



健康关注

开心过年 别忘了保持健康

□ 谭立明 王群霞



“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。”春节将至,趁此机会亲朋好友欢聚一堂,尽情玩乐。在欢度春节的同时,也不要忘记保持自身健康。

一防:美味综合征

美味综合征指由珍馐佳肴所引起的疾病。节假日期间家家户户都准备了丰富的饭菜,但是胡吃海喝易引起胃肠道疾病,而且摄入过多高脂肪、高热量的食物,不利于健康。所以,我们在吃饭的时候要牢记七分饱原则,谨防暴饮暴食。

过年饮食要做到“三化”,即简单化、定量化和杂粮化。

简单化 即以大米和面食为主食,若将零食当成主食,无疑是本末倒置。

定量化 荤菜吃得太多,容易引起肥胖及相关并发症。应该注重科学的饮食结构,减少食物中脂肪和胆固醇的摄入,多食用一些富含维生素C和膳食纤维的食物,多吃新鲜的水果和蔬菜,包括胡萝卜、菠菜、西红柿及橙子等。

杂粮化 即多吃粗粮。粗粮含有丰富的不可溶性纤维素,它与可溶性纤维协同工作,可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯,延迟饭后葡萄糖吸收的速度,降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。

喜庆佳节,亲朋好友聚,适量饮酒可促进血液循环,消除疲劳,加快新陈代谢,但切不可开怀畅饮,一醉方休。假日期间务必合理饮食,向暴饮暴食和酗酒举杯说“不”,杜绝美味综合征的发生,给肠道放放假,远离消化道急症。

二防:久坐颈肩腰腿痛

人们喜欢趁假期把平时想做而没有时间做的事情一口气享受一遍,比如长时间刷剧、玩手机等。

颈肩腰腿疼痛疾病类型多样,症状各

异,最常见的症状就是关节痛,且常伴酸、麻、胀、冷,以及关节受限等症状。

广为人知的疾病有颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、肌筋膜疼痛等,各类肌腱炎、腱鞘炎等也属于颈肩腰腿疼痛疾病范畴。颈肩腰腿疼痛属临床常见病、多发病,其危害不容小觑,要及时做好预防,早发现、早治疗、早康复。

那么,究竟该如何更好地预防颈肩腰腿痛呢?

首先,倡导科学锻炼。正确锻炼可提高人体协调性和抵抗力。而错误的锻炼方法会诱发颈肩腰腿产生疼痛,甚至加重病情。其次,不良生活习惯会加剧肌肉韧带的劳损。因此,应避免长时间保持同一姿势或重复同一动作。此外,要注意春节期间气候寒冷,避免受到风寒湿邪。中医认为,“风寒湿三气杂至,合而为痹也”。其含意就是颈肩

腰腿疼痛的发生和天气有关,特别是与风湿湿的侵袭关系密切。

三防:意外伤害

为了健康平安地过好年,一定要做好安全防护工作,谨防意外伤害。

异物卡喉 节日期间品尝美食时,应注意避免异物卡喉和食管,防止发生意外。若出现异物卡喉的情况,在第一时间进行急救非常关键,须注意避免错误方法自救,比如大口吞饭团或喝食醋等将异物冲入胃内,让异物越陷越深,甚至危及生命。

正确的处理方法是,应立即患者务必在第一时间去医院就诊。

避免异物卡喉,要注意以下事项:一是进食时不要过急,尤其是在吃带有骨刺类的食物时,一定要细嚼慢咽,以防误咽;二是小

孩子吃饭时尽量不要说话或打闹,防止异物被误吸入气管。

玩乐受伤 愉快的春节假期里,孩子们有了更多玩乐的机会。在陪娃儿“嗨”的同时,家长们也要时刻警惕儿童意外事件的发生。烟花爆竹伤是春节期间常见的儿童意外伤害,要格外注意。

四防:节后综合征

长假后你是不是总感觉“好吃的还没吃够,好玩的还没玩够”,甚至还感到食欲不振、身心疲惫、四肢酸痛、头昏脑涨,浑身乏力、无心工作呢?别怀疑,这是节后综合征。

出现节后综合征,该如何调节呢?

