含量较高，因此我们尽量少吃或不吃外卖、加工食品等。家庭烹饪尽量少放盐，使用限盐勺，尝试用葱、姜、蒜、辣椒、花椒、醋等增味提鲜。

增加钙摄入量：长期高盐饮食人群在一日三餐中应适当多摄入富含钙的食物，包括牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，以及豆腐、豆浆等豆制品，菠菜、羽衣甘蓝等深绿色蔬菜。对乳糖不耐受或不喜欢奶制品的人群可以选择钙强化的植物奶或补充钙片。

补充维生素D：维生素D能够帮助钙在人体内被吸收、利用，促进骨组织钙化，保持骨骼健康。维生素D的补充方式主要有两种，一是通过阳光照射皮肤合成，二是通过饮食摄入。我们在平时可以多晒太阳，每天保证10—15分钟的日晒时间，尤其是在阳光明媚的季节；同时，多吃富含维生素D的食物，如三文鱼、鱼肝油、蛋黄、动物肝脏、蘑菇等。

坚持运动：适量的运动有益骨骼健康。快走、跑步、跳绳、举重等运动可刺激骨矿化，增强骨密度，预防骨质疏松。具体运动量应根据自己的身体状况而定，避免过度运动。

木子



图片来源于网络

防治颈椎病，身体『求救信号』别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手酸麻木无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现麻木无力。如果颈椎病压迫到了神经，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

来源：人民日报

立夏养生要注意这几点

春日渐远，夏日初来，此时，我们该如何养生呢？记者采访了河南中医药大学第一附属医院主任医师王庆波。

王庆波表示，夏季养生有两个要点：一是顺应自然，养护阳气。夏季自然界阳气最旺，万物竞相生长，人体的阳气也最盛，此时如顺应自然界规律养阳，可达到事半功倍的效果。二是五脏养生中重点是养“心”。中医理论认为，“夏”对应五脏的“心”。进入初夏时节，人们常感到浑身不适、头痛、失眠、倦怠等。所以，五脏调理的重点是心脏。

早睡早起

立夏之后，昼长夜短，天亮得早而黑得晚。在自然界阴阳盛虚的气候变化下，人们可较春天稍晚点睡觉，一般建议在23时之前睡觉，以顺应阴气的不足；早上应早点起床，以适应阳气的充盈与盛实。同时，中午可小憩半小时到1小时，以保持下午精力充沛。

常食葱姜

饮食上，要把握“春夏养阳”的原则，选择温补阳气、有辛味生发的食物。姜和葱都属于阳性食物，有助于人体阳气生发。而且，适量食用葱姜可开胃健脾，增进食欲，防止肚腹受凉及感冒。同时，夏季宜适当多食红色的食物以养心，如西瓜、樱桃、番茄、胡萝卜、红豆、牛羊肉等。另外，夏季气候炎热、暑热当令，心火易于旺盛，容易出现胃肠道疾病，膳食调养中应以低脂、低盐、低糖的清淡饮食为主，不宜暴饮暴食。

适当运动

夏天保健要多增加室外活动，多晒太阳，适当运动。运动以微微出汗为宜，可舒展体内阳气，调节体温，还可除湿。但也不要出汗过多，运动过度反而会损伤阳气。可以选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等运动。

静养身心

立夏后气温升高，容易引起情绪焦躁，导致心火过旺，引发各种疾病。特别是老年人，受情绪起伏及气候外感因素的影响，发生心律失常、血压升高的情况并不少见。因此，立夏后要戒躁戒怒，静养身心，保持心情愉悦，以降心火。可用食指指腹对巨阙穴按揉2至3分钟，能够调节心脏功能，起到养心安神的作用。

来源：人民网

年轻人何为从旷野得到快乐



专属于春日的“野生”乐趣，不仅限于爱好，而是更深层、更广泛地延展为新型社交方式。

今年春天，在社交网络上，一群年轻人自称是“春天快乐型人格”。快乐的重要来源：观鸟、赏花、“打野”“打鸟”、购买自然主题文创……用长焦镜头远距离拍摄鸟类，被称为“打鸟”；“打野”，则是指在城市周边公园和近郊挖野菜。年轻人奔赴野外的热情，弥漫着一股浓郁的自然味儿。

2025年春天，年轻人何为从旷野里收获快乐？

“打野”满足好奇心和探索欲，成为交流新媒介

一场“赛博打野社交”，在年轻人中流行起来。

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武表示，如今一些年轻人爱上挖野菜，一方面因为“打野”带着泥土气息，“接地气”，和城市的钢筋水泥形成巨大反差，令人轻松；另一方面，探究野菜的颜色、味道、功能这一过程，能促进人际交流，成为大家交往的新媒介、新话题。

融入大自然，得到多元、多层次的体验

身处武汉大学校园，每年春天，各地游客进校赏花、摄影的热情总会第一时间被陈武“捕捉”到。年轻人在春天爱上大自然游玩，并发展为社交行为。陈武指出，“具身认知”这一概念可以解释其背后的心理动机。

心理学上的“具身认知”理论，主要指生理体验与心理状态之间有着强烈的联系。生理体验“激活”心理感觉，反之亦然。陈武说：“一个人的身体认知是敏感的。野外很多事物带给人的收获不是标准化的，人们得到的感受很多元、很有层次感。”

陈武表示，赏花、观鸟、用相机“打鸟”这些看起来很有闲情逸致的爱好，在年轻人中流行起来，某种程度上体现了年轻人对生活“松弛感”的向往。“大自然天然具有净化作用，大家越来越有兴趣和大自然接触，这也反映了年轻人希望劳逸结合、张弛有度，在工作和生活中寻找平衡，让自己的身体和心态都得到放松。”

