

别再为“碳水脸”焦虑了！

专家：面部轮廓和吃主食无直接因果

近日，“碳水脸”一词在社交平台迅速传播。不少短视频主播捏着自己脸颊的肉表示，“这就是每天吃馒头吃的碳水脸”；还有网友晒出戒断碳水化合物后的下颌线，配文“终于摆脱了廉价感”。一时间，米饭、面条、馒头等餐桌上的主食，被贴上了“碳水脸”“不自律”的标签。

一时间，不少人望着碗里的主食陷入焦虑：吃碳水化合物真的会让人脸大吗？“把面部状态简单地归咎于碳水化合物，是给主食扣了一顶不该戴的‘帽子’。”北京电力医院营养科主任营养师崔军解释，人的面部轮廓主要由骨骼、肌肉和脂肪分布决定，受遗传、年龄、激素水平的影响更大。“脸大”“浮肿”与“吃碳水”之间，并没有直接因果关系。

“碳水化合物是人体三大能量来源之首，它分解时只产生二氧化碳和水，代谢负担远小于蛋白质。而且大脑每天所需热量几乎都以葡萄糖形式供应，碳水化合物摄入不足，人会思维迟钝、精力下降。”崔军强调，健康饮食从来不是非黑即白的单选题，肥胖的根源是能量超标，而不是某一种营养素的错。

面对“碳水焦虑”，我们该如何科学吃主食？崔军给出了几条实用建议：

1. 明确摄入量。《中国居民膳食指南(2022)》推荐碳水化合物占每日总能量50%~65%，每天摄入谷类200~300克，包含全谷物和杂豆类50~150克；薯类50~100克。

2. 优选全谷物。用燕麦、糙米、藜麦等全谷



物，以及杂豆类、薯类替代部分精米精面，升糖指数更低，饱腹感更强。

3. 优化吃法。粗细搭配，搭配蛋白质和蔬菜，延缓血糖上升，三餐均匀分配。

4. 纠正误区。切勿盲目戒断碳水化合物。长期极端低碳会导致大脑供能不足、肌肉流失、内分泌紊乱等问题。

与其被“碳水脸”这样的焦虑裹挟，不如学会科学地吃好每一餐。让主食回归餐桌本位，才是对自己真正的善待。 据人民日报健康客户端

这种夏天手上超爱长的“小水泡”到底怎么对付

每到这个季节，就有不少人手上长水泡，痒得不得了。而且一旦挠破，里面还会流出一些不明液体来……几乎年年都这样，甚至一年发作好几次。这到底是怎么回事呢？

虽然说手上(有的是脚上)长疱，可以是汗疱疹，但也可以是别的问题。

汗疱疹，也叫作出汗不良性湿疹，或者掌跖急性湿疹，本质是一种湿疹。它好发于青年群体，儿童或老年人少见。主要皮疹是水泡，位置比较深，不容易破，消退后会有脱皮，可伴有发红。最突出的症状是剧烈瘙痒，基本没有疼痛。它反复发作，可以在数月或数年间频繁出现，部位几乎仅限于手和脚，左右对称，常见于手掌、手指侧面、手指背面和脚底前方。需要与手癣、接触性皮炎等疾病区分。

很多人误以为汗疱疹是出汗导致的，其实不然，“汗疱疹”这个名称并不准确。

出汗与它的关系较弱，真正的病因和诱因很多，部分人甚至不明确。相关因素包括：本身有

特应性皮炎；接触某些过敏原，比如含镍的金属制品；其他部位(如脚上)有真菌感染，引起自身的免疫反应；确实有手足多汗的情况；吸烟、日晒、情绪剧烈波动或精神压力大等。要找出具体诱因，可以在生活中留意每次发作前的可疑因素，或者找皮肤科医生协助判断。

汗疱疹的治疗并不复杂，外用糖皮质激素药膏是最常见的方法，建议选择糠酸莫米松、卤米松等效果较强的品种。瘙痒厉害时，可加用薄荷脑软膏，必要时遵医嘱口服抗组胺药。反复发作不好的人，不要自己硬撑，应及时复诊。

药物治疗之外，护理细节同样重要。洗手洗脚后用温水或弱酸性洗手液，洗后擦干并充分使用保湿产品。做家务需要接触化学物质时戴上手套，长时间碰水前取下金属戒指、手表等饰品。如果能确定或高度怀疑某些物品会诱发问题，日常就应刻意避免。

若自己处理不了，记得及时求助皮肤科医生。 据科普中国微信公众号

查对才有用，不同年龄段的体检项目清单

当下的体检套餐种类繁多，名称各异，很多人每年体检都在纠结：体检项目一大堆，到底该查什么？事实上，体检并非越贵越好。应根据不同年龄阶段、不同健康状况，做出科学、针对性的体检方案，不花冤枉钱的同时，也不错过重要的身体风险。

20~35岁：预防“生活方式病”

