

保健品 检测器 保暖用品……

给亲友送份健康礼包

□ 本报记者 尹超



益生菌粉、维生素等保健产品热销；血氧仪、计步器等健康运动检测器材受追捧；进入三九时节，保暖防寒用品成为子女送给老人的贴心用品……

年底了，很多人会购买礼物送给家人、朋友，今年送健康更成为不少市民的选择。

保健品热销

蛋白粉、益生菌粉、维生素……市民朱静给家人准备了健康大礼包，“保健品还有一些药品，有十多种吧，有提高免疫力的，有滋补的。给老家的父母寄了一份，公婆一份，自己留一份。”朱静说，虽然花销不少，但心里比较踏实。

和朱静一样，市民刘琳也给家人购买了保健品。“买了益生菌粉、维生素、阿胶等，花了几千块钱。”刘琳说，身边不少朋友或多或少都购买了保健品，她是买的不算多的。

近来，全民“囤健康”，维生素、益生菌粉、蛋白粉等保健品热销，不少药店纷纷推出保健品健康大礼包，摆放在显眼位置，吸引了不少市民购买。一位药店工作人员说，搭配的健康礼包销量不错，也有市民会选择自己搭配，消费在几百元到几千元不等。“平时没时间锻炼，就买一些保健食品提升免疫力。”正在挑选保健产品的市民孙玉芳说。

对此，沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建介绍说，一些保健品会补充人体必需的元素，但由于每个人的年龄、性别、身体状况等因素不同，是否需要补充、补充多少都是因人而异，不能乱补。且有的保健品不是人体必需的，而是人们希望获得“保健功能”，所以选择保健品须谨慎，提升免疫力还需从自身做起，要注意饮食均衡、多做运动等。

运动目标可以定为，每天1万步。即使没有达到目标，使用计步器每天走2500步以上的人，比没有使用计步器运动的人，血压指标更健康，也更能减轻。

张子浩还给马上要过生日的朋友买了一台体脂秤，他说：“请人吃饭，不如请人锻炼。朋友工作忙，没时间运动，送些



能让他‘动起来’的礼物最好不过了。他收到肯定会觉得惊喜。”

老人身体多少都有点问题，如高血压、糖尿病等，针对老人的具体情况，可以送点家用医疗小器械，如血压计、血糖仪、吸氧机等，监测数值更方便。

“给小外甥女买了一些DIY益智玩具。正值寒假里，孩子吃太多零食会引

起食欲下降，零食还是少买。游戏机之类的电子产品不利于视力，她妈妈也不让玩。组装玩具，孩子自己动手，能益智，还能增进亲子关系。”市民马萍萍说。

年轻人动起来，老年人健康数据实时监测，孩子们动手又动脑……这样的健康礼包，成为当下不少人的选择。

健康器材送到家

“我给自己买了计步器，用来把握自己的运动量。”市民张子浩说。他觉得有了计步器，可以督促和优化运动方式。

有研究发现，使用计步器的人增加了27%的活力，运动也会更加敏捷。健身教练杨勇介绍说，建议在运动中使用计步器，可以帮助人们从整体把握运动

对温暖的室内到室外活动时，“赤裸”的头部遭遇寒风，血管受寒冷刺激后容易收缩，有些人会感到头晕、头痛，其实是血管紧张导致大脑供血不足的症状表现，患者休息下或头部保暖后症状会缓解；情况严重的可出现多发性脑梗塞。

刘建建议，超过65岁的老人在寒冷天气外出时应戴上保暖性较强的帽子，如羊毛、羊绒材质的套头帽、护耳帽等，而不是装饰性的鸭舌帽或遮阳帽。

一些老人膝关节酸软疼痛，活动不利，容易摔倒导致骨折。保暖性好又有一定支持作用的护膝可说是“老寒腿”患者的“保护神”。

沧州市中心医院内分泌糖尿病科科主任李佳芮介绍说，冬季是糖尿病足的高发季节，“糖友”冬季尤其要注意脚部保暖。家有“糖友”的人，不妨给家人购买一双质量好的雪地靴作为节日礼物。

她建议，不要买化纤“毛毛”制作的

靴子，以免脚出汗后不透气，滋生真菌，增加脚部感染的机会；其次，最好选择鞋跟在3厘米左右、底部不太硬、稍为宽松些的鞋子，避免硬地对脚部骨骼的损伤，减轻双脚局部受压。

防寒保暖物品，也成为不少市民给家人准备的健康礼包之一。

口罩、牛角梳、体温计……从保健品到口罩，大大小小，都被列入健康礼包清单中。

健康花

莫要过度沉迷控糖抗老

□ 瞳言

一位朋友特别注重皮肤的保养。觉得抗老、护肤得控糖，她从控制碳水、甜品摄入，到使用抗糖面膜……后来，控糖变成戒糖，甚至连水果都不吃了，时间久了，健康受到影响。现在，她正在调整饮食习惯。

控糖不等于戒糖。盲目戒糖不仅可能于皮肤无益，反倒易造成伤害。我国居民膳食指南(2022)建议每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好在25g以下。但也要看到，糖是人体必需的营养素之一，摄入糖分不足会减少糖蛋白的合成，造成低血糖、贫血、营养不良等健康问题。控糖的抗老作用究竟怎样，并无科学权威说法。过度迷信其抗老功效可能在控糖上走入歧途，还可能稀里糊涂交了智商税。合理选择食品种类和烹饪方式，控制总量，才是科学控糖的要义。

