

白天运动、睡前听白噪音、吃褪黑素……经常失眠的人，为了睡个好觉可能会尝试各种办法。但其实，很多人忽略了饮食对睡眠的影响：钾是人体必需的营养素，摄入不足也会导致入睡困难。研究显示，尝试高钾晚餐能帮助改善睡眠。补充足够的钾有助于缓解肌肉紧张、调节血压、增强神经递质功能，进而帮助入睡和改善睡眠质量。

晚餐吃点“钾”可改善睡眠

身体缺钾有哪些症状？

钾不仅参与糖和蛋白质的代谢，还有助维持肌肉和心脏正常功能。专家介绍，心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能都需要正常浓度的钾离子来维持。

正常的血清钾浓度为3.5—5.5毫摩尔/升，一旦低于3.5毫摩尔/升，就可确诊低钾血症，人会出现肌肉无力、松弛、瘫痪等症状，甚至出现呼吸肌麻痹，严重时会有生命危险。

身体缺钾的人表现为：疲劳虚弱，精力、体力下降。出现心悸、心律失常，甚至头晕眼花。胃肠道消化功能紊乱，食欲不振、恶心、厌食等。肌肉痉挛或抽筋，其中肌肉无力是最早期的症状。烦躁不安、思绪混乱、意识模糊。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示，人体缺钾的主要原因是钾过度排出

或丢失，高血压患者、糖尿病患者、心衰患者、骨质疏松患者、需要减肥的人、消化不佳或经常腹泻的人、出汗太多的人等要格外注意补钾。

如何从食物中补钾？

蔬菜水果的钾含量通常在100—400毫克/100克，再加上每天摄入量很大，是钾最重要的食物来源。

蔬菜

菌类：口蘑的钾含量高达3106毫克/100克，双孢蘑菇有307毫克/100克。

嫩豆类：毛豆钾含量为478毫克/100克、嫩蚕豆391毫克/100克、嫩豌豆332毫克/100克。

深绿色叶菜：菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶等，钾含量在300毫克/100克左右。

浅色蔬菜：竹笋、荸荠、莲藕等，钾含量达到300毫克/100

克。烹调时一定要少放盐，否则会导致补钾效果大打折扣。

水果

水果要看“钾营养素密度”，用钾含量除以热量的值，数值越大，说明同等热量下提供的钾元素越多。比如，100克香蕉含钾256毫克，热量是93千卡，那么钾营养素密度就是2.75。如此计算，橙子的钾营养素密度是3.31，哈密瓜是5.59，木瓜是6.06。另外，新鲜水果的钾含量高于罐头水果和煮的水果。

奶类

100毫升牛奶含钾180毫克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。



酸奶的钾含量为150毫克/100克。

豆类 and 全谷物

如果按绝对含量来说，豆类是所有食物中钾含量最高的类别，比如黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、红小豆860毫克/100克。

燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高，都在300毫克/100克以上。

薯类

薯类也富含钾，其中，土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克，山药在200毫克/100克左右。

肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾，比如鸡胸肉钾含量高达333毫克/100克，猪牛羊的瘦肉钾含量也能达到200—300毫克/100克。鸡蛋的钾含量平均是150毫克/100克。

这样搭配可摄入充足的钾

每天一斤蔬菜、半斤水果；每天至少喝300克纯牛奶或酸奶；主食的1/3—1/2用豆类和全谷物代替；每天吃50—100克薯类；各种肉类轮换着吃，每天70—150克；每天吃一个鸡蛋。

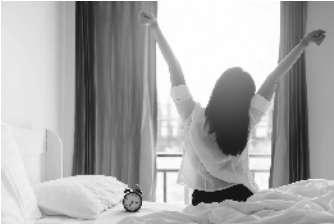
高血压患者可以适当增加蔬菜、水果以及杂粮的摄入量，将普通盐换成低钠高钾盐。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

中医建议立夏后晚睡早起



在中医看来，不同季节各有作息法，立夏后更适合晚睡早起。夏季白昼时间逐渐延长，人体要顺应昼夜变动规律，可以适当减少睡眠，增加活动时间。需要提醒的是，“晚睡”并不是提倡在夏季熬夜，而是要顺应季节变化按时作息、适当推迟入睡时间。比以往稍微晚睡一会，建议不要晚于23点。

抗阻运动能让皮肤重返青春



研究发现，抗阻力训练可能是重塑肌肤青春的重要手段。抗阻力训练包括俯卧撑、深蹲、举哑铃等，通过抵抗外部阻力来增强肌肉力量和耐力。与有氧运动相比，抗阻力训练提高基础代谢率的同时，能显著降低体内炎症因子的活性，减缓皮肤的衰老过程，还能重建皮肤的真皮细胞外基质，让皮肤更紧致、有弹性，看起来更年轻。

