



断食+绿汁 张静初式养生靠谱吗

“有爱的人榨出来的汁是奶味的。有意饿自己，控制欲望，才能重获幸福的能力。”喝绿汁、吃全素、定期断食，明星张静初的养生理论在社交媒体备受欢迎。近日，南京市民张女士却告诉记者，她按照张静初推荐的食谱操作，打出的青汁口味非常奇怪，喝两口就要吐。明星推荐的这些养生方式到底靠不靠谱，适不适合普通人？对此，记者采访了东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖。

奶味绿汁？喝两口快吐了

750克芹菜+一根胡萝卜+一把紫苏叶，南京市民张女士按照这样的食谱榨汁，本是为了养颜瘦身，然而现实有点打脸，“一股子芹菜味，还有一股子紫苏味，再混合在一起，非常难喝，喝两口就快吐了。”

在张静初分享的养生视频中，她还特别强调，“早上第一杯绿汁一定要滤渣，这样叶绿素、维生素等营养物质能快速抵达小肠，方便排便，等15~20分钟后，再喝第二杯蔬菜+水果露，不去渣，蔬菜配上水果能减缓升糖速度。”

记者搜索张静初分享的大量养生视频发现，普通人难以理解的“专业术语”频出，如携带个人生物信息、叶绿素快速抵达小肠等。那么，她所分享的内容真的科学健康吗？

“用手榨绿汁会携带个人生物信息”的说法，并没有任何科学依据。普通人在榨果蔬汁时，首先要保证食材新鲜，以及制作过程中的环境卫生。”金晖表示，绿汁会喝出奶味，可能是受到心情影响，比如心情好的时候，喝一杯绿汁可能会觉得香，而心情差的时候可能会觉得很苦。其次，每个人口味不一样，有些人会更偏爱蔬菜的味道，有人却难以接受。

对于张静初所提倡的果蔬汁养生法，金晖还特别提醒要注意这三点：

- 第一，早晨喝第一杯绿汁充当白开水补充水分没问题，但切忌不能用水果替代蔬菜，因为蔬菜的果糖含量较少；
第二，水果露加蔬菜作为早饭，一定要控制好水果的量，因为水果出汁量低，控制不好水果量，含糖量就可能超标；
第三，直接喝和咀嚼存在一定的差别，一下子喝下去迅速到达肠道，果糖等浓度相对来说就会高。因此，不建议普通人长期喝果蔬汁，尤其是当主食。

断食4天？当心再喂养综合征

张静初不仅提倡吃素食，还会定期分享自己的断食法。在一期vlog中，她自称已经断食4天，头脑清晰、能量满满，感觉眼睛也更亮了。在提及断食的方法时，她称，一般断食只喝水，不过这次断食工作量大，头两天喝了2000毫升西兰花汁。

断食，与轻断食有所不同，一般只喝水不吃任何东西，人需要忍受饥饿，并凭借着意志力才能坚持下去。“这种断食法，普通人不要尝试。肥胖伴随代谢疾病人群，也要在营养师或医生的指导下进行，其次还要当心再喂养综合征。”金晖表示，再喂养综合征是指经过长期饥饿或营养不良，重新摄入营养物质后，出现以低磷血症为特征的电解质代谢紊乱及由此产生的一系列症状。

对于长期吃素的做法，金晖提醒，从营养学角度来说，并不推荐普通人坚持这样的饮食习惯。人体需要摄入7大营养素：蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水、膳食纤维。长期吃素的人，就有可能因摄入食物的单一性造成营养不均衡。“长期摄入碳水化合物不足，人会容易脱发，还可能影响月经。长期蛋白质摄入不足，肌肉会流失，也会导致免疫力下降，很难抵御疾病侵袭。”

据扬子晚报

国庆出游注意防范登革热 这份预防手册请你查收

登革热是什么？学校应该采取哪些措施防蚊灭蚊？国庆中秋出游怎样做好防护？近日，市疾控中心发布了《登革热预防手册》，快来看看吧。

登革热是种什么样的疾病

登革热是由登革病毒经蚊虫叮咬传播引起的急性蚊媒传染病，目前没有可以预防该疾病的疫苗和特效治疗药物。

登革热的重要传播媒介是伊蚊，以埃及伊蚊和白纹伊蚊为主，埃及伊蚊在重庆没有分布，白纹伊蚊在重庆全境分布，根据重庆市疾控中心监测结果显示，其密度在夏秋季处于较高水平。我国今年发现的登革热输入性病例来自35个国家，其中主要来自东南亚的缅甸、老挝和泰国。

