

真的建议冬天多吃咖喱 理由不止1个

睡觉开小夜灯 可能影响心率

深夜翻来覆去睡不着？你是不是也试过睡前喝牛奶、开小夜灯、刷手机来助眠？其实这些做法大多是误区，反而会让失眠更严重。

睡前别踩这7个误区

1.睡前喝牛奶助眠。牛奶助眠是常见误区，牛奶中的色氨酸虽能转化为助眠物质，但含量有限，同时液体摄入增加会导致夜尿增多，打断睡眠连续性。若想喝牛奶，建议提前1小时至2小时少量饮用（不超200毫升），避免影响睡眠。

2.睡前小酌助眠。酒精虽能让人快速迷糊，却会打乱睡眠节律，前半夜睡得沉，后半夜频繁醒，还会松弛咽喉肌肉加重打鼾，长期陷入失眠、喝酒、睡得更差的循环。

如果晚上想小酌一杯，建议睡前3小时把酒喝完。酒精的量不超过15克，这相当于50度白酒30克，或者4度啤酒1瓶。

3.开小夜灯更安心。哪怕微弱的人造光，也会干扰大脑入睡信号，减少深睡眠，增加夜醒次数，还可能让心率整夜偏高，诱发代谢问题。建议全黑环境入睡，起夜选贴地、暖黄色的低照度感应小夜灯，避免直射眼睛。

4.吃撑了才好睡。睡前吃高脂、高糖食物，吃太晚或太饱，导致肠胃加班，消化，易引发胃酸反流。正确做法：睡前3小时吃完晚餐，八分饱即可，多吃全谷物和蔬菜，少油少糖。

5.大剂量吃褪黑素。褪黑素不等于强效安眠药。剂量超3毫克可能导致白天头晕、恶心。建议短期按需服用，不长期依赖，睡前30分钟至60分钟服用。

6.睡前刷手机放松。手机蓝光会影响褪黑素分泌，短视频、消息还会刺激大脑兴奋，不知不觉拖延睡眠时间。建议睡前1小时远离手机，若实在要用，调至夜间模式、关闭消息提醒。

7.睡前做剧烈运动。不少人认为累了就好睡，睡前跑步、跳绳等剧烈运动反而会让身体处于兴奋状态，剧烈运动时体温升高、交感神经活跃，会延长入睡时间，还可能减少深睡眠、增加夜间翻身次数。建议睡前2小时可换成慢走、拉伸等温和活动，帮助身体逐步放松。

健康睡眠记住这4点

日常习惯调整

每天固定时间睡和起，别依赖白天补觉；白天晒15分钟至30分钟太阳，帮助调节生物钟，睡前2小时可做10分钟至20分钟瑜伽、太极拳或拉伸。

快速入睡小方法

睡前用40左右温水泡脚20分钟，泡后按揉手腕内侧的神门穴，缓解焦虑；若躺20分钟还没睡，别硬躺，可在暖黄灯下看纸质书，有睡意再回床；卧室保持安静，用遮光窗帘营造黑暗环境。

优化睡眠环境细节

床垫使用年限不超8年，选择软硬适中的款式；枕头高度以5厘米至10厘米为宜，避免过高导致颈椎不适、过低引发呼吸不畅；卧室避免摆放香水、香薰等刺激性气味物品，异味易刺激呼吸道，干扰睡眠深度。

睡前情绪调节技巧

若睡前因工作、生活琐事焦虑，可采用478呼吸法：用鼻子吸气4秒，憋气7秒，再用嘴呼气8秒，重复3次至5次，通过调节呼吸频率平复交感神经；也可在睡前10分钟进行简单正念冥想，专注于自身呼吸或身体感受，减少大脑杂念，为入睡做准备。

（来源：中国新闻网 微信公众号《睡觉开小夜灯，可能影响心率》）

这样吃咖喱 美味更健康

市售的咖喱产品主要分为粉、块、酱三种形态。从健康的角度考虑，强烈建议优先选择咖喱粉，这是因为咖喱给我们带来的各种好处，都是咖喱中的香料本身带来的。而咖喱块、咖喱酱，虽然风味更浓郁、口感更顺滑，但通常会额外添加油、盐、糖、淀粉等成分，这使得它们在提供美味的同时，也悄悄成为了一餐中高油、高糖、高盐、高热量的“隐藏刺客”。

即便是购买咖喱粉，也要仔细看配料表，警惕咖喱粉调料，尽量选择第一位是姜黄，不额外添加盐、糖、香精以及淀粉等的纯咖喱粉。这样的咖喱粉能带来更大的健康效益，若少量添加到菜肴中，在调味的同时，几乎可以做到0热量、0糖、0盐、0脂肪，更容易控制一餐热量。

大多数人都能放心享用咖喱的美味，但部分人群需谨慎食用。比如正在服用抗凝血药物（华法林、阿司匹林等）或有出血倾向的人；有胆管阻塞、胆管炎的人；有胃病的人群等。

（来源：科普中国 微信公众号作者 薛庆鑫）



做菜放咖喱

好处竟然这么多

烹调菜肴时放一些咖喱，不仅能作为菜品增添独特的风味，还能带来很多意想不到的好处。

高盐饮食是高血压等心血管疾病的重要风险因素，我们常常叮嘱大家要控制好菜肴中的盐用量，推荐每日盐摄入量不超过5克，其实咖喱就是很好的控盐小帮手。咖喱中丰富的香辛料能提供强烈的味觉刺激，为菜肴增香，即使减少盐的用量，也能让菜品吃起来风味十足、不寡淡，有助于更轻松实现减盐目标。

