

## 益生菌真的能提高抵抗力吗？为什么便秘也可以吃，拉肚子也可以吃？

序号	菌株名称	菌株号
1	嗜酸乳杆菌	NCFM
2	动物双歧杆菌	Bb-12
3	乳双歧杆菌	HNO19、Bi-07
4	鼠李糖乳杆菌	LGG、HN001
5	罗伊氏乳杆菌	DSM17938
6	发酵乳杆菌	CECT5716
7	短双歧杆菌	M-16V

注：嗜酸乳杆菌 NCFM 只能用于1岁以上的宝宝

很多家长可能都会给孩子补充益生菌，那么，益生菌到底有什么作用？什么情况下才需要使用？应该如何选择？今天我们就来一起了解一下。

### 01 益生菌是“三好活菌”

益生菌可以简单地理解为对人体有益的活菌，可以附着于肠道中，改善、平衡肠道菌群，帮助维持肠道内环境的稳定，促进消

化。

益生菌还有增强肠道生物屏障的作用，也就是让肠道黏膜更结实，阻止外来细菌侵入，从而抵抗外来感染。

而且，益生菌还可以促进儿童免疫系统成熟，提高机体抵抗力，不容易发生感染（如呼吸道感染），即使发生了感染，也可以缩短病程。

### 02 益生菌的6种适用情况

腹泻：腹泻是婴幼儿最常见的一种消化系统疾病，与肠道菌群严重失调有关，多数腹泻都可以通过补充益生菌来缩短病程。

但需要注意，如果出现了黏液脓血便，属于侵袭性细菌性肠炎，或者叫炎症性肠病的情况，就要慎用了。

因为此时肠道屏障往往是被破坏的，而益生菌是一种活菌，有可能会突破肠道屏障进入体内，引起菌血症，给机体造成一定危险。

便秘：适当服用一些益生菌，也有缓解便秘的作用。

肝胆疾病：比如黄疸，适当吃一些益生菌能够促进胆红素排泄，有利胆的作用。

幽门螺杆菌感染：益生菌可以抑制幽门螺杆菌生长，起到辅助治疗的作用；

过敏：现代研究证实，有一些特殊菌种的益生菌在怀孕晚期或者新生儿早期应用，可以起到预防过敏，尤其是预防湿疹的作用。

增强免疫力：有些孩子抵抗力较差，容易反复呼吸道感染，出现发热、咳嗽等，这种情况下可以在医生指导下使用2-3个月益生菌，可能会起到增强免疫力，缩短病程，预防下次感染的效果。

但同时我们也要注意，如果孩子存在免疫缺陷，或者近期正在服用一些免疫抑制剂时，则不建议使用益生菌。

另外，如果孩子身体健康，饮食、生长发育正常，肠道菌群相对来说也比较健康，则没有必要补充益生菌。如果长期补充，对于孩子肠道菌群的建立反而可能会起到反作用。

### 03 益生菌的选择&使用

益生菌能够起作用主要依赖两条：菌株的特异性、益生菌的数量。

菌株的特异性，指的是不同的菌株起到的作用是不同的，我们需要根据症状选择合适的菌种。有的孩子吃这种益生菌可以治疗腹泻，吃另一种可能就没有效果。

如果没有去医院，自己在家给孩子吃益生菌，持续使用1-2周，症状仍没有缓解甚至加重，则提示选择的益生菌可能不合适，建议尽快就医。

吃益生菌时注意，需要用40℃以下的水服用，以免活菌被烫死。

益生菌的数量不足也会导致治疗效果不佳，市场上一些含有益生菌的保健品，其中益生菌的数量往往不如药品中的充足，因此可能达不到理想效果。

日常生活中，我们可以从益生菌酸奶、酸奶酪、酸豆奶以及益生菌口服液、片剂、胶囊、粉末剂中获得益生菌。

给宝宝选择奶粉的时候，还可以选含有益生菌的配方奶粉。

到目前为止，国家共批准了9株益生菌可用于婴幼儿食品添加：

### 04 益生元、合生元又是什么？

益生元，主要由膳食纤维等元素构成，进入体内不会被肠道吸收，可以作为肠道正常菌群生长的底物，通俗点来解释，就是益生菌的“食物”，能够起到促进健康菌群正常生长的作用。