近年来，随着公众健康意识的提升，越来越多人意识到过量摄入糖分的危害。控糖逐渐成为一股潮流，而不再只是某些病患群体的选择。一些零蔗糖饮料、无糖零食、控糖套餐等相关产品迅速走红，深受年轻人喜爱。

虽然控糖抗老有一定依据，但糖分摄入被视为皮肤的“头号杀手”，背后不乏各类营销的影子。比如，“要想皮肤好，抗糖少不了”的口号满天飞，控糖和不控糖的肌肤状态对比图刷屏网络……

控糖的健康价值毋庸

电子工具受追捧 网络解压难持久

本报讯(记者尹超) 买解压玩具、捏塑料泡泡，是不少年轻人喜欢的解压工具。近来，利用网络电子工具成为不少年轻人解压的新方式。

利用电子解压工具做简单重复的动作，被不少网友称为年轻人的解压神器。有相关App上线2个月，注册用户就超过了100万。专家表示，电子解压工具本质上是一种新的解压形式，可以通过简单重复的动作声音平复情绪。

而线上电子解压工具，可以满足网友随时随地解压的需求。“工作压力大，尤其考核任务焦虑的时候，又没啥好做的，就在网上找电子解压工具发泄一下，转移下注意力。”一位网友说。

对此，心理咨询师季红表示，当下确实有不少年轻人受工作、生活等多方因素影响，导致压力增大，情绪不稳，难以在生活中得到排解，通过网络技术主动寻求自我安慰、自我释放、自我调整也是一种很好的方式。

利用网络是一种新的解压形式，和静坐、发呆、捏泡泡纸等没有本质区别。”季红说，就像考前学生转发锦鲤求好运一样。但网络流行的物品和行为千变万化，电子解压工具也许过段时间就会被其他的物品替代。

季红建议，接纳当下，培养兴趣爱好，扩大生活圈子，更有利于情绪管理和压力释放，积极面对，奋斗并快乐着，处处都是好风景。

“自发热”保暖衣 这两类人最好别穿



自发热、37℃恒温、发热黑科技……发热内衣，吸引了一大批人购买。这些号称自身可以发热的内衣，真的能在寒冬温暖每一个怕冷的人吗？

根据能量守恒定律，热量是不能凭空产生的。所有的“自发热”，实际上都是借助外力发热的。纤维发热一定要有能量来源，目前市面上的“自发热内衣”，大部分是利用纤维吸湿发热的原理。当纤维吸收水分时，纤维分子中的亲水基团与水分子结合，水分子的动能降低，转换为热能释放出来。

回潮率有很大关系，纤维的回潮率则吸湿发热性能越好，回潮率小则吸湿发热性能差。如羊毛、莫代尔纤维吸湿发热效果好，而普通腈纶、涤纶的吸湿发热效果较差。

此外，很多已经购买了这类衣服的人，担心洗太多会影响其性能。其实，吸湿发热纤维在经过日常清洗后，并不会受到影响。

据《生命时报》

这些走路姿势，或藏着疾病的秘密

如果走路姿势突然出现以下几种异常，而且快速进展，可能预示身体亮起红灯，特别是关节、肌肉、神经可能出现异常。

一、企鹅步
步子很小。身体往前倾，走的时候两手不会自然摆动，面部也比较僵硬，学名叫慌张步态或小碎步，走路姿势像企鹅，俗称“企鹅步”。

可能疾病：帕金森综合征。慌张步态增加跌倒的风险，可能导致骨折。老年人骨折非常可怕，容易致残，甚至致死。

建议：
1.神经内科学科。万一确诊是帕金森综合征，要配合医生用药治疗，改善症状，千万不要随意停药或换药。
2.平时走路慢一点，下雨天最好别

出门。
3.家里地面保持干燥，避免湿滑。

二、拖把步
走路步子不一样大，两条腿不是交替有节奏行走，而是向前迈是一条腿迈出去，后边的腿无力，拖着跟上来。

可能疾病：腰椎间盘突出症
建议：
1.别拖着，可以先保守治疗，结合康复治疗和家庭照护。假如疼痛超过3个月，保守治疗无效，或保守治疗有效，但经常复发且疼痛较重，可以选择微创手术治疗。

2.每天坚持步行40分钟至60分钟。
3.注意不要腰部过度负重，否则会加重症状。

三、剪刀步
脚尖朝内，迈步像在画圈，两条腿

像圆规一样，走路时膝盖会互相摩擦，甚至两腿完全交叉。

可能疾病：脑血管病(如脑梗死、脑出血)、脊髓损伤、脑瘫等

建议：
1.需要改善下肢肌力增高的情况，一般要用巴氯芬、肉毒素等药物(需要医生开)或结合康复治疗。
2.平时可以对僵硬的肢体进行按摩，做一做被动活动。

3.用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节，预防肌肉萎缩和关节僵硬。

四、醉酒步
走不到一条直线上，摇摇晃晃，学名叫共济失调的步态。

可能疾病：脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等。
建议：

如果没有饮酒但突然出现了醉酒步态，要赶紧去医院，排查是不是上面这些疾病。

五、贴地步
脚抬不起来，只能拖着走，就好像脚上绑了磁铁一样，行走缓慢，走不稳。

可能疾病：正常压力脑积水、大脑自然老化，以及脑出血、感染等。

建议：
1.发现走路脚拖地要及时就诊，找出原因并配合治疗。
2.平时要穿防滑的鞋子，外出使用助行器。

3.家里可以增加一些扶手，特别是洗手间和卧室。

4.家里不要摆放太多东西，地上可以铺地毯或软垫。

据《健康时报》

