

羊年春节即将到来。在欢庆佳节的同时,切勿暴饮暴食、过度劳累,以免“节”外生枝

放假不任性 过个健康年



■ 本报记者 马珂

春节假期逐步临近,越来越多的人或踏上回家的旅途,或筹划着新年的聚餐、出行计划。微信朋友圈中,被各种“晒聚餐、晒年会、晒出游”的信息刷屏。然而,节假日期间,也是消化系统、呼吸系统和各种老年疾病多发的时间,如果不注意保养,就有可能乐极生悲。春节期间,如何关爱身体,避免“假期综合征”?



“有钱”也不能任性吃

假期到来,各种同事聚餐或家庭聚会,饮食往往十分丰盛,陡然加重的消化负担会让肠胃不堪重负,甚至引发急性肠胃炎。海口市中医院内科主任周学林表示,对于饮食还是要适当节制,为了自身健康,“有钱”也不能“任性”,不能想吃啥就吃啥。

周学林建议,在外就餐时,“凉菜—热菜—汤—主食”的上菜顺序似乎成了固定模式,不少人直到酒足菜饱时才想起来要吃主食,这种做法并不妥当。应该尽量保持平时的进餐规律。早点吃主食,既能减轻肠胃负担,又能维持营养平衡。

同时,菜量应该少一些,品种也不要过多,包括凉菜、热菜、汤、主食、水果在内,是人数的两倍就足够了。如果有剩菜,正确的保存方法是在上桌之前就留出一部分来,然后将它们装进密封保鲜盒,

放进冰箱备用。要注意宁剩荤菜,不剩蔬菜,而荤菜中,最应先吃完的是水产品,而肉类可以保存相对长的时间。

此外,要特别关注老人和小孩的饮食。周学林提醒,老年人别吃太饱,少喝酒,特别是有心血管疾病的老年人。小孩自控力差,容易偏食,父母在饮食上要把关,粗粮细粮兼顾,荤素搭配,切不可暴饮暴食,各种甜饮料也要适可而止。

采购年货买出健康

春节将至,采办年货工作也开始了。你还习惯于存储一冰箱的食物吗?公共营养师黄维红建议,其实没有必要。现在过年期间商场超市大都营业,没必要储备大量的食品,只要够三天左右就行了,过多食物长期储存反而容易变质。

黄维红介绍,采购年货食物第一个原则就是尽量选择新鲜的食物,少选熏腊、冷冻的食品,蔬果更是要新鲜的。其次,要食物多样化,照顾到每位家庭成员的营养需求和口味。食物多样化的原则不但是营养平衡的要求,也是保证食品安全的重要法则。购物清单中应该包括粮谷类、薯类、肉蛋类、奶制品、豆制品、蔬果等。肉类建议多选海鱼、虾、禽等白肉类,少选猪、牛、羊等红肉类。蔬菜中一定要选绿叶蔬菜。

过年期间少不了零食。健康零食首选坚果和水果干,包括核桃、瓜子、榛子、杏仁、开心果、葡萄干、柿饼、红薯干等,选择包装零食时要注意看配料表和营养标示,坚果尽量选择原味的,不选盐渍的、五香的。水果干要选配料表里只有一种原料的,比如葡萄、杏、无花果。尽量少选添加了糖、盐、添加剂的果脯和蜜饯。

饮料首选清淡饮品,如不加糖的茶饮料和酸奶,不选或少选各种含糖饮料、碳酸饮料和营养价值较低的乳饮料、酸乳饮料。对于老人、孩子来说,节日里食用太多营养价值低的糕点、糖果、甜饮料不利于健康。

掌握必要急救知识

节假日期间,孩子和老人由于吞食肥肉、汤圆、糖果等,容易发生气道异物梗阻,导致憋气,甚至窒息。海口市120指挥中心急救科科长欧阳洁森接受采访时,曾连连感叹市民的急救知识亟待加强。

欧阳洁森记得曾经一名老人被紧急送进医院,切开喉部发现,一块肥肉将气道堵塞,导致呼吸不畅。“发现不适之后,送医院之前,至少有20分钟,在这个时间里家属没有做任何处理,虽然医院抢救过来,但老人的身体状况并不稳定。”