咖喱中的很多香料，比如丁香、肉桂、孜然和姜黄等，都含有抗菌成分，是天然防腐剂的重要来源。食物中加入咖喱有助于延长保存期限，抑制霉菌滋生。

咖喱有一个非常神奇的地方，闻起来很香仿佛促进了食欲，但吃的时候却能带来明显的饱腹感，实际上降低饥饿感。

咖喱的灵魂成分姜黄，也是赋予咖喱健康价值的核心成分，主要活性成分为姜黄素，是一种强大的多酚类化合物，具有抗氧化作用。目前关于姜黄素对人体健康好处的研究很多，比如防治2型糖尿病及并发症、改善类风湿关节炎、改善血脂、改善非酒精性脂肪肝、改善记忆力等。

秋冬跑马季 警惕意外发生

风险所在 这些“瑕疵”会使关节本身不适合长期高强度跑步，但患者在受伤前往往毫无察觉。

应对策略 不必人人预先筛查，但需通过强化肌肉为关节建立天然保护层。

科学跑步的实用指南

1.核心力量是基础

重点强化 核心肌群、臀部肌肉和小腿肌肉。

明确概念 跑步消耗肌肉，而肌肉力量必须通过专项力量训练（如平板支撑、深蹲、提踵）来增强，不能仅靠跑步本身。

2.频率与跑量 不走极端

频率 建议每周3-4次，形成规律，给身体恢复时间。

跑量 健康跑者每周总跑量建议在25公里至105公里之间。少于25公里难以形成有效刺激，超过105公里则受伤风险显著增加。

3.关注心肺安全（尤其马拉松跑者）

必备知识 了解自己的静息心率、安全心率区间和最大摄氧量。

严肃警告 对自身心肺功能一无所知是马拉松猝死事件的主要风险源。必须在明确自身心肺安全边界的前提下进行极限挑战。

总结 跑步是一项好运动，但必须以科学为前提。从纠正跑姿、强化力量，到了解自身关节条件和心肺功能，每一步都是在为健康奔跑、远离伤病铺设坚实的跑道。

（来源：中国新闻网 微信公众号《秋冬跑马季 警惕意外发生》）

臂摆动不协调。

危害 重心过度偏移，使得单腿着地时承受的地面反冲力和身体压力激增。

核心建议 正确的跑姿应学习专业运动员的“送髋跑”，即通过强壮的髋部肌群发力带动大腿，从而有效保护关节，提升跑步经济性。

量力而行，警惕“动作走形”

1.识别体力极限信号：当感到腿不听使唤、跑姿无法维持时，说明肌肉已疲劳，应立即停止。

2.理解停止原理：肌肉疲劳后，缓冲作用消失，冲击力将直接作用于关节和韧带，此时强行坚持极易导致急性损伤或慢性劳损。

3.核心是“肌肉耐力”：量力而行的本质是在肌肉功能允许的范围内运动。

警惕不为人知的“关节瑕疵”

常见问题 如高位髌骨、髌骨发育不良、脊柱侧弯等先天关节发育异常在临床中并不少见。

咖喱，一款自带魔力的百搭调料，对于不擅烹饪的人来说，更是堪称厨房里的救星，无论是青菜、土豆，还是鸡肉、牛肉，或者豆制品，只要放上咖喱同煮，就能一下子变得好吃起来，操作简单、风味浓郁，几乎零的失败。

其实，咖喱不仅是“做饭好搭子”，也是“养生好伴侣”。这个冬天，强烈建议你给自己安排上。

冷知识 世界上并没有一种香料叫“咖喱”

事实上，咖喱更像是一个“风味概念”，它不是一种单一香料，而是由多种香辛料混合而成的复合调味品，具体搭配也并不固定。在咖喱的起源地印度等南亚国家，当地语言中也没有一类称为“咖喱”的食物。

咖喱（curry）一词实际上是由英国人发明的，来源于印度泰米尔语的Kari，是指搭配香料烹调的酱汁。后来，随着咖喱受欢迎程度的增加，世界各地出现了很多不同类型的咖喱。

目前根据我国国标《GB/T 22266-2008 咖喱粉》的规定，在《GB/T 12729.1-2008 香辛料和调味品》中提及的68种香辛料和调味品都可以用来制作咖喱粉，比如姜黄、八角、肉桂、薄荷、孜然、茴香、胡椒、丁香、芫荽等，并要求香辛料和调味品的比例不得少于85%。



对于当下越来越受民众喜爱的长跑运动，北京大学人民医院骨科副主任医师刘强表示，跑步是一项很好的运动，但马拉松作为一种极限运动，对肌肉、骨骼、心肺储备能力有很高要求，如果不掌握核心要领，反而可能诱发意外。一些健康常识需要提前了解。

姿势不对，努力白费

正确的跑步姿势对于预防运动伤害非常关键，而常见的错误姿势可以总结为以下几个典型：

挺直身子跑

表现 身体过于挺直，步幅小，呈小碎步状。

危害 无法有效利用肌肉缓冲，导致关节承受过多冲击力，加剧磨损。

不抬大腿，只用小腿

表现 跑步时大腿摆动幅度小，主要依靠小腿摆动前进。

危害 力量直接传导至膝关节（下肢最不稳定的关节），极大增加其受伤风险。

身体左右摆动过大

表现 跑步时身体晃动明显，但手