合生元，则是益生菌和益生元的总和，不仅能迅速补充健康的肠道菌群，也有利于这些菌群长期存活。

我们在选择时，也要根据宝宝的情况进行相应补充，如无法自主选择，建议积极求助专业的医生和药师。

## 骑动感单车，膝关节压力大！掌握这些技巧，让膝关节少受累！

疫情期间，强化免疫力、保持合理体重离不开适量运动。骑动感单车既可以暴汗减脂，又可以跟着音乐一起宣泄压力。骑40~60分钟动感单车，可以消耗500~600千卡热量，且骑行完毕后仍有持续的能量消耗。

### 那么，骑动感单车有哪些注意事项呢？

#### 骑动感单车膝关节压力大

骑普通自行车时，膝关节承受的压力约为行走时的一半，是非常好的保护膝关节的锻炼方式。但骑动感单车时，经常要克服额外的阻力来达到锻炼目的，这会成倍增加膝关节的压力，使得膝关节成为最常见的损伤部位。很多朋友在进行动感单车训练后，会出现膝关节疼痛，甚至肿胀。根据膝关节疼痛的位置，动感单车训练中常见的膝关节疼痛可以分为膝前痛、膝内侧痛、膝外侧痛和膝后痛。其中，最为常见的是膝前痛。

#### 车蹬曲柄过长、车座太低引起膝前痛

常见的膝前痛包括髌腱炎和髌股关节磨损，可能与车蹬曲柄过长、训练时间快速增加、训练密度过大、爬坡时间过长、车座太低或靠前等因素相关。治疗上除了训练后冰敷、休息、按摩、肌肉锻炼等方法外，还需要注意检查座椅高度和前后位置，减少运动时间、降低训练密度和减少爬坡比例等。

#### 车蹬曲柄宁短勿长

一般来说，不同曲柄长度对骑行中的能量消耗没有显著性差异。过长的曲柄可能

增加骑行时膝关节屈曲角度，从而增加关节压力。所以曲柄长度应宁短勿长，一般身高1.65~1.80米的人，车蹬曲柄在17厘米为宜。

#### 车座高度要与髌关节齐平

这样在骑行时脚踏踩到最低点时，膝关节屈曲角度可以保持在25~35度。同时在脚踏到3点钟方位时，膝关节前方应正好位于脚踏轴上方。这样可以在膝关节发力过程中起到保护作用。

#### 骑得久、膝关节内扣等引起膝外侧痛

膝外侧痛最常见的原因是髌胫束综合征，也就是大腿外侧的筋膜过紧，反复在股骨外髌摩擦造成疼痛。常见的原因包括训练时间过长、训练密度过大、爬坡时间过长、骑行时膝关节内扣、车座过窄等因素。治疗上主要是针对髌胫束进行按摩和拉伸，还要降低训练密度和爬坡时间。

#### 膝关节要指向前方

骑行前，确认脚的拇指根部位于脚踏轴正上方。骑行中，尽量保持膝关节指向前方，也就是与第二脚趾的方向一致，膝关节不要内聚，同时要避免膝关节左右摇摆。

#### 强度过大引起膝内侧痛

膝内侧痛除了可由训练强度过大造成的关节压力增加引起外，内侧皱襞综合征也可能是一个原因。骑行动作反复刺激内侧皱襞可造成皱襞纤维化、弹性下降，磨损股骨内髌软骨。

#### 用心率计算公式来控制强度

骑车时要注意控制节奏，可以观察自己的最大心率，以调整训练强度。目标心率的计算公式为：目标心率=208-年龄×0.7。实际心率如果未达到，说明还可以进一步增加训练强度；如果超过适宜心率过多，则需要适当减小训练强度。