对于异物卡喉的小孩,可以采取脸部朝下时拍其后背,或者脸部朝上时按其胸腹的办法紧急施救,同时拨打120等待急救车的到来。

儿童需防范诺如病毒

近期,国内儿童感染诺如病毒事例频发。海南省卫生计生委提醒,每年10月到次年3月是诺如病毒暴发流行的高发季节,感染后多在48小时内会出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状,故也称为“冬季呕吐病”,病程一般2—3天,老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人发生严重并发症(因严重脱水和电解质紊乱等导致)的风险较高,需特别关注。

诺如病毒目前没有疫苗,搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防本病的关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染。诺如病毒感染危险因素主要为被污染的贝类、蔬果、桶装水和井水等。吃瓜果前,一定要洗净、去皮,贝类海水产品则一定要煮熟煮透方可食用,要选用卫生合格的桶装水,喝开水。

春节健康贴士



应酬不断、食不定时、滥用补品很伤胃

年关近,打好消化道保卫战

■ 本报记者 侯赛

转眼年关将至,亲友聚会、工作应酬纷至沓来。年前历来是消化道疾病的高发期,医生常常告诫:喝酒莫贪杯,饮食须节制,护好消化道莫大意。

从事销售工作的李先生,一到年头应酬不断,交杯换盏之间,胃肠道却经受着巨大折磨,久而久之消化道疾病就找上门来。省中医院保健专

家符光雄提醒,虽说“无酒不成席”,但一次大量饮酒后会出现诸多不适症状,如呕吐、腹痛、腹泻等。连续过量饮酒后,酒精会刺激食道和胃黏膜,对消化系统的损害很大。

此外,餐食中冷热交替、各种食物混杂、过度饱食,也会引起消化不良。中医认为,胃是“仓廪之官”,应“以通为用,以降为顺”。符光雄建议,吃得过饱,食物在胃中“大塞车”,此时可以适量吃些山楂,以帮助消化

去滞。若肠胃不适难以缓解,可以服用保济丸、藿香正气丸等药物。

海口市市民张老伯一向身体硬朗,近日却“栽”在补品上。原来,老伯家中子女多,又特别孝顺,年前买了补品前来探望。然而,意想不到的,人参、鹿茸不仅没能增强老人家的体质,反而吃出了问题。由于连日肠胃不适,张老伯整个人都无精打采。

中医讲究辨证施治,“补”是针对“虚”而言。男女老幼,不同体质,进

补须辨阴阳。滥用补品,人参、阿胶、核桃、鹿茸齐上阵,反而导致口干舌燥、腹胀腹痛,胃肠功能紊乱,这就是中医常说的过于滋腻,阻碍了胃肠功能,打乱了身体平衡。特别是患有一些慢性消化系统疾病的人,身体无法承受多种补品带来的作用,反而因此受累。所以,进补也应遵照医嘱,不能想当然。

年底工作忙,顾不上吃饭的情况

时有发生。医生表示,人的身体器官都有自己的“小闹钟”,胃肠道也不例外。到了吃饭的时间,胃酸的分泌也相应增加。如果此时没有食物供胃消化,便会开始“自身消化”,损害胃黏膜,最终造成消化性胃溃疡。

符光雄称,每个人日常饮食规律都不一样,要根据自己的工作和生活状况进行调整。晚上经常加班的人群,倘若五六点钟的饭点确实赶不上,不如在八九点左右腾出固定的吃饭时间,定时进餐,保护好肠胃。

慢性病和亚健康人群这样过节

■ 本报记者 卓兰花

春节又近,按照传统习俗,家人团聚、热热闹闹,但是此时也是各种疾病的发病高峰。

记者采访了海南御膳营养师事务所健康指导部主任、国家高级营养师朱其先,他说,平常患有各种慢性病、亚健康的人群,在春节期间要更加注意生活规律和饮食有节。

高血压患者 不可因为春节而打破规律的服药频率,按时监测血压。少吃油腻、油炸食物,多吃蔬菜、水果和膳食纤维含量高的食物,避免便秘。因排便不畅或用力过度,会使血压骤然升高,导致猝死。外出时注意防寒保暖,衣袋里常备急救药物。

