

# 保健品选购攻略:科学评估,明确需求

随着冬季的到来,许多人开始考虑服用保健品来增强身体抵抗力、补充营养。然而,市场上的保健品琳琅满目、功能各异,维生素、矿物质、植物提取物、益生菌等丰富的产品,让人眼花缭乱。如何科学、理性地挑选适合自己的保健品?本文将为您提供一份详细的保健品选购攻略。

## 根据实际情况挑选

在选择保健品前,明确自己的健康需求至关重要。不同年龄、性

别、健康状况的人群,对保健品的需求各不相同。例如,老年人可能更注重骨骼健康和心血管保护,年轻人则可能更关注增强免疫力和改善睡眠质量,而素食者则需额外补充铁和维生素B12等营养素。

因此,在选择保健品前,要先评估自己是否需要额外补充某些营养素或功能性成分。如有疑问,可咨询医生、营养师、药师等专业人士的意见,特别是患有慢性疾病或正在服用特定药物的人群,应确保所选产

品适合自己当下的身体状况。

## 挑选注意细节

我国保健品实行严格的注册审批制度,合法销售的保健品须获得国家市场监督管理总局颁发的批准文号,并在产品包装上明确标注。购买前,可访问国家市场监督管理总局官网,查询保健品批准文号的真实性。购买时,优先选择知名品牌,并仔细查看产品包装上的批准文号、生产企业信息、生产日期、有效

期等关键信息,确保产品合法合规。同时,应选择正规渠道购买保健品,避免购买到假冒伪劣产品。

保健品的效果与成分和剂量密切相关。在挑选时,要关注产品的主要成分、有效成分含量和推荐摄入量,避免自己会产生过敏的成分。在摄入量上,应按照产品说明或专业人士的建议,合理服用,避免过量摄入导致不良反应。例如,过量摄入维生素A和维生素D可能导致中毒,因此服用时不可随心所欲。

此外,吃保健品期间,要留意自己的身体状况,如体重、血压、血糖等,并注意睡眠质量、精神状态等主观感受。若发现任何不适或异常情况,应立即停止使用,并咨询专业人士的意见。

需要注意的是,服用保健品只是补充营养的一种手段,不能替代均衡饮食和健康生活方式。适量运动、充足睡眠、良好心态等才是保持健康的“秘诀”。  
华东医院营养师 徐丹凤(副主任技师)

## 脐带护理 新手爸妈的重要一课

脐带是连接胎儿和胎盘之间的条索状组织,是母体与胎儿之间气体交换、营养物质供应和代谢产物排出的重要通道。宝宝出生后第一件事就是断脐,断脐后会形成一个开放性的创面,易遭病原微生物入侵,如处理不当,轻者可致局部感染和出血,严重者可危及生命。

为宝宝洗完澡后,家长应观察宝宝脐轮有无红肿,脐部有无异常分泌物、出血及脐带是否已脱落。

同时,充分暴露脐窝部,以棉签蘸清水先轻轻擦净脐带残端和脐轮开始,擦拭周围皮肤,之后让脐带自然干燥。但如果脐部显得潮湿,则要包上纱布或脐包以防感染。

最后,包尿布时最好低于脐带,穿清洁、稍松大的衣服,尽量让宝宝脐部暴露于空气中。如果遇到尿、粪污染时,用清水清洁,让其自然干燥。

脐带的观察与护理每日一次,直至脐带脱落,未脱落前勿强行剥离,否则会导致宝宝疼痛、脐部出血或感染;脐带残端脱落后的最初几天,仍需观察宝宝脐部有无异常分泌物、有无肉芽组织增生等异常情况。  
林倩倩

## 冬季涂防晒霜也需“保质保量”

紫外线一年四季都存在,冬季阳光显得比较温和,但紫外线仍然会对人体皮肤和眼睛等部位造成伤害。在挑选秋冬季防晒产品时,建议选择质地更细腻、成分更滋润、防晒系数介于SPF(防晒指数)15到SPF30之间的防晒霜。SPF15的产品能够阻挡93.3%的UVB(户外紫外线),而SPF30的产品则可以阻挡96.6%的UVB。

想要达到理想的防晒效果,涂抹防晒霜时需要“保质保量”,长时间待在户外时,需要每1~2小时补涂一次,每次大约使用3~4克。值得注意的是,普通玻璃不能完全阻挡紫外线,因此待在室内晒太阳时也需要涂抹防晒霜。长时间在户外活动时,需佩戴遮阳帽和太阳镜。  
唐梦辉

推杯换盏后,很多人都有自家的解酒“土法”。有人喜欢喝浓茶,有人喝醋,甚至有人用催吐的方法来解酒。其实,这些方法都不科学,甚至会影响身体健康。

饮酒后立刻喝浓茶,会促使尚未氧化的乙醇过早进入肾脏,而乙醇对



图源:千库网

冬季气候干燥,人们的皮肤也逐渐干燥起来,有时候甚至会起皮。那么,冬季如何保持皮肤水润?山西医科大学程景民教授建议,日常可以多吃以下食物:

**红薯** 红薯含有丰富的维生素A,

冬季,许多人饱受头屑问题的困扰。这一现象往往与气候干燥、环境因素、真菌感染(如糠皮孢子菌)、频繁的烫染或使用不当的洗发产品有关。同时,日常饮食习惯不稳定、睡眠质量差、工作压力大、心理状态不稳定以及内分泌失调等因素,也可能导致头屑问题的产生。为了有效应对头屑问题,可以从以下几个方面着手:

