



健康关注

促进儿童心理健康

科学合理食用杂粮

健康新知

秦文

杂粮通常是指除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮谷类作物,其中谷类杂粮主要包括高粱、燕麦、小米、藜麦、荞麦等,豆类杂粮主要包括绿豆、小豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、扁豆等。

这些杂粮有哪些营养价值?如何吃杂粮更有益健康呢?

杂粮营养丰富

蛋白质 杂粮蛋白质含量丰富,尤其是豆类杂粮,蛋白质含量高达20%左右,是良好的植物蛋白来源。谷类蛋白质普遍缺乏人体必需氨基酸——赖氨酸,而豆类杂粮含有较高的赖氨酸,两者搭配食用,可以弥补不足,提高蛋白质的利用率。

膳食纤维 杂粮中还含有丰富的膳食纤维,不仅可以增加饱腹感、控制体重,而且还能增强肠道功能,改善便秘,对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

维生素和矿物质 杂粮含有丰富的B族维生素、钙、铁、锌等矿物质含量也远高于大米。这些营养素对维持身体的正常功能具有非常重要的作用。比如B族维生素以辅酶的形式广泛参与身体内的各种生理过程,是推动机体代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转换为能量不可或缺的物质。钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体,保护心、肺、牙齿等;铁是构成细胞的原料,参与体内血红蛋白、肌红蛋白及某些酶的合成;锌能促进生长发育与组织再生,促进维生素A的代谢。

植物活性成分 杂粮中含有许多能降低血糖浓度的植物活性成分,包括多糖、黄酮、膳食纤维等。这些植物活性成分有助于延缓食物的消化吸收,改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢,从而起到阻止或减缓机体血糖升高的作用。

天然抗氧化剂成分 杂粮中还含有丰富的天然抗氧化剂成分,如酚类物质、不饱和脂肪酸、甾醇、植酸、维生素E等,可以帮助机体更好地抵抗自由基,延缓衰老。

如何吃杂粮

粗细搭配 杂粮营养虽好,但不可全部代替精米白面。因为杂粮中的膳食纤维、抗性淀粉等含量较高,会对胃肠道造成一定的压力。特别对于老年人、儿童及消化功能较弱的人来说,杂粮的食用量不可过大。可将杂粮和精米白面搭配着吃,根据自身的身体反应及口感接受度,逐渐增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃杂粮的量可达到主食的1/3至1/2。

谷豆搭配 不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分差异较大,因此各种谷物和豆类杂粮搭配着吃更有营养。

此外,杂粮质地较硬,在烹调前可以浸泡几小时使其充分吸水,使用电饭锅的杂粮饭功能或压力锅能做出口感软烂的杂粮饭或粥,用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆或杂粮米糊也是不错的选择。

健身广场

练好肩部操 远离肩周炎

黄玮

肩周炎是一种常见疾病,典型的临床表现就是肩部疼痛,昼轻夜重,肩关节各个方向的主动被动活动均受限,外旋受限最为明显。防治肩周炎,日常的锻炼护理不能少。在此,介绍一套肩部操。

在进行肩关节功能锻炼前,应先局部热身,可洗热水澡后再开始或用热毛巾捂热肩部,持续10-15分钟。

钟摆拉伸法 站立并轻弯腰,让胳膊下垂并画圈,沿顺时针方向和逆时针方向各十圈,一天1次。若症状好转,可增加画圈的直径。此外,还可通过手持一定重量的物体(如水瓶、哑铃等)画圈来增加拉伸锻炼强度,物体的质量大约1-2千克。

背后拉伸法 两手从背后握住毛巾的两端,先将毛巾保持水平,然后用手臂向上牵拉毛巾,使胳膊向对侧运动,每天10-20次。若症状好转,可通过将毛巾搭在肩膀上,双手握住毛巾两端牵拉的方法来加强锻炼强度。

爬墙练习法 面对墙壁站立,与墙壁保持1/3手臂的距离;让疼痛的胳膊手指接触墙壁,从腰部水平开始尽可能往上爬,使用手部的力量,而不是肩关节的肌肉力量;然后缓慢将疼痛的手臂放下,必要时可用另一个手帮忙,每天10-20次。