#### 发力不对、肌肉力量弱膝关节易受伤

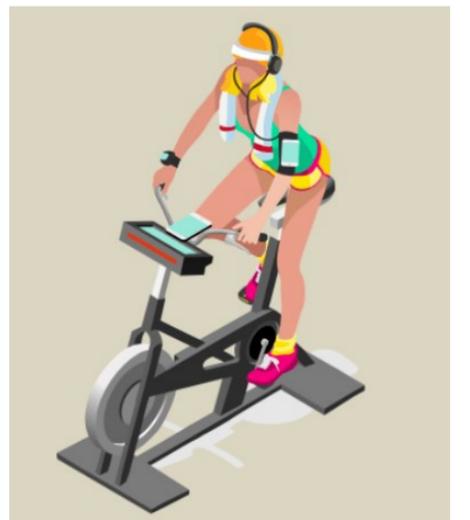
膝后痛较为少见，而大腿后方肌肉，特别是腓绳肌（位于大腿后侧）的拉伤更为多见。这时就需要针对腓绳肌拉伤进行处理。骑行时用大腿后侧和臀部肌肉发力，尽量使用臀肌和大腿后侧的腓绳肌发力来踩车蹬，同时放松大腿前侧的股四头肌和小腿肌肉。腓绳肌发力使足背伸，从而下压脚踏，脚踏从底部开始向上运动时仍使用腓绳肌发力，就像刮掉鞋底的泥一样。骑行过程中也要保持足部平行于地面，这样可以最大程度使用臀部肌肉，降低对股四头肌和膝关节的压力。

#### 站姿骑行时切忌重心过度前移

动感单车有时要用站姿来骑行。骑行过程中，臀部离开车座，重心前移，需要腹部发力以维持平衡，这时对核心力量的要求就比较大。站姿骑行时要让重心在脚踏上方，如果重心前移过大会减少臀部发力，增加膝关节压力。

#### 平时锻炼相应肌群，以防运动时拉伤

骑动感单车之前，需要事先针对特定部位的肌肉，比如核心肌群、臀部肌肉和腓绳



肌进行一定程度的锻炼，才能达到完成动感单车训练对肌肉的要求。否则不仅容易出现特定肌肉的拉伤，也会失去肌肉保护关节的作用，造成膝关节损伤。

#### 训练前过度拉伸会造成肌肉力量下降

和其他运动一样，训练后肌肉拉伸是必不可少的，特别是腓绳肌、臀肌和股四头肌，以降低肌肉的紧张程度。特别要注意的是，训练前不要过度拉伸肌肉，否则会造成肌肉力量下降，反而更容易造成膝关节损伤。

## 零食也能吃出健康！解馋不发胖的好零食来啦！



办公室繁忙而琐碎的日常工作是否让你觉得下班遥遥无期？

尤其是到了下午四五点时，饥肠辘辘，总想去哪里找点正能量……

对于一个办公室青年来说，零食诱惑实在在难忍，吃零食易长胖，这个道理大家都懂，但它美味诱人，真的很难拒绝。

为什么你总想吃零食？

有些人可以一天不吃零食，而你却不吃零食就坐不住？搞清楚为什么总想吃零食，才能帮你更好的抵抗零食诱惑。

● 如果饭没吃饱，易产生一定的饥饿感，但这个时候又没到饭点，你可能就会想吃点零食来充饥。

● 心情不好或压力大时，可能会导致你吃零食的欲望很强烈。而且当嘴巴和食物接触时，它能通过皮肤神经给大脑传递慰藉的感觉；当咀嚼吞咽食物时，会转移你的注意力，缓解紧张情绪，还会在大脑摄食中枢产生一个兴奋区，让你越吃越开心，就更容易停嘴了。

#### 哪些零食可以吃？

零食各种各样，并不是所有零食都会让你长胖，一些健康零食其实还能帮你减肉。那想吃零食可以吃哪些零食呢？

#### ● 各类水果

水果膳食纤维丰富，能促进肠胃蠕动、

助消化；此外，它们还富含多种维生素，非常适合减肥的你。平时可以把猕猴桃、西柚等水果当零食吃。它们维生素C非常丰富，不仅有美容养颜的效果，还能帮助身体合成肉碱，促进脂肪燃烧。

#### ● 多样奶制品

酸奶、低脂牛奶热量低，且蛋白质含量较高，能够带来很强的饱腹感，想吃零食可以选它们。不过市场上奶制品很多，你要擦亮眼睛，尽量避免各种风味奶制品，最好选择纯奶，如果想要丰富它们的味道，自己往里面添加新鲜水果更健康。

#### ● 坚果类

杏仁、核桃等坚果富含不饱和脂肪酸，适量食用可以帮助降低体内胆固醇，有益心血管健康。另外，它们还富含膳食纤维，可以促进肠胃蠕动，有效防止便秘。不过，它们热量不低，吃的时候要适量，每次吃几个粒就该停手了。