心脑血管疾病患者 休息是第一位,注意劳逸结合。患者饮酒过量,易产生心跳加速,血压升高,诱发或加重病症,导致心力衰竭或突发脑溢血。

肝病患者 避免过度劳累;避免大量摄入高蛋白、高脂肪食物。肝病患

者摄入过多的高蛋白食物,会使血液中的氨浓度增高,有发生昏迷等肝性脑病的危险。特别强调的是,有肝硬化和肝腹水的患者应少吃盐,高盐饮食会诱发或加重肝腹水。

肾病患者 坚持饮食控制,不宜大量进食大鱼大肉等高蛋白食物,因为高蛋白饮食会加重肾脏的负担,致使肾功能进一步减退,而造成肾脏的不可逆损伤。

痛风患者 除了要严格限制吃动物内脏、海鲜、啤酒外,还要注意各种荤汤如火锅汤、肉汤等,不啖或少啖,嘌呤含量极高,很容易导致痛风急性发作或加重。酒类中如陈年黄酒、啤酒、普通黄酒等有一定含量的嘌呤,注意忌口。此外,辣椒、胡椒、芥末等刺激性的辛辣调味品易诱发痛风急性发作,应不用或少用。

胃肠疾病患者 平时肠胃不佳或者有胆囊疾病的人,更要注意忌口。吃得过多过油,易造成肠胃不适,甚至引发各种疾病,如消化不良、腹泻、打嗝腹胀、反酸水、胆囊炎、胆结石、急性胰腺炎,最好还是要管住自己的嘴。

蔬果多样化,“五色”益健康

■ 本报记者 卓兰花

春节期间,家家户户都备足瓜子、果脯、点心、水果、蔬菜等各种各样的食物,应该怎样搭配来吃才有益健康呢?依照《中国居民膳食指南》的建议,每人每日至少吃蔬菜300—500克(深色约占一半),水果200—400克。每天这500—900克蔬菜水果,该如何摄取?其实,进食的蔬果多样化,“五颜六色”的蔬果都吃,有益健康。

日常尽量食“五色蔬果” 减少慢病发生

把蔬果分为5种颜色,即红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色,起源于台湾的蔬果“彩虹原则”。每种颜色代表不同植物的营养素,而每种颜色的蔬果的保健作用也不尽相同。

海南御膳营养师事务所健康指导部主任、国家高级营养师朱其先说,蔬果中的“红黄绿黑白”五色,各自的作用还不小,红色蔬果有增强记忆力、减轻疲劳和稳定情绪等作用;橙黄色蔬果有促进眼部健康、提高免疫力、强化心血管的系统功能等作用;绿色蔬果有预防癌症、帮助消化、坚固骨骼等作用;紫黑色蔬果有良好的抗氧化、延缓衰老作用;白色蔬果有强化心血管系统功能、降低胆固醇等作用。

他说,我国古代中医论著就有“红色入心、黄色入脾、绿色入肝、白色入肺、黑色入肾”的记载,可见,“五色入五脏”与“彩虹原则”是一脉相承。“彩虹原则”所倡导的就是在进食足量蔬果的同时,还需尽量搭配5种颜色,确保一日当中每一种颜色都能食到,只要坚持下去,就可减少许多慢性病或癌症的

发生。

专家教您一餐饭 五色蔬果全吃到

春节期间,新鲜蔬果选择多样,如何搭配不同颜色的蔬果吃出健康来?朱其先说,做个简单的三菜一汤,就能把代表5种颜色的蔬菜全部吃到。比如:鱼香茄子。茄子含有丰富的维生素P,有良好的降血脂、降高血压功效;白萝卜凉拌海蜇皮。白萝卜有防癌抗癌、助消化促排便的功能;西兰花胡萝卜炒肉片。绿色蔬菜西兰花具有防癌抗癌的功效,胡萝卜是橙黄色蔬菜的一种,能促进眼部健康、提高免疫力;番茄木耳蛋花汤。番茄有着丰富的番茄红素,抗氧化保护心脑血管和前列腺,木耳是紫黑色蔬菜的一种,可以起到降低胆固醇的作用。

