



吃饭速度快会影响健康吗？

你是否有过这样的经历：几分钟“扫光”一顿饭，嘴巴刚满足，胃却开始“抗议”，还想再来点食物“压一压”？越来越多的研究显示，进食速度不仅影响一顿吃多少，还会影响一个人的肠道微生物、食欲激素、能量摄入，并与肥胖、代谢综合征、脂肪肝等疾病风险相关。那么，我们该怎么让自己吃得慢一点呢？



吃得快就容易吃得多

吃得越快，在相同的时间里摄入的食物量会越大，且咀嚼更少，食物在口腔中的“初加工”时间不足，人们更容易在饱腹信号到达大脑前吃下更多食物。最新的营养学研究表明，降低进食速度可稳定减少能量摄入。你有没有发现，同桌同菜，吃得慢的人，往往吃得更多？

此外，食物越“轻”，胃越“清醒”；食

物越“油”，嘴越“失控”。炸鸡、蛋糕这类高油高糖食物，能量高、体积小，往往几口就吞下去了，大脑还没反应过来“已经吃饱”，能量就已经超标。吃蔬果和全谷物时，咀嚼时间长，身体自然会捕捉到“吃饱”的信号，哪怕不刻意节食，每餐的能量摄入也会减少。

吃快了会改变肠道菌群

我们的肠道内住着数万亿小居民——肠道微生物，其中，阿克曼氏菌(简称AKK菌)常被视作维护肠道屏障与代谢稳态的好帮手。AKK菌与代谢健康、免疫调节密切相关。吃得慢、吃足量的膳食纤维，通常与更好的菌群生态“同框”出现。进食过快、咀嚼不足，改变的既是速度，也可能是肠道的生态环境。

吃得快的人，出现代谢综合征、中心性肥胖、高血压、高甘油三酯、空腹血糖升高的风险都更高。对于已有超重、腰围超标、血脂异常的人群，管住吃的速度或许可以改善身体状况。可控试验环境中的研究显示，放慢进食速度、延长口腔处理食物的时间，可以减少能量摄入，获得更强的饱腹感。

“慢食”实践清单

1. 为每餐留够时间

吃早餐保证15~20分钟，吃午餐、晚餐保证20~30分钟，尽量坐在餐桌前专心吃饭。把手调至静音，与家人约定用餐时不刷屏。

2. 选对食物

在胃肠道功能允许的情况下，可适当选择需要充分咀嚼的食物，如全谷物、豆类、坚果与蔬果。少吃“入口即化”的高糖高脂超加工零食。

3. 进食顺序有讲究

吃饭时可以先蔬菜后荤菜再主食。蔬菜先行，能提升饱腹感、放慢进食节奏；再吃蛋白质，最后吃主食，这样更容易控制进餐量。此外，还应做到食物多样，建议大家每日摄入12种以上食物，每周25种以上。

4. “一口闷”变“多口品”

一口一口地吃，不时把餐具放回盘中，每口多嚼几下。不用每口严格咀嚼30下，但要有意识地多嚼几下。每吃几口就停一下，感受饱腹程度与味道层次。到七八分饱时暂停2~3分钟，再决定是否继续吃。

5. 全家总动员

家人共同进餐时，可以一起让餐桌成为“聊天与食物”的空间，减少电视与手机干扰。全家仔细品味每一道菜，共同放慢进食速度。

“慢食”不是苛刻的规则，而是友好的节律。我们真正要做的，不是数每一口食物嚼了几下，而是给吃饭这件事“留出点儿时间”。当你把注意力从“吃完”转向“吃好”，放慢速度吃东西时，你会发现食物更有味道，胃在放松，心也会慢慢安静下来。

□来源：学习强国

耳朵周围黄黄的分泌物，到底是什么？

大家有没有过类似的体验，有的时候耳骨凹进去的一圈，用指甲刮一下会出现黄黄的东西。

最近也有网友发帖询问，评论里大家围在一起认真地讨论：

有人精准地描述说“刮一下会有那种混着油脂的、手感沙沙的分泌物”，有人补充说“这种油脂还有一股奇怪的甜腻味”……

耳朵表面的这些黄色痂皮到底是什么？今天我们就来聊聊这个小知识~



◎最可能的情况：是正常现象

从概率上说，最可能就是正常的皮肤代谢物，主要成分有2类，一个是皮肤表面脂质(皮脂)，另一个是皮肤角质。

以皮脂为例，它由皮脂腺(俗称油腺)分泌的皮脂与表皮脂质混合而成的油性及蜡质混合物，这两种脂质分别来源于皮脂腺的分泌物和角质层的渗透屏障。数据显示，皮脂大约由30%~60%的甘油三酯、20%~30%的蜡酯、10%~30%的游离脂肪酸和10%~20%的角鲨烯组成(按重量百分比)。