这个年龄段的人群通常处于身体机能较好的黄金时期，但近年来数据表明，与生活习惯相关的疾病正在明显年轻化。如果有长期的高糖饮料、熬夜等，都会在体检报告上逐渐显现。

这个时期应该重点关注：血压、血糖、血脂、尿酸；肝功能(长期熬夜、高脂饮食易致脂肪肝)；甲状腺功能(压力影响大，甲状腺癌检出率上升)。长期伏案者加查颈椎、视力；常在外就餐者查幽门螺杆菌。

35~50岁：身体的“分水岭”

进入35岁后，体检的重点应从“预防小病”转向“筛查大病”，特别是心脑血管疾病和恶性

肿瘤的早期发现。

建议：40岁后至少做一次胃肠镜(消化道肿瘤筛查金标准)；长期吸烟或接触油烟者用低剂量螺旋CT替代胸片查肺癌；颈动脉超声评估心脑血管风险；关注脂肪肝；胸闷气短者可加做心脏超声。

50岁以上：慢性病管理与早筛并重

此阶段体检的目的不再是“查找问题”，而是“管理问题”。许多慢性病已成为长期伴随的状况，体检旨在评估控制效果、预防并发症及发现老年相关疾病。

重点关注：糖化血红蛋白(反映近3个月血糖水平)；骨密度检查(防骨质疏松骨折)；眼底检查(发现青光眼、白内障及糖尿病/高血压的眼底损害)。

另外，这个年纪，如果经常“忘事”，可以重点关注认知功能评估，别把阿尔茨海默病当成正常变老。

据央视新闻微信公众号

防晒喷雾、粽子、充电宝……夏日乘机怎么带？

六月即将迎来夏日出游、端午出行热潮，不少旅客会选择乘飞机出行。夏季常用的防晒驱蚊用品、露营装备，以及端午假期前后的粽子是否符合民航安检要求，夏季强对流、雷雨天气频发，民航出行又有哪些提醒？一起来了解。

夏季乘机出行，首先要明确防晒喷雾、护肤用品的携带规则，防晒喷雾、止汗喷雾属于高压气雾制品，高空密闭客舱环境中存在易燃易爆隐患，是夏季安检高频严查物品。

划重点：喷雾类用品需要提前办理托运。随身携带水乳、面霜等护肤品，单瓶容器标注容量不得超过100毫升，总容量不超过1升，判定只看瓶身规格，与剩余容量无关，大瓶护肤品需托运。

随着户外露营热度升高，很多人出行也会带上露营装备，这里提醒大家，打火机、火柴、点火器以及镁棒这类点火器具，都属于民航严格管控物品。

划重点：此类物品既不能随身携带，也无法办理行李托运，出行前一定要拿出来。

另外，夏季高温易加速电池发热，存在安全隐患，充电宝是只能随身携带的，严禁托运，且需印有清晰的3C标识，额定能量不超过100瓦时。

端午临近，不少旅客会携带粽子出行。这里提醒大家，带汤汁的粽子能托运；真空无汤汁的包装粽子，可随身携带。

最后还有一点出行时间上的提示。夏季雷雨天气容易造成航班延误与航线调整，而早间时段很少出现强对流天气，大家可以优先选择早间航班出行，准点率更高。

据央视新闻客户端

运动后别急着洗澡 当心伤心脏

夏天运动后，很多人第一反应就是冲进浴室洗澡，但这个习惯暗藏风险，会悄悄损伤心脏。

运动时，全身大部分肌肉都会参与其中，这时心脏泵出的血液主要流向四肢肌肉。运动结束后一段时间内，四肢肌肉仍会持续保持较高的血流量。

如果运动结束后立即洗澡，热水冲向身体时，会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量，导致身体其他部位血流量不足，从而引发头昏眼花等症状。

尤其当洗澡水温较高时，出汗增加，更容易加速体内水分流失，增加头晕、全身无力、跌倒等风险。

老人或患有心脑血管疾病的人群，心肺功能相对较弱，运动后立即洗澡可能引发大脑和心脏供血不足，诱发晕厥、心脏病等。

还有的人喜欢运动后冲个冷水澡，这也对身体不利。冷水浴使身体毛孔立即闭合，毛细血管收缩，影响身体散热。虽然短时间身体感觉清爽，但阻断体热的散发不利肌肉恢复，也容易受凉感冒或头痛。

一般来说，运动结束后20分钟到半小时，体温基本恢复正常，汗液基本蒸发，血液恢复正常流动，这时洗澡相对更为安全。

运动时皮脂腺分泌旺盛、出汗增多，若不及时洗澡，汗水、皮脂和污垢混合，为痤疮丙酸杆菌提供温床；加上汗湿衣物的摩擦，会诱发或加重背部痤疮。

5个洗澡要点防湿气侵入

1. 控制时间：每次15~20分钟为宜。
2. 调节水温：夏季37℃左右，冬季不超过42℃。
3. 保持通风：开启门窗或使用排风扇、除湿器。
4. 及时擦干：洗完用干毛巾彻底擦干身体。
5. 浴室干燥：洗完清除积水，保持环境干燥。

据《生命时报》