侧身拉伸法 取站立或坐位,用手握住另一侧手肘,将胳膊举起,横跨身体,并轻轻加压以牵拉肩部。每次拉伸持续15-20秒,每天10-20次。

腋窝拉伸法 将胳膊举起放在与胸部平齐的台面上,然后稍屈膝,使腋窝展开,然后缓慢加大屈膝幅度,从而拉伸肩关节。一次10-15下,一天1次。

外旋拉伸法 双手握住橡皮筋,屈肘90度,使上臂贴于身体两侧,然后小范围外旋,30度-45度(可适当增加),持续5秒。一次10-15下,一天1次。

内旋拉伸法 站在关闭的门旁,用橡皮筋勾住门把手,用手抓住橡皮筋的另一端,屈肘90度,朝身体一侧牵拉橡皮筋至30度-45度(可适当增加),持续5秒钟。每天10-15次。

后伸练习 两上肢尽量伸向后,直到疼痛不能容忍,每次10-20下,每天3次。

耸肩练习 双侧胳膊同时用力画圈耸肩,反复进行,一次10-15下,一天1次。

扩胸运动 双手放在门框两侧作为支点,身体向前倾斜从而拉伸胸部,每次10-20下,每天3次。

期逆反表现的程度,比如说他的情绪行为带来了很严重的困扰,即影响学习、生活,以及影响了他人,就不能简单归结为青春期的问题了。家长要学会识别孩子到底是心理障碍还是正常的儿童心理发展、青春期的变化,真正的准确发现问题,促进孩子心理健康的正常发展。

三

如果孩子已经出现心理健康问题,应该积极干预。从临床分型干预的模型来看,共分成四个级别。

一是儿童青少年心理健康行为存在问题,但没有达到明显的功能损伤,这时候家长、老师应及时给予学生心理方面的辅导,大多数孩子可以调整过来。二是如果心理问题比较明显,可以到学校的心理辅导室或专业心理辅导中心进行心理疏导。三是孩子的心理问题没有达到疾病的诊断,但已经出现了综合征,这时就需要专业人员进一步评估,是否需要介入心理治疗等治疗手段。比如有认知行为治疗、辩证行为治疗、家庭治疗,还有一些心理方面的辅导干预。四是孩子的心理问题已经确诊为疾病,就应该及早地进行评估诊断,进行积极的医疗干预。医疗干预有多种干预方法,最常见的是药物治疗,还有心理治疗和物理疗法。

郑毅强调,心理治疗是综合的长期的过程,需要医疗机构、学校、家庭、社区的积极配合,要有足够的耐心和包容度。实际上心理疾病也和很多疾病一样,与不健康的生活方式有密切关系,如有些孩子睡眠不足,如果把睡眠调整好,心理问题也会有很大改善。



关注儿童心理健康 王鹏

日前,在国家卫生健康委举行的“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”新闻发布会上,首都医科大学附属北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅就儿童青少年心理健康问题的成因、青春期叛逆是否属于心理问题、有了心理问题如何有效干预和治疗等相关问题,回答了媒体的提问。

郑毅认为,儿童青少年处于心理健康快速发展时期,很多内因外因都会引起儿童心理方面的问题。概括起来讲,生物、心理、社会、环境这些因素都会对儿童的心理健康发展产生影响。

内因主要包括在儿童心理发展过程中的一些认知、情绪和行为方面的发展,可能出现了偏差,出现严重的适应方面的问题。比如说在认知方面容易出现认知扭曲、情绪方面容易出现情绪不稳定、抗挫能力比较差、心理韧性不足等,这些都跟成长发展过程形成的问题有关。

外部因素主要是家庭、学校、社会等相关环境方面造成的压力,家庭的因素如父母的教育方式,还有早期教育的适度程度如过分偏向于知识文化,忽视了适应机会、交往能力等方面的培养。还有忽视型、溺爱型、矛盾型教育,都会或多或少对孩子的心理发展带来不同程度的影响。

社会环境,比如网络的管理,孩子游戏的使用,还有一些跟社会交往的机会等,这些都会给孩子带来潜移默化的影响。

孩子在成长发育过程中,心理健康问题如果不及时诊断治疗,会导致其全生命周期的发展轨迹受到影响。一些儿童时期的问题也会发展到成年,所以早期干预非常关键。

医生手记

胰腺病患者 需防糖尿病

李玲 王倩

3c型糖尿病,也称胰源性糖尿病,是一种继发于胰腺外分泌疾病的特殊类型糖尿病,多见于胰腺炎、胰腺肿瘤、创伤或胰腺切除后。和1型糖尿病、2型糖尿病相比,3c型糖尿病的发病机制非常复杂。3c型糖尿病的病因包括各种导致胰腺广泛损伤的疾病,其中,慢性胰腺炎是最常见的病因。