从休息时间开始做出相应的调整,让自己尽快适应工作作息时间;细化上班后的工作计划,从心理上调整到工作状态,全身心投入工作当中;使用备忘录将近期工作计划罗列出来,以便工作起来不慌不忙、井然有序,从而达到心里踏实的效果。对于父母而言,他们也有可能因儿女外出工作离家,春节团聚的氛围消失而有了心理落差,产生节后综合征。所以,下班后记得抽时间多给父母打电话,陪父母聊聊天。

五防:运动损伤

运动能增强人体免疫力,缓解压力,使人感到愉悦,但注意运动应量力而行。

比平时缺乏运动的人,建议从基础动作开始,运动到微微出汗即可,控制好力度;有一定运动基础的朋友可加强一些难度和力度,但也不建议太过激进;患有高血压、心脏病等疾病的人群,应遵医嘱进行运动。

适量的运动可有效预防心血管疾病,居家运动一般以中等强度规律运动为主,包括有氧运动、平衡和柔软练习等,做到科学锻炼,控制好运动量和强度,防止过度疲劳。避免运动损伤,应做到合理锻炼,有备无患。



衣

出行前要做好“功课”,了解目的地的天气,准备的衣物既要适应当地的气温,又要适合旅行且足够的轻便;了解道路情况,准备好相应且舒适的鞋子;另外,根据相应的情况准备好避雨或防晒用品。

食

虽然旅行旅行的一个主要目的是品尝当地美食,但对自己的身体情况要有充分认识。比如注意哪些食物可能会引起过敏,尿酸高的慎食海鲜、啤酒,消化功能不好的不要暴饮暴食。从中医的角度来看,不同地区的人体质有差异,适应的饮食也不同,所以当地的美食对外的游客来说也许不适合大量食用。

住

尽量选择条件比较好的旅店住宿,一方面旅行时通常比较疲劳,保证高质量的睡眠尤其重要;另一方面条件好的旅店食物和环境卫生有保障,可以避免一些传染性疾病、皮肤病和消化道疾病的发生。

行

容易晕车、晕船的出行者,要备好药物,需较长时间乘坐时最好备上颈枕,在旅途中要睡眠休息的,戴上眼罩和耳塞以避免被打扰;在交通工具里久坐的,有机会就要站起来走动走动,或者穿上弹力袜;总有一些景点是交通工具到不了的,需要步行甚至登山,这时候要对自己的体能和身体状况做好评估,量力而行,不能参加的项目及时放弃,避免在中途出现体力不支或受伤等情况而进退两难。

药

除了慢性病患者要带足平时常规服用的药物外,旅行时备一些基本药物很有必要。外用药:建议准备碘伏消毒液、风油精或清凉油以及创可贴,分别用于浅表外伤及感染、蚊虫叮咬和小伤口的防护;感冒药:旅行在外难免会因感风寒、淋雨等导致感冒甚至发热,可以备一些含有退热成分的感冒药;胃肠病药:旅途中最易出现的消化道疾病一是腹泻,再是胃痛,大致相当于急性肠炎和急性胃炎发作,往往与饮食不洁或受凉有关。可以备上常规胃肠病药,慢性肠炎的患者可以备上黄连素。旅行时备的药物量不必太多,可以将原包装拆散,比如感冒退热药带两三粒就足够了。

健身广场

居家锻炼六式

□ 周月童

室内锻炼要做好热身,注意强度。健身前要让身体热起来,温度较低的状态下身体容易僵化。运动前要把关节活动开,并把需要动用的肌肉激活开,心率慢慢上升后再去锻炼。寒冷天气更适合耐力,而不是练强度,所以尽可能减少高强度运动,提升有氧呼吸能力。

推荐6种简单高效的运动方法。

弓步蹲 对下肢、臀部有很好的锻炼效果,还能增强心肺功能、塑造腿部曲线,也可以利用矿泉水水瓶进行阻力训练。

俯身划船 是常见的背部运动的一种,主要锻炼背部肌群。

俯卧撑 主要锻炼上肢、腰部及腹部的肌肉,是很简单易行却十分有效的力量训练手段,男性建议每次完成27-40个,女性建议每次完成10-15个。

仰卧卷腹 是练习腹肌的基础动作,动作难度低,比较容易掌握腹肌的发力感觉。

侧支撑抬腿 会使腿部变得更粗壮,还能有效增强身体的核心力量。

平板支撑 主要锻炼核心肌群,提高身体的平衡能力,每次时长不低于30秒即可。

这些动作,初学者建议做1-2组,有经验者可以做到2-4组。

家庭保健

过年饮食 牢记三条原则

□ 唐寒芬

春节多以大鱼大肉为主,往往不知不觉使人的热量摄入超标。那么,如何在春节期间吃得健康呢?

