



# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.11.19  
星期二

甲辰年十月十九

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8052期 | 今日8版

## 常吃深色蔬果 有助改善视力

蔬菜、水果是平衡膳食的重要组成部分，建议大家餐餐有蔬菜，天天吃水果，并且要多吃深色蔬果。那么深色蔬果都有哪些？吃了会有什么效果？

深色蔬果多指深绿色、红色、橘红色和紫红色的蔬果，具体如下：深绿色蔬果如菠菜、油菜、芹菜、空心菜、茼蒿、韭菜、西兰花、猕猴桃等；红紫黑色蔬果如红辣椒、红苋菜、紫甘蓝、紫洋葱、黑枸杞、蓝莓、桑葚、西瓜等；橙黄色蔬果如胡萝卜、南瓜、西红柿、芒果、柑橘、哈密瓜、香蕉等。

一般来说，颜色越深，所含的营养素密度越高，营养价值越大。当然那些披着深色外套的蔬菜(如红萝卜、绿萝卜、茄子、黄瓜等)，其实是浅色蔬菜，应注意鉴别。深色蔬果通常含有较高的维生素C、钾、膳食纤维、钙、镁、叶酸、维生素B2、维生素E、维生素K等营养素。这些营养素对维持身体正常功能、预防疾病等具有重要作用。

此外，深色蔬果还含有多种天然色素，这些色素赋予蔬果特有的颜色。如β-胡萝卜素、叶黄素、花青素、番茄红素、玉米黄素等。花青素、花色苷、番茄红素等是活性氧的有效清除剂，可清除体内的自由基，抑制脂质过氧化作用，提高免疫力，促进皮肤代谢，对预防衰老、降低患癌风险具有重要作用。叶黄素和玉米黄素均是胡萝卜素的衍生物，对改善眼疲劳、避免眼部组织损伤，预防老年性白内障的发生、黄斑衰退等有积极作用。

那些被深色蔬果的“色”所吸引并坚持将它们纳入日常饮食的人，最终出现了以下改变：

免疫力增强，健康状况改善 深色蔬果富含抗氧化剂、维生素和矿物质、特殊活性物质，有助于保持身体



健康，增强免疫系统的功能，降低感染、慢性病等的发生风险。

视力改善与认知功能提升 深色蔬菜中的维生素A和胡萝卜素对眼睛健康有着重要的作用，有助于缓解眼疲劳和改善视力。此外，深色蔬菜中的叶酸和其他营养素对大脑健康和认知功能也至关重要。

体重管理更轻松 深色蔬菜富含膳食纤维，饱腹感强，可减少其他食物的摄入。这对于控制体重、预防肥胖具有重要作用。此外，膳食纤维还能促进肠道蠕动，预防便秘等。

精神状态更佳，生活质量提高 深色蔬菜中的部分营养素，如维生素B族有助于缓解压力、改善心情；叶酸则有助于预防抑郁症、阿尔茨海默病，提高和改善认知功能等。

(据《大河健康报》)

## 一天中有两个“发胖时刻”

“发胖时刻”指的是上午10:00-11:00，以及16:00-17:00这两个时间段。

“发胖时刻”并不是因为某个固定时间点吃东西就一定会发胖，而是这个时间点更容易产生饥饿感。如果这个时段吃很多东西，过一个多小时又该吃中饭或晚饭了，饮食叠加就会引起热量超标，导致发胖。

推荐两个控制饥饿感的方法：1. 每餐要保证一定量粗纤维，胃容易得到饱感；2. 尽可能把运动锻炼时间放在晚饭前进行，运动后喝点水，食欲就不会太强，“晚餐少吃”就比较容易做到了。

(据《燕赵老年报》)

## “原地超慢跑”真能减肥吗

近日，一种堪称“高效低强度”的减脂运动火了起来，叫原地超慢跑，就是在原地进行的超慢跑运动。与传统跑步相比，它的速度更低，在家中即可完成，无需任何器材、相对安全，一些网友表示自己或身边的亲戚朋友通过这个运动瘦了下来。不过，医生提醒，这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别，只要是跑步运动，都会有身体腾空的动作，任何有腾空过程的运动对身体基数较大的人群都不太友好，因为这个动作必然会对膝关节有冲击，只是冲击程度有高低之差。

此外，每个人最大心率的60%~80%是减脂心率。想要达到这个心率，就不存在真正意义上的“低强度运动”，只是可能原地超慢跑的步幅、步频更容易被一些人所接受。

作为一个确实很便捷的运动，中老年人、久坐的办公族、焦虑人群、产后康复人群等可以把它作为一项日常的减脂运动。医生建议，可以每次运动35~45分钟，每周3~4次，随着身体适应度的提高，再逐渐变为每周4~5次。

想要减肥，任何一项运动都需要长期的坚持搭配合理的饮食，这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者，可设定为每3~6个月之内，将体重降低5%~15%并维持，不要急于求成。

(据《老年生活报》)

## 补气祛湿 试试荷叶泡水

材料：荷叶5克、炒薏仁10克、炒山楂3克、五指毛桃30克、青皮5克。

制法：将上述材料洗净，放入茶壶内，加入适量开水，加盖浸泡5分钟，加少许冰糖调味，即可饮用。

功效：荷叶自古便有能“轻身”的记载，对减重者常有裨益。荷叶与能补气、行气、祛湿、消食的五指毛桃、青皮、炒薏仁、炒山楂相配，可谓“祛湿不伤正”，“减重不伤人”。也可作为高血压、高血脂、脂肪肝、高尿酸等患者的日常保健茶饮。需注意的是，孕妇忌用本方，血糖异常者应去糖。