省卫计委结对扶贫定安火星村

灯亮了 路修了 山柚树苗种上了

本报讯(记者马珂 通讯员 陈贤泽)“大伙生活或医疗上有什么困难,尽管提出来。”日前,省卫生计生委主任韩英伟带队,来到定安县翰林镇火星村委会开展“三下乡送温暖”慰问活动。

据了解,火星村地势偏高缺水,水田距离村庄四五公里,不利耕作,村民人均占有地不足一亩。许多青壮年选择外出打工,剩下的大多是留守儿童以及空巢老人。由于经济发展迟缓,基础设施较差,该村道路硬化覆盖率低,没有一个娱乐休闲的场所,没有路灯,夜幕降临后黑漆漆一片。

去年6月,省卫计委与火星村委会结对子,进行扶贫开发。半年内,省卫计委共投入15万元,对部分乡村巷道进行硬化,安装30余盏路灯,方便村民日常生活。为增加村民收入,省卫计委积极协调定安县扶贫办,联系给村民发放山柚树苗8000株,并引导和扶持村民种植,如今已连片种植近百亩。

今年,省卫计委投入5万元用于“三下乡送温暖”慰问活动,为火星村委会130户贫困户送去了慰问品和慰问金,并到3个贫困户家中看望。

“谢谢你们。有了你们的帮助,孩子才能够继续上学。”火星村委会留守儿童陈敏的奶奶笑着说。

三沙市人民医院 陈洪强当选“生命英雄”

本报讯(记者马珂 通讯员刘泽林)日前,“第二届医药卫生界生命英雄”评选活动,推选出30位德才兼备的“生命英雄”。三沙市人民医院医生陈洪强是我省唯一入选者。

本次“生命英雄”推选活动从去年5月启动,由国家卫生和计划生育委员会、健康报社主办,以“青年才俊,接力未来”为主题。经初选审核,300余名青年医生初入选。此后,组委会专门开设了专门网站展示候选人事迹,经群众投票、评委会评审等环节,综合评出30位“生命英雄”。

一种基因变异 可致帕金森氏症

日本顺天堂大学日前发表一份公报称,一种基因变异可致人罹患遗传性帕金森氏症,这一发现将有助于研发治疗帕金森氏症的药物。

顺天堂大学医学部的研究人员以一个遗传性帕金森氏症家族为对象,研究了尚未出现症状的5人和8名患者的基因,结果发现这些患者的CHCHD2基因出现变异。他们还在其他3个遗传性帕金森氏症家族中发现了同样的基因变异,因此断定它是致病的基因变异。

研究人员准备今后利用来自患者的iPS细胞(诱导多功能干细胞)调查这个基因变异是如何导致神经细胞死亡的。

帕金森氏症是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病,主要表现为手脚震颤和身体僵硬等,并发认知障碍的概率很高。帕金森氏症分为遗传性帕金森氏症和非遗传性的散发性帕金森氏症,在日本遗传性帕金森氏症患者占5%至10%。

相关论文已经刊登在新一期的英国《柳叶刀神经病学》杂志上。(据新华社电)

新药有望让湿性黄斑变性患者提高视力

中国中山大学研究人员7日在美国报告说,他们完成的临床试验显示,其自主研发的新药康柏西普可明显提高湿性老年黄斑变性患者的视力。

老年黄斑变性是指位于视网膜中心的黄斑发生衰老性改变。该病会造成视力下降或丧失,是老年人视力损伤的主要原因。老年黄斑变性在临床上分为干性和湿性两种,其中引起失明的主要是湿性黄斑变性。研究显示,中国人中湿性黄斑变性的发病率相当于西方人的4倍。

研究负责人、中山大学中山眼科中心的丁小燕教授当天在迈阿密举行的一个眼底病国际会议上报告说,共有30名晚期湿性黄斑变性老年患者参与了这项历时3年的研究,这些人平均年龄69岁,其最佳矫正视力小于0.05,近乎于盲。在试验的前3个月,患者每个月接受一次眼内康柏西普注射,后3个月根据每个患者的具体情况按需治疗。(据新华社电)



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822
投稿邮箱:hnbjzkz@qq.com