“按需取食”,严格控制各类食物总摄入量

主食尽量选择粗杂粮,粗细搭配,避免加工精细的面包、年糕、汤圆或元宵等食物的大量摄入。亲朋好友相聚,容易吃多,这就要有意识地提醒自己做到“只吃七分饱”。同时,还要控制各类零食的摄入量。如坚果富含油脂,属于高能量食物,摄入过多的话,应减少一日三餐的饮食总能量。正常成年人每周可摄入50-70克(平均每天10克)坚果,即每天可吃带壳葵花子20-25克,或花生15-20克,或核桃2-3个,或板栗4-5个。

对于糖尿病患者来说,推荐两餐间进食10-15克开心果。关于水果摄入,要求血糖平稳且两餐之间进食,作为加餐食用。建议糖尿病患者每日摄入100-200克低血糖生成指数类水果,如梨、苹果、樱桃、草莓及柚子等。如果餐后2小时血糖 ≥ 10.0 毫摩尔/升,暂予黄瓜和西红柿替代。

“按序取食”,遵循进餐“时序与次序”

遵循好进餐时序就是要做到控制好早、中和晚餐食物摄入量。同时,进餐时各种食物摄入顺序对健康有重要影响。一般进餐顺序为先喝汤,再蔬菜,后肉类,最后主食,对控制血糖有重要意义。

尽量不喝含糖饮料,限量饮酒或不饮酒

《中国居民膳食指南》推荐健康成年人每天糖的摄入量不超过50克,最好在25克以下。现今,市面上大多数饮品含糖在8%-13%,1瓶500毫升的饮料基本达到或超过50克糖。所以,尽量选择不加糖的现榨纯果汁或菜汁、植物蛋白饮料或豆浆等。千万不要将饮料当水喝,多饮用白开水。

以酒精量计算,男性和女性一天最大饮酒酒精量不宜超过25克和15克。不宜空腹饮酒,不酗酒,饮酒不开车。



浓浓年味 王毅

健康新知

年夜饭吃不完 剩饭菜咋处理

□ 马迭微

除夕夜,一家人聚在一起吃一桌丰盛的年夜饭,这是很多家庭每年的保留项目。不过,这么一大桌的美味佳肴,吃不完的情况也是有的。那么,我们该如何处理剩下的年夜饭呢?

吃剩饭菜会致癌吗

大家所担心的“隔夜食物产生的亚硝酸盐致癌”的问题,其实与食物的种类、储存方式有关。如蔬菜中含有的硝酸盐,在细菌的作用下转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐在胃酸及肠道环境下可产生亚硝胺。在这个过程中,存在致癌风险的是亚硝胺。一般来说,一顿剩饭菜产生的亚硝酸盐含量,不足以致癌。

“隔夜食物”真正的安全风险,是食物储存过程中存在的微生物污染问题。做好的

饭菜虽然经过高温烹饪,但在长时间放置冷却后,受到致病微生物污染的风险会大大增加,特别是水产品、肉蛋类和豆制品等蛋白质含量较多的食物,尤其需要注意。

如何处理剩饭菜

做饭菜,最好现做现吃。在动物性食物中,鱼、虾、蟹、贝类等储藏不当很容易变质,应当尽量先吃完。凉菜类不便二次加热,更容易受到微生物污染,因此也应尽量当天吃完,不要剩下。如果年夜饭中做了一些蔬菜,应尽量先把茎叶类蔬菜吃完,因为菠菜、白菜、生菜等茎叶类蔬菜中硝酸盐含量较高。

如果出现了剩饭菜,那么合理储存尤为重要。吃不完的食物要及时密封后放入冰箱冷藏,由于常温条件下细菌繁殖的速度

更快,会使食物中的亚硝酸盐含量增加,因此剩下的饭菜越快放入冰箱越安全。蔬菜在冰箱中的储存时间不要超过24小时,肉类则不超过1-2天。

吃隔夜菜要讲究方法,吃之前要彻底热透,吃多少热多少,不要反复加热。蔬菜经过久放和反复加热会损失大量营养素,如维生素C的含量会因贮存时间的延长而减少,反复加热后损失更快,而菜汤中钠的含量则会相应增加,对身体健康不利。

当发现剩饭菜的味道已经不新鲜时,千万不要再吃,以免出现细菌性食物中毒。免疫力低下的人群,如幼儿、老人、孕产妇以及慢病患者、肿瘤患者或正在使用免疫抑制药物的人群,更需注意食品安全问题,尽量避免食用剩饭菜。