洗头时,应注意控制水温,避免水温过热刺激头皮。轻轻用指腹揉搓头皮,并进行适当的按摩,不要用力抠挠。选择适合自己发质的温和洗发水,特别是那些具有去屑止痒功能

## “土法”解酒会伤身

肾脏会造成严重损害。

大量饮酒后,酒精会刺激胃肠黏膜,使胃和十二指肠充血。此时,人体会大量分泌促进消化的胃酸和胰液,

若再喝醋,不仅会加重对胃肠黏膜的刺激,更易诱发胃溃疡、十二指肠溃疡、急性胰腺炎等病症。

一些人喝醉后会用抠喉咙的方

式进行催吐。的确,呕吐之后感觉会好受一些,但是,醉酒者往往意识不清,很容易吸入呕吐物引起窒息。此外,剧烈呕吐还会导致腹压增高,引发胃出血,甚至会产生休克。

当然,想要保持身体健康,最好的方法还是适度饮酒。  
孙杰

## 身边的皮肤“保湿剂”

对皮肤修复损伤和保湿特别有帮助,可以帮助皮肤留住水分,保持健康的光泽。

**三文鱼** 三文鱼中含有 $\omega$ -3脂肪酸,可以增加皮肤细胞活性,减少炎症。如果您不喜欢吃三文鱼,也可以多吃一些奇亚籽、亚麻籽等食物,这些食物可以帮助皮肤保持弹性。

**比目鱼与金枪鱼** 这些鱼类中含有比较丰富的硒。硒可以增加皮肤中酶的活性,保留皮肤中的弹性蛋

白,还可以帮助皮肤保持柔软、光滑和紧致。

**葡萄柚** 葡萄柚中含有丰富的维生素C,可以促进胶原蛋白的形成,延缓自由基对皮肤的影响,让皮肤保持紧致。果肉粉红色的葡萄柚还含有番茄红素,番茄红素是非常好的抗氧化剂。

**坚果类** 坚果中的维生素E含量非常丰富,可以帮助皮肤保持水分,保证皮肤的屏障功能。 据《健康报》

随着阿胶保存年数的增加,阿胶易引起上火、刺激性、挥发性成分、种类和含量均有所减少。正因此,“陈阿胶”可以“去火毒不会上火”,宜长期服用。

研究表明,新阿胶在原料处理过程中,可能会残留极少量的三甲基胺、吡啶等小分子含氮物质。这些未挥发的物质,容易导致中医所谓的“燥性”带来的不良反应,服用可能引起咽喉疼痛、嘴角冒泡、口舌生疮、皮肤长痘、眼屎增多、食欲不振等。

此外,阿胶如果储藏不当,就会出现潮解、软化等状况,此时药性损失不大,需要尽快服用。若出现粉化、发霉、虫蛀、异味,甚至发臭等现象,就不能再食用了。  
苏安芳



图源:千库网

## 头屑困扰 应对有方

的,同时确保将洗发水泡沫冲洗干净,不留任何残留物。否则会刺激头皮,引发瘙痒和头屑。洗发后,可以配合使用护发素,为头发和头皮补充水分,保持其滋润状态。

日常要重视头皮的保养,可以通过按摩头皮,使其升温,加速血液循环,有助于头皮的皮脂腺、汗腺和毛囊等器官发挥正常功能,从而减少头屑的产生。具体方法为,双手侧或单手侧手指与手掌从前额发际线开始,

向头枕部来回按摩,每次往复30次,直至感到头皮发热。然后,单手四指并拢弯曲90°,从发际线向后枕部轻轻敲打,每次往复10次,直至头部感到轻松。坚持每日进行,效果更佳。

对于头发偏油、头屑多的人,应确保良好的睡眠质量和情绪状态。饮食上应以清淡为主,多吃蔬菜水果,并注意补充维生素B6,如小麦胚、麦芽、大豆、甜瓜、甘蓝菜、糙米等食品。  
上海长征医院皮肤科 张超

## 精致碳水易致失眠

美国哥伦比亚大学的一项最新研究揭示了饮食与失眠之间的潜在联系。研究指出,绝经后的女性如果频繁摄入富含精制碳水化合物(特别是糖分)的食物,其失眠的风险可能会显著增加。

研究人员介绍说,不同种类和数量的碳水化合物对血糖水平的影响各不相同。高度精炼的碳水化合物,如添加的糖和白面包,因其具有较高的血糖指数,会迅速提升血糖

水平。而当血糖急剧上升时,人体会释放胰岛素以应对,随后血糖的迅速下降又可能触发肾上腺素和皮质醇等激素的释放,这些激素的波动会干扰正常的睡眠模式。

研究还发现,饮食中富含蔬菜、纤维以及完整水果(非果汁)的人群,其失眠的可能性相对较低。这进一步提示,高度加工的食物可能是导致女性失眠的罪魁祸首。  
据《科技日报》

## 鼻炎发作,肺脾肾需同治

有观点称“冬季鼻炎因脾胃热需降火”,此说法并不确切。

中医理论认为,脾胃对应的鼻部区域是鼻头和鼻翼,而非鼻腔。鼻腔疾病实则与肺有关,因为“肺开窍于鼻”。所以,鼻炎的发作与脾胃无直接联系。

鼻炎是鼻腔黏膜的炎症统称,由病毒、细菌、过敏原等多种因素引发,种类繁多、病因各异,症状包括鼻塞、打喷嚏、流鼻涕和鼻痒等。冬

季鼻炎虽多发,但其类型涵盖寒、热、燥、湿、虚、实,且与肺、脾、肾均有关联。若脾胃湿热影响肺的宣肃功能,则可能诱发鼻炎。

此外,建议鼻炎患者冬季佩戴口罩,避免冷空气刺激鼻腔,保持鼻腔湿润。饮食上,可食用百合、银耳、梨(去皮)、铁皮石斛、麦冬、玉竹、荸荠等生津润燥的食材,共同煎煮后享用。

上海曙光医院传统医学科 吴欢(主任医师)