红灯

玩手机的错误姿势很伤身



在骨科医生看来，这些玩手机姿势可能很伤身。低头玩，脖子相当于挂50斤大米；侧躺玩，有可能引起颈椎生理曲度反弓；趴着玩，肩颈背部肌肉紧张劳损；半躺玩，加速腰椎间盘退变；单手玩，容易导致脊柱侧弯。

手心出汗可能是气血不足



中医认为，气是推动血液循环和脏腑功能的动力，血则负责滋养全身。气血不足时，汗液异常外泄，在手心这类末梢循环较弱的部位更明显。具体表现为夏季手心多汗、冬季手脚冰凉，伴面色差、头发干枯、指甲薄脆、易疲劳，运动后胸闷气短，睡眠质量差等。搓搓手可以疏通经络达到充盈、调和气血的目的。

去年的防晒霜,今年还能用吗？

进入春夏季节，紫外线逐渐增强，很多人会找出去年夏天囤货又没用完的防晒霜，想着继续用一用，但又担心会“烂脸”。那么，经过一段时间存放的防晒霜到底还能用吗？它的防护力还有吗？用防晒霜需要注意哪些事宜？

去年的防晒霜，还能用吗？

化妆品的保质期一般是3年，也就是说，只要保存得当，没有开封的化妆品在这3年中的任意一天开启，都可以放心使用。判断存放一段时间后的防晒霜是否还有防护力，可以参考以下几个简单方法。

未开封 未开封的防晒霜只要在生产日期后3年内、没有明显的霜体异常（例如油水分层、豆腐渣样），基本可以正常使用。如果不放心，可以取少量的防晒霜涂在耳后，15分钟后观察皮肤有没有不良反应，例如刺痛、红肿、发痒。一切正常的话，就可以放心使用。

已开封的摇摇乐防晒霜 摇摇乐防晒霜即内部有小钢珠的防晒霜，这类防晒霜正常时就是油水分离状态，需要用力摇10次左右再使用。因为油层在上方起封闭作用，基本不用担心霜体变质的问题。做好耳后测试后，同样可以正常使用。

已开封的乳液型防晒霜 乳

液型防晒霜如果存放超过6个月，可能已经超过了产品开封后保质期，不建议再继续使用。

如果存放时间没有超过6个月，也要结合存放环境具体判断。当存放环境干燥、阴凉，如常温下的抽屉、柜子里，可以结合耳后测试，酌情使用。当存放环境潮湿、高温，如浴室，不建议继续使用。

使用防晒霜，注意这4点

注意用量 防晒霜的正常用量是全脸每次使用大概1元硬币大小的霜体。如果每天使用，大概要在1个月内用完1瓶30mL的防晒霜。如果用量不足，也会减弱防晒霜的防护力。用量减少一半，SPF55的防晒霜的防晒效果只有不到30%。

阴天也要做好防晒 阴天的紫外线辐射强度只比晴天低约20%，同样可能造成皮肤损伤。

户外记得定时补充 户外时，建议每两小时补涂一次防晒霜，同样使用1元硬币大小。

及时清洗卸妆 日落后，建议尽快清洗掉防晒霜。特别是防水的防晒霜，建议使用卸妆油清洗。另外，需要提醒的是，在紫外线强烈的夏季、正午，更推荐室内躲避阳光、户外使用硬防晒手段（遮阳伞、防晒帽、防晒服、墨镜、口罩）遮蔽阳光，防晒霜只是辅助手段。（陈娜）

丰台区市场监管局东高地市场所

产品溯源控风险 协调沟通促和谐

近期，丰台区市场监管局东高地市场所接到一起消费者反映区域内涉嫌销售不符合国标电动自行车电池的投诉举报。秉承“以人民为中心”的理念，东高地市场所积极落实“丰铃行动”工作要求，从核实取证、现场检查、厂家对接、科室指导、安抚反馈等关键环节入手，妥善化解诉求。

把握“快”的基调 执法人员联系消费者获取车辆和电池照片、付款记录、电子发票、随车附带的产品合格证、电池二维码、消费者与店内沟通的通话录音等关键证据，迅速安排执法骨干开展现场核查，第一时间沟通反馈检查情况和调解方案。

掌握“全”的要领 执法人员重点核查店内进销记录、店内出示的产品质检报告与随车产品合格证等，发现合格证显示符合

新国标要求，但蓄电池编码与电池上的钢印编码、粘贴编码三者并不一致。执法人员火速联系电池厂家，从消费端、经营端、生产端分别取证，综合研判产品质量是否存在问题。

严守“实”的准则 经过调查，涉诉电池是在新国标实施前生产，厂家提供了由三家不同检测机构针对同批次电池出具的出厂报告，能够证明其符合新国标要求，但该电池确实未及时张贴新码。

优化“情”的服务 执法人员向消费者解释其中原由，但消费者仍认为商家存在欺诈行为，应当赔付，调解过程焦灼艰难。执法人员从调查事实、法律解读、情感关怀、退换承诺等方面多轮耐心细致解释，消费者最终同意了商家退赔电池的解决方案。（刘婧 赵胜男）