在日常生活中我们如何预防

《登革热预防手册》中提到，预防登革热，最重要的措施是消灭蚊虫，切断传染源。如何才能有效消灭蚊虫呢？专家表示要清除生活环境中蚊虫孳生地。

- 1.清除家中或工作环境中闲置的无用积水。管理好环境卫生，清除废弃缸、罐、坛、易拉罐、矿泉水瓶、方便面盒、纸杯、塑料薄膜等的积水容器，暂时闲置不用的花瓶、花盆、水桶、水缸等容器应当逐一翻倒放。
2.有用的积水要经常换洗。花盆托盘、泡菜坛沿水、水培植物、盛水容器等小型积水3~5天换洗1次。
3.储水缸、蓄水池、饮用水容器或功能性容器积水建议严密加盖，或每3~5天换水1次。
4.阴阳沟、下水道系统应定期维护，使之畅通，不能积水，否则就是蚊虫的重要孳生地。下水道口的积水可投放灭蚊剂灭蚊。
5.单位院落周边的树林、灌木丛、卫生死角、停车坪容易有积水被忽略，应及时检查并清除积水，避免蚊虫孳生。
6.工作和生活环境蚊虫较多影响正常工作时，可采用卫生杀虫剂空间喷雾或滞留喷洒灭蚊，也可聘请专业的有害生物防治机构灭蚊，迅速降低成蚊密度。蚊虫密度不高时，可使用正规途径购买的杀虫气雾剂灭蚊，食堂等人流密集的场所可根据需要安装纱门纱窗防蚊。
7.家庭环境中推荐房间安装纱门、纱窗，晚上睡觉使用蚊帐，或使用蚊香、电热蚊香片(液)驱蚊，防止蚊虫叮咬。
8.外环境中伊蚊的活动高峰在日出前后(约8:00~10:00)和日落前后(约16:00~18:00)，户外活动尽量着浅色长袖长裤，暴露的皮肤可涂抹蚊虫驱避剂进行防蚊，避免在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处长时间逗留。

在家使用灭蚊工具要注意啥

在家使用杀虫剂灭蚊，要注意按照使用说明书使用。在室内使用蚊香或电热灭蚊片(液)，可在入睡前密闭房间使用蚊香或电热灭蚊液(片)1小时，杀死蚊虫，然后开窗通风(开窗通风时要使用纱窗)；也可在开窗通风的条件下，持续使用蚊香或电热蚊香片(液)，起到驱赶蚊虫的作用。对蚊虫密度较高的角落、院落等环境，可使用杀虫气雾剂直接对蚊虫喷雾处理。

校园如何预防登革热的产生

学校要加强防控登革热的健康教育，引导学生爱护清洁和保护好环境卫生，不乱丢乱扔垃圾。除了与家庭、工作环境中要做的消灭蚊虫孳生地的类似工作外，学校还可以通过与当地街道社区、社会单位等协作开展爱国卫生运动，在校园及外周周边开展卫生治理、清除积水、疏通阴阳沟的行动，彻底清理卫生死角，翻盆倒罐，清除蚊虫孳生地。

此外，教室、图书室、电教室等室内场所中发现成蚊，可使用正规途径购买的杀虫气雾剂进行灭蚊，或聘请专业的有害生物防治机构进行灭蚊；食堂、学生宿舍等场所可根据需要安装纱门纱窗防蚊；住宿制学校，寝室内建议使用蚊帐，同时可以按照说明书使用正规来源的灭蚊液(片)。

国庆中秋出游怎样做好防护

市民在出游之前应备好防蚊用品，选择具备农药登记证号的正规蚊虫驱避剂，野外活动时涂抹在裸露的皮肤上，以防蚊虫叮咬。选择前往东南亚、南美洲等这些蚊传疾病高发地区，建议要做好个人防护，可选用10%~30%避蚊胺驱蚊液。

外出活动时，建议着浅色长袖长裤，住宿尽量选择有纱窗蚊帐、电蚊香等防蚊设施完备的酒店。

当出现登革热症状时怎么办

典型的登革热临床表现为起病急骤，高热，头痛，肌肉、骨关节剧烈酸痛、部分患者出现皮疹、出血倾向、淋巴结肿大、白细胞计数减少、血小板减少等。如果出现发热、头痛、乏力、肌肉关节痛、皮疹等症状，一定要及时就医，并告知医生旅行史，同时做好防蚊灭蚊工作。

如果是从国外归来，一定要向入境海关部门及时申报自身情况。

据重庆日报

川渝联动 西部首届营养师知识竞赛启幕

由重庆市卫生健康委员会指导，重庆晨报、重庆市营养师协会、重庆市医药教育研究会主办，重报健康大讲堂、川渝区域性营养创新平台协办，以“合理膳食，营在新时代”为主题的西部首届营养师知识竞赛今天正式启动。为确保竞赛的公平公正，竞赛组委会将邀请国内知名的营养学专家和营养健康科学领域的专业人士担任评委。同时，主办单位重庆晨报还将为获奖单位进行专访宣传展示。

据组委会相关负责人介绍，竞赛理论知识考题涵盖食物营养与卫生、基础营养学、人群营养学、公共营养学等多个方面，充分考验参赛选手的学科综合能力和实际应用能力，同时还具备良好的团队协作精神和沟通表达能力。本届竞赛参赛单位为川渝地区从事营养健康行业的各机关单位及企事业单位，参赛人员必须是其所在企事业单位在职职工，且从事营养健康相关工作。每支参赛队伍要有35周岁以下(1988年12月31日后出生)青年骨干人员不少于1名。各报名参赛单位选拔1支队伍3名选手，参赛单位组建参赛队伍，填写参赛报名表并将报名表单位盖章后，发送电子版至邮箱：kangyangtang@qqzk.com 完成报名，竞赛相关事宜组委会联系人李先生，联系电话：13036370999。 本报记者

Advertisement for '13018333716 15023163856' with QR code and contact info.

Multiple small advertisements including '结婚启事', '认定工伤决定书', and '工伤认定限期举证通知书'.