沉浸感、社交性和价值确认三者融为一体

春日户外社交，既是年轻人放松、休闲的娱乐体现，也被赋予了独特的价值感。

在陈武看来，很多年轻人把“春日户外爱好”变成社交，甚至转化为有意义的工作，这体现了沉浸感、社交性和价值确认三者融为一体。“沉浸感体现了年轻人的专注，将内心能量集中在这些爱好和工作上；社交性体现了他们将这些事情拓展为群体交互属性，但前两者还不够，年轻人做这些事情并不只是为了自娱自乐，还会追求价值确认、价值认同。这三者交错在一起，螺旋上升，构成了年轻人行为的动力。”

来源：中国青年报

年轻人的“续命快乐水”奶茶为何会导致失眠？

近年来，各种各样的奶茶成为年轻人的“续命快乐水”。不过，很多人不知道的是，奶茶虽好喝，但其中的咖啡因含量可能比咖啡还高，喝多了或导致失眠。

1.奶茶里有多少咖啡因？

一杯奶茶里到底有多少咖啡因？上海市消协曾对奶茶进行过一次抽查，发现27家奶茶店的51个奶茶品种中，都含有大量咖啡因。所有样品中，每杯奶茶的咖啡因含量平均为270毫克，其中最高的为480毫克，相当于4杯咖啡或8罐红牛。

深圳市光明区消费者委员会、深圳市食品药品监督管理局也曾对市售10个品牌的珍珠奶茶进行了检测，结果所有奶茶均检出含有咖啡因，平均含量为258毫克/千克。

为什么奶茶里咖啡因含量这么高？每克茶叶中的咖啡因含量一般在20毫克左右，高的能达到40毫克。泡茶时，咖啡因很容易从茶叶中溶出到水中。值得注意的是，目前市面上的很多奶茶都是直接用的浓缩茶粉，所以咖啡因含量通常更高。

《中国居民膳食咖啡因摄入量及其风险评估》结果显示，在我国，对于成年消费者，咖啡因摄入量贡献率最高的依



图片来源于网络

次为茶叶、茶饮料、奶茶和咖啡；而未成年人咖啡因摄入量贡献率最高的则依次为奶茶、茶饮料、茶叶和巧克力。

无论成人还是未成年人，喝奶茶都需要注意咖啡因的摄入量。

2.为什么有人喝一杯奶茶会清醒到天亮？

很多人表示，自己喝一杯奶茶就会失眠、睡不好，甚至喝一杯奶茶会清醒到

天亮。这是因为咖啡因具有中枢神经兴奋作用，很多人喝了后就会感觉很兴奋，有些对咖啡因敏感的人甚至会喝一杯奶茶就整夜睡不着。不过，咖啡因提神、兴奋的效果，在不同人身上差异很大。人体内的一些基因如CYP1A2、PDSS2等，控制着咖啡因的代谢。这些基因比较活跃的人，代谢咖啡因的速度就较快，摄入的咖啡因很快就会被清除到体外，所以喝几杯奶茶也丝毫不影响睡眠。但有些人的咖啡代谢基因就比较乏力，一点点

咖啡因都要代谢好久。甚至早上喝的咖啡，到了晚上咖啡因还在体内，一杯奶茶能清醒到天亮。

3.奶茶中的咖啡因是否安全？

大家最关心的是，奶茶中的咖啡因是否安全？是否会对人体产生危害？根据《中国居民膳食咖啡因摄入量及其风险评估》结果，成人每天最多喝1524克液体奶茶，并且不摄入其他含咖啡因的食品是安全的。这一结论是基于健康成年人的咖啡因安全摄入量为400毫克/天计算得出。除了奶茶，生活中很多食品、饮料内也含有咖啡因，比如可乐、茶、咖啡、某些能量饮料、巧克力等，如果食用了这些，就要少喝奶茶。

特别提醒，青少年、孕妇对咖啡因更敏感，一般不鼓励摄入咖啡因。还有人对咖啡因比较敏感，喝了之后会出现失眠、手足颤抖、心慌等症状，最好也不喝。此外，奶茶除了要考虑其含有的咖啡因，还要注意很多奶茶含糖量很高，所以还是要尽量少喝。对于追求健康但又喜欢奶茶的消费者，也可以选择自制奶茶，这样能自行控制糖分。防止长胖，喝完奶茶可以适当运动增加能量消耗！

木子

牛奶安神汤



图片来源于网络

材料：鲜百合150g(干百合15g)、光鸡半只、牛奶500ml、生姜数片。(3-4人量)

制作方法：百合洗净，光鸡洗净切块，生姜洗净切片。所有备好的材料放入瓦煲中，加入1500-2000ml水，大火煮沸后转小火，煲约1小时。最后加入牛奶搅匀，再稍煮沸，下盐调味即可。

汤品点评：有不少人喝牛奶常常会出现腹胀、拉肚子的情况，那是因为体内乳糖酶的缺乏和活性下降，就是俗称的“乳糖不耐受”。这种乳糖酶通常在宝宝肠子里是最多、活性最强的。随着我们长大，如果没有喝牛奶的习惯，没有不断刺激肠道中的乳糖酶，它们就会慢慢减少、活性下降，所以成人会喝牛奶不舒服。

牛奶是补钙最好的途径之一，但乳糖不耐受怎么办？可以选择舒化奶和酸奶，但这对于锻炼体内的乳糖酶没好处。如果想增强以后对乳糖的耐受性，还是比较推荐每次少量喝或稀释着喝。

来源：广州日报