尚未发生糖尿病的胰腺外分泌疾病患者要提高警惕,改善生活方式,定期监测血糖与胰腺功能,降低3c型糖尿病的发生风险。

对已经发生3c型糖尿病的患者,需要制定个性化诊疗方案。主要包括生活方式的调节以及药物治疗,并强调个体化治疗。生活方式上,戒烟戒酒,调整饮食结构,避免高脂饮食。在医生的指导下,进行脂溶性维生素及微量元素的补充。因3c型糖尿病患者血糖波动较大,应提倡使用动态血糖监测系统;药物治疗上,建议在医生的指导下选择适合的口服药物或胰岛素治疗。



乐享假期 胡学军

医生提醒

努力呵护口腔健康

王毅 郭静

“老掉牙”是大家耳熟能详的一个词语。很多人认为,到了一定的岁数,掉牙是一种自然规律。其实,这是一种错误的观念。若是认真保护牙齿,它们可以陪伴人的一生。世界卫生组织提出“8020”计划,即80岁的老年人至少应有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。

口腔健康影响整体健康

口腔是食物进入人体的第一道关口,研究表明,口腔健康不仅直接影响“吃”,还会增加其他疾病的发病风险。

口腔健康与心血管疾病 牙周病可诱发冠心病。研究表明,患有牙周病的人群比无牙周病人群的冠心病发病率有所增加。口腔内跟牙龈感染有关的细菌会进入血液并附着在血管内壁,从而增加罹患心血管疾病的风险。

口腔健康与内分泌系统疾病 牙周病是糖尿病的常见并发症。研究证实,牙周病不会直接引起糖尿病,但两者同时存在时会相互影响、双向促进。当血糖控制不佳时,容易增加口腔疾病的患病风险,同时,如果牙周病未得到及时治疗,也会使血糖水平难以控制。

口腔健康与呼吸系统疾病 牙周病可能是呼吸道感染细菌的“储存库”。若老年人口腔卫生不佳,或长期存在龋病、牙周病等口腔疾病,口内的细菌和毒素等可能会在咳、呛等动作时进入肺部,诱发肺炎或支气管炎。

口腔健康与消化系统疾病 口腔疾病直接导致咀嚼功能低下,未经充分咀嚼的食物吞咽后会加重胃的负担,造成消化不良。此外,研究发现,牙周病和牙周袋很可能是幽门螺杆菌的“储存库”,而幽门螺杆菌是消化性溃疡、胃炎等消化系统疾病的重要诱因。

口腔健康与阿尔茨海默病 研究证实,阿尔茨海默病与牙周病的主要致病细菌——牙龈卟啉单胞菌有关。口腔卫生不佳时,会释

放出多种促炎因子,引起大脑中的炎症反应,使阿尔茨海默病的患病风险增高。

口腔问题要引起重视

根龋致疼痛 全国第四次口腔健康流行病学调查数据显示,我国65-74岁老年人患龋率达76.7%。其中根面龋占四成,牙龈萎缩、牙根暴露、唾液减少、清洁不到位等,是患龋的主要原因。

牙周病致牙齿缺失 牙周病源于牙根周围大量堆积的菌斑和结石,使牙齿松动、脱落。若老年人出现牙龈出血、口腔异味、牙齿松动和移位等问题,须警惕并及时就诊。

磨损致牙齿敏感 长期咀嚼硬物、大力拉锯式刷牙,可造成重度牙齿磨耗、楔状缺损等口腔问题,使牙本质暴露,受到冷、热、酸、甜等外界刺激时出现明显酸痛不适感。

口腔黏膜疾病 口腔黏膜疾病与衰老

和全身免疫状态高度相关,是全身健康状况的“观察窗口”。长期不愈的溃疡、硬结、斑块等异常表现,都可能是癌症的“报警器”。口腔黏膜疾病与长期吸烟饮酒、过高或过低温度的刺激等密切相关。

口腔健康需要呵护

养成良好的口腔卫生习惯 老年人应尽量借助各式牙刷、牙线、牙间隙刷、冲牙器、含氟牙膏、抗菌漱口水等,清洁天然牙和假牙。

早诊早治维护口腔健康 早诊早治是预防口腔疾病的良方。涂氟防龋、洁治牙石、及时诊治、尽早镶牙、接受卫生指导以及合理膳食等都是老年人需要注意的。

总之,“人虽老,牙健在”,是可以透过个人努力实现的。



保护牙齿 徐骏