

## 银川天气



8月29日(星期五)  
晴  
14℃~26℃  
东风1级  
空气质量良



8月30日(星期六)  
晴  
14℃~27℃  
南风1级  
空气质量良



8月31日(星期日)  
晴  
16℃~31℃  
东南风1级  
空气质量良

## 每天吃2个鸡蛋 降低坏胆固醇

很多人认为,鸡蛋可能导致胆固醇升高,每天吃一个足够。但《美国临床营养学杂志》刊登澳大利亚一项新研究发现,每天吃两个鸡蛋可降低低密度脂蛋白(LDL,俗称坏胆固醇)水平。

南澳大学研究员巴克利博士及其团队以61名18岁至60岁的健康成年人作为对象展开了一项随机对照研究。试验饮食被分为三类,但总热量相同:高胆固醇高饱和脂肪饮食,每周最多吃一个鸡蛋;鸡蛋饮食,每天吃两个鸡蛋,同时以瘦肉、低脂乳制品和植物蛋白降低饱和脂肪摄入量;低胆固醇和高饱和脂肪饮食,不吃鸡蛋,但摄入黄油和全脂酸奶等高饱和脂肪食物。参与者以不同顺序变换三种饮食,每种模式持续5周。结果显示,每天吃两个鸡蛋的低饱和脂肪模式使LDL降低了5.7毫克/分升,降幅最大;完全不吃鸡蛋模式中,LDL水平没有降低。新研究颠覆了鸡蛋与胆固醇关系的传统观念。实际上,导致坏胆固醇升高的罪魁祸首是饱和脂肪的总体摄入量,而非鸡蛋。在整体保持低饱和脂肪摄入的前提下,每天吃两个鸡蛋反而有助于降低坏胆固醇水平。 据《生命时报》

# 网络大V走进塞上湖城 多维度感知银川产业发展脉动



网络达人们参观贺兰山东麓葡萄酒庄。  
记者 闫茜 摄

本报讯(记者 闫茜)8月27日,第七届中阿博览会网上宣传暨“宁夏经济潮前看”网络传播活动走进银川,来自全国各地的网络文明伙伴、正能量网络名人和媒体记者近距离感知“塞上湖城”的独特魅力与强劲的发展脉动,从多个维度全方位展现了银川的自然风光之美、深厚人文底蕴,以及产业蓬勃发展的良好态势。

在贺兰县的塘坝车间,参与活动的网络达人们亲眼见证了西北的螃蟹实现规模化养殖。曾经的盐碱滩如今变身“聚宝盆”,彻底改写了大家对西北是“水产荒漠”的固有认知。“来银川采风前,我对这里的印象还停留在‘大漠孤烟直’。这里四季分明、昼夜温差大,本就是玉米、瓜果的‘优生区’,没想到如今在农业领域玩

起了跨界,连寸草不生的盐碱地,都成了海鲜养殖的‘黄金场’。”网络达人张晓东感叹道。

在宁夏塞尚乳业有限公司,发酵乳、巴氏杀菌乳、调制乳、灭菌乳等系列的100余种产品实现全程智能在线检测、跟踪、智能仓储和冷链监控,引得网络达人们连连点赞。在品尝过火爆全网的厚乳后,大家更是纷纷竖起大拇指。

车辆沿国道行驶,大片葡萄园在视野中忽隐忽现,网络达人们来到沃尔丰酒庄,将镜头对准葡萄田埂、酿造车间与品酒大厅,沉浸式感受贺兰山东麓葡萄酒的无穷魅力。网络达人们还走访了图兰朵小镇安漠酒店、漫葡·看见贺兰沉浸式演艺小镇等酒旅融合项目。“借助葡萄酒产业的东风,银川文旅产业的发展空间不断拓展延伸,戈壁滩上的‘紫色奇迹’,正朝着多产业融合、多业态叠加的复合产业方向发展壮大。”粉丝量超1155万的@奥卡姆剃刀负责人张弛表示,葡萄及葡萄酒作为贺兰山东麓银川产区的独特IP,已成为这里对话世界的语言、让世界感知银川的纽带。

## 拖鞋前高后低 能矫正骨盆前倾? 专家提醒:不科学 别跟风

据《扬子晚报》

记者注意到,近日网络上掀起一阵穿“骨盆前倾拖鞋”的风,号称可矫正骨盆前倾,甚至瘦腿。穿上这种拖鞋就真的可以和骨盆前倾“说拜拜”吗?记者在网友分享中注意到,有消费者坦言穿了几个月并无作用。

## 01

### 试穿者反馈 “一点用都没有”

“看到科普说站立时脚尖上翘可以找到‘身体回去’的状态,所以刷到这种鞋就立马拿下试试。”三个月前,市民伍女士就购买了这样一双明显看起来有些“头重脚轻”的骨盆前倾矫正鞋。据她描述,因为自己存在“头前引、骨盆前倾”的情况,同时还有膝超伸,想要改善的她很快便被“种草”。不过试穿几个月以来,伍女士直言:“没有明显改善,还是老老实实锻炼吧!”

记者在社交平台 and 电商平台注意到,有不少网友和消费者都跟风尝试过这种矫正鞋。然而与伍女士相似,不少人都反馈“一点用都没有”“这种东西不靠谱”。实际上,前高后低、足弓支撑的鞋并不是新东西。记者搜索发现,几年前“负跟鞋”就火过一阵。

## 02

### 抬高脚尖 不改变承重

南京市中医院骨伤科张春雷主任医师解释,骨盆前倾的原因多样,主要是腰背部的肌肉力量弱或持续慢性的腰背部炎症可能导致骨盆的向前位移。另外,长期久坐、久站、深蹲造成髂腰肌的痉挛也会导致骨盆受牵拉,从而前倾。因此如果仅仅依靠改变鞋子的款式就想纠正骨盆前倾,显然不现实。

“有说法称穿高跟鞋会导致骨盆前倾,这是有道理的。”张春雷介绍,当足跟提高后,人的骨盆重心就会前移,导致腰骶关节、腰椎和骨盆的衔接处出现前倾角。“但反过来是改变不了的。”他解释,人的承重在脚跟,且脚踝不是固定的,也就是说即使把脚尖抬高也不改变承重,同时改变不了脊柱的整体性。

## 03

### 平跟鞋 对脊柱较为“友好”

专家指出,相对而言日常穿着平跟鞋对脊柱较为“友好”。预防骨盆前倾则应从加强腰背部、腹部的肌肉锻炼、预防腰肌劳损入手。“人局部薄弱的肌肉力量强大了,脊柱骨头的负荷就相对减小,适当做一些腰背部的屈伸运动也有助于改善局部炎症反应,体型才可能恢复。”

在日常生活中要注意避免久坐,少做弯腰、低头、长时间看手机等动作,平时应尽量将背部处于垂直状态,保持昂首挺胸。行走时应轻轻夹臀、沉肩、微收下颌;坐着工作时正确放置办公桌及屏幕的位置,臀部在椅子上坐实,腰部有支撑;开车时将自己的背部放松,贴合座椅靠背。平时睡眠时建议平卧,膝关节下方可以放置软垫,可有效调节骨盆前倾的程度。