而皮肤角质(角质细胞)，则是构成痂皮的另一个常见物质。

简单来说，我们的皮肤可以分为皮下组织、真皮层和表皮层。只要皮肤是活的，就会一直有新陈代谢。有一个概念，叫做“皮肤更新周期”，指的是表皮层从最深的基底层形成，然后逐渐移到皮肤的最上层(角质层)，最后脱落的过程，整个过程大约需要28至40天。

在这个过程中，皮肤角质会堆积在表面，和皮脂胶着在一起，形成我们肉眼可见的、能够用手指刮下来的痂皮。这层痂皮除了皮肤角质和皮脂外，还可能会有其他次要的成分加入其中，比如残余的汗水、环境中的灰尘。

◎黄色痂皮可以清除但不用过度清除

正如上面提到的，黄色痂皮很可能是正常的代谢物，并不等于是病态的，不用当作疾病来看待。

这面里的皮脂，其实也不是坏东西。公认的医学共识认为，皮脂为皮肤表面提供绝大多数脂质，有助于锁住水分、防止皮肤干燥。除细胞碎片和脂质外，皮脂还含有抗菌物质、游离脂肪酸和基质金属蛋白酶，这些成分与皮肤表面的脂质膜共同作用，保护皮肤免受外界侵害。

放眼来看，皮脂腺和皮脂的作用不止于此，在不同部位、不同生物的

作用还有一定的差异。

为了避免过度清洁，要注意的是，不要经常用手指刮耳朵；也不要使用皂基类的碱性产品(比如香皂)或者磨砂膏；清洁频率方面，每天清洗2次即可，和洗脸频率一样。还需要注意的是，在这个过程中，耳朵不要进水。

◎个别情况需要注意并就医评估

除了上面重点讨论的情况外，偶尔会是一些疾病引起耳廓的问题，包括一些疾病和感染，例如：

●脂溢性皮炎

脂溢性皮炎常发生在皮脂腺丰富的区域，包括耳廓、耳后、头皮、眉毛等。可能出现红斑、油腻的鳞屑和结痂，一般会伴有瘙痒。

●接触性皮炎

如果耳部接触了某些刺激物或过敏原(比如含镍的耳环、数码产品等)，可能会引发接触部位的红肿、渗水、结痂和瘙痒。

●真菌感染

有的真菌会引起耳廓的癣，常见的表现是红斑、鳞屑和瘙痒，并延伸到相邻部位。

●细菌感染

如果有脓疱疮、毛囊炎，会有化脓、脓疱、结痂等改变。

判断耳廓一圈黄黄的到底是不是疾病，一个简单的办法是：

如果只有轻微的痂皮，皮肤状态本身没问题，没有发红、肿胀、瘙痒等任何症状，那就是正常的，否则，就建议就医评估，以便针对性地处置。

□来源：健康杭州

浙江分类广告

●杭州跃众体育有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
●浙江修睿服饰有限公司遗失公章一枚，编号：3307250265116，声明作废。
●杭州咩了个供应链管理有限公司遗失公章、财务章、法人章(罗烽印)各一枚，声明作废。
●信德擎农航天科技(杭州)有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●湖州巨锦设计装饰工程有限公司遗失公章(浙江巨锦设计装饰工程有限公司)一枚，声明作废。
●杭州余杭宴无忌食品商行(个体工商户)遗失原名称杭州市钱塘区宴无忌食品商行(个体工商户)公章、法人章(冯辛路印)、财务专用章各一枚，声明作废。
●杭州泉源贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州中诺广告装饰工程有限公司遗失公章、财务章、法人章(朱冬花印)各一枚，声明作废。
●台州妮诺贸易有限公司遗失公章一枚，编号33108110109565，声明作废。

●台州市春晓家纺有限公司遗失法人章(徐巧巧印，编号：33100410146365)、财务专用章(编号：33100410164618)、合同专用章(编号：33100410164620)各一枚，声明作废。
●杭州嘉鑫物流有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●苍南县文泽建设有限公司遗失由苍南县市场监督管理局于2022年07月26日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码：91330327MA2H9CT104；公章一枚，声明作废。
●杭州瑞合交通科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州晨音智能科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●华药生物科技(浙江)有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
●杭州翼宸环境工程有限公司减资公告：经本公司股东决定，本公司认缴注册资本从200万元减至30万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州瑞鸣生物科技有限公司遗失发票章一枚，声明作废。
●杭州速格装饰工程有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●杭州铭建建设有限公司遗失合同专用章一枚，声明作废。

●浙江昂桐科技有限公司遗失公章、财务章、法人章、合同章，声明作废。
●杭州余杭福源商行遗失公章，声明作废。
●天台县妮妮建材店遗失公章一枚，编号3310230158618，声明作废。

●东阳市悦云养生馆(个体工商户)遗失公章一枚，编号33078310310836，声明作废。
●徐春杰遗失中級消防設施操作員證，證號2536003029409719，證書類型中級消防設施操作員，職業方向消防設施監控操作，聲明作廢。

●吳晨陽遺失浙江藝術職業學院學生證，學號2024573047，聲明作廢。
●杭州傾貿易有限公司遺失財務章，聲明作廢。