(据《燕赵老年报》)

## 科学主题亲子活动



近日，天元区马家河街道金龙社区党总支、金龙社区新时代文明实践站联合长沙市一中株洲实验学校，开展了一场以科学为主题的亲子活动。

在化学趣味活动中，青少年们变身小小艺术家，制作出一个个独一无二的迷你漆扇。物理趣味活动中，

老师先用简单的“拿杯子”游戏，引导青少年们认识空气和力，在老师的带领下，青少年们用卡纸折出惟妙惟肖的“小鲸鱼”，并巧妙插入吸管模仿鲸鱼换气……此次活动，深受孩子和家长们的喜爱。图为活动现场。

株洲晚报融媒体记者/潘东晓 通讯员/陈灿 摄影报道

## 时序渐往冬天去

时节越往冬天去，天气也渐渐明朗起来。

当下一年中最美的时候，我们会在晴朗的天气之下，看着秋天越来越深，直到露出初冬的模样。

时序更迭，大自然也遵循自己的节奏，比如白茫茫一年中最美好的时候——就是现在。味道贼好。

从目前的预报来看，今天，多云到晴天，20~21日北部多云间晴，茶陵、炎陵受台风外围云系影响，有小雨到中雨、局地大雨；24日开始受冷空气南下影响，全市有一次降温及中等强度降雨、北风风力加大天气过程，北风4~5级、阵风6~7级，气温降幅4~6℃。

天气越来越冷，过日子也要靠自己找乐趣。

比如，雨蒙蒙的天气里，和家人、朋友聚在家里，放点音乐，做点好吃的，聊聊天，看看电视，也是高高兴兴的一天；等到天气好了，就可以挑不太冷的时候，出门走走晒晒太阳，心情也会很明媚。

中国人历来讲究“春发、夏长、秋收、冬藏”，在精彩刺激也急切近利的时代，冬天可能是最有“偷得浮生半日闲”的季节，有了大把大把做不了其他事的时间，可以让我们静下来，做点慢悠悠的事。

(王娜)



今天 多云，早晨局地有雾 11~15℃  
明天 多云间晴，早晨局地有雾 10~16℃  
后天 北部多云间晴天，南部阴天有分散小雨 10~17℃

风力：北风 2~3级  
风向：北风  
(市气象台11月18日16时发布)

## 这类降压药不要随意掰开吃

福建卫生报健康大使、福建省级机关医院心内科林建珍副主任医师介绍，不是所有的降压药都可以掰开服用。

对于高血压治疗，常用的药物分为多种剂型，涉及控释片、胶囊剂型、缓释片剂型等。

控释片：控释片是在药物外面包裹上一层“水进得来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳，再在外壳上打一个能精准释放药物的微孔，这样能以相对均匀稳定的速度释放药物，大大消除了因药物浓度波动而产生的副作用，从而能保证24小时平稳控制血压，也减少了患者每天服药的次数，随着药物释放完毕，会把空壳排出体外。

因此，控释片不可咬碎、掰开、研磨服用，否则大剂量的降压药会瞬间释放到体内，也称“药物倾泻现象”，会导致血压过低，甚至出现黑朦、晕厥等休克症状。

胶囊型：胶囊剂型的降压药(比如缬沙坦胶囊)，不

宜掰开服药，因为掰开不能准确控制剂量，同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。

缓释片：缓释片剂型(如硝苯地平缓释片)和控释片工艺不一样，但目的一样，都是为了让药物在体内缓慢释放，掰开会破坏它们的缓释结构，导致药物突然大量释放，可能引起血压骤降或其他不良反应。

一般可以掰开服药的片剂上面有刻痕，如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服用，但也不可研磨服药。

普通片剂或分散片：这类药物根据说明书情况，或医生明确提出要求，可以掰开服用。此外，若药物没刻痕，不建议用手掰、牙齿咬、小刀切等手段掰开，一来不能精准剂量，二来可能有误伤风险，建议购买专用的“切药盒”，可以简便、准确、安全使用。

提醒：患者在服用降压药时，不要自行掰开服用，不要私自调整剂量，注意及时监测血压。

(据《福建卫生报》)

### ◎三头肌踢腿的正确做法

选择姿势 可以坐在椅子上或站立完成该动作。坐着时保持背部挺直、双脚放在地板上，站立时则微微弯曲膝盖，避免给下背部过多压力。

握紧水瓶 双手握住瓶子，弯曲肘部，将瓶子置于背后，同时肘部靠近身体。

后伸手臂 将手臂向后伸展，保持肘部不离开身体，应感觉到三头肌的收缩。也可不借助重量，通过挤压肌肉来完成动作。

控制回位 缓慢回到初始位置，保持动作的控制感，以避免拉伤或受伤。每只手臂做10到15次，可进行两到三组，每组间短暂休息。

### ◎提高三头肌踢腿效果的小技巧

运动控制 动作应缓慢且受控，切勿急于求成，以使三头肌充分发力。

姿势正确 背部保持挺直，核心肌肉收紧，以防腰部受力不均，同时也有助于增强核心力量。

呼吸协调 弯曲手臂时吸气，伸展时呼气，节奏感有助于持久锻炼。(据《大众卫生报》)