

资讯

河津市人民医院开展  
中医知识进校园活动

本报讯 为了弘扬传统文化,传播中医药知识,提升广大中小学生的中医药健康素养,增进学生对中华优秀传统文化的了解和认同,激发学生学习及了解中医药知识的兴趣。近日,河津市人民医院医务人员走进该市第二初中,开展中医知识进校园活动。

活动中,该院医务人员介绍了中医基础知识理论,包括中医的发展历史、基本理论等,重点讲述了常用的急救穴位的临床应用及中医药的发展,使中医药传统文化深入青少年学习生活中,推动青少年树立传承和发展中医药事业的志向和理想。

针对目前流感高发情况,该院医务人员向该校学生普及饮食、运动等方法进行预防保健。同时,还为在座的学生贴三九贴,有效预防疾病的发作。

此次活动加深了同学们对中医药的认识,激发了同学们浓厚学习兴趣,营造了“信中医、爱中医、用中医”的良好氛围。该院负责人表示,将不断丰富、创新活动形式,进一步拓展中医药文化进校园等各项活动的广度和深度,让中医药文化更好地传承和发展。  
(河 通)

万荣县解店镇卫生院  
举办签约家庭医生·助力  
乡村振兴义诊活动

本报讯(记者 魏 濛)1月2日,万荣县医疗集团解店镇卫生院举办“签约家庭医生·助力乡村振兴”家庭医生签约暨健康义诊活动,旨在深入推进家庭医生签约服务工作,为居民提供基本医疗、大病转诊、基本公共卫生服务及健康管理等服务,不断提高辖区居民的健康水平。

签约过程中,该院家庭医生团队向签约居民详细介绍家庭医生签约服务的相关政策,以及住院可享受“先诊疗后付费”“一站式结算”等内容。向群众发放家庭医生签约、履约服务告知卡。详细查看群众的用药情况,及时纠正用药错误。同时,向群众进行健康宣教,倡导广大群众树立健康的生活方式,做到防治结合,减少疾病的发生。通过家庭医生签约服务,医务人员给了患者正确的用药指导,传递了健康帮扶政策,提高了群众对家庭医生签约服务的知晓率和家庭医生履约服务的满意度。

下一步,该卫生院充分利用微信群、朋友圈、宣传栏等各种方式,宣传家庭医生签约服务,让群众了解到小病不出村、大病不出县的好处。同时,该卫生院将认真履行好“居民健康守门人”的职责,不断提高广大群众的健康知识知晓率,让群众真正感受到家庭医生签约服务带来的便利和实惠,助力乡村振兴。

六类食品  
不宜剩下

海鲜类 像是各种贝类、鱼类、虾蟹等海鲜,这些食物都是不建议二次加热食用。

它们本身都是高蛋白食物,隔夜之后会出现蛋白质降解,其中蛋白降解酶很容易对肝脏造成严重损伤,严重时甚至导致肝肾衰竭。并且隔夜海鲜容易滋生大量细菌,食用之后就容易出现腹痛、腹泻等问题。因此,海鲜不建议隔夜二次加热食用,最好还是一次性全都吃完。

绿叶菜、凉拌菜 绿叶菜肯定是现吃,烹调后放久了品相不好,再次加热抗氧化成分和维生素C、叶酸等营养物质流失多。凉拌菜不适合加热吃,储存不当,很容易细菌增多。

此外,蔬菜中必不可少含有亚硝酸盐,而凉拌过后的盐分摄入,再加上隔夜就会产生更多的亚硝酸盐,最好还是现做现吃。

银耳、蘑菇 隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还会产生黄杆菌毒素,进食后会出现腹痛、腹泻等症状。

卤味 卤味千万不要隔夜,即使放在冰箱里也容易滋生霉菌,没有正确储存,有可能引发食物中毒。

溏心蛋、半熟蛋 溏心蛋、半熟蛋由于没有完全杀菌,可能含有沙门氏菌等多种致病细菌,久放就更容易滋生细菌,食用后会危害肠道。

豆浆 新鲜豆浆做出来之后,本身是不容易保存的。一般情况下3小时—4小时就很容易出现大量的细菌滋生。就算是一些密封包装的豆浆,通常保质期也不会超过三天,自己在家保存肯定是达不到这样的效果。因此,豆浆最好煮完之后及时饮用,避免隔夜饮用,最好3个小时左右就饮用完毕。  
张杰华



新年,从定个健康计划开始

本报记者 魏 濛

辞旧迎新,翻开新日历,心中总会涌起一股对岁月流逝的感叹及重新拥抱生活的喜悦。元旦见吉祥,健康也需“开门大吉”,如何开个好头,对新的一年至关重要。

身心健康是一个人正常工作和生活的基石,是人生最宝贵的第一财富,没有了健康,一切外在条件都将失去意义。每当新年伊始,许多人会定下健康目标,如立志减肥、开始锻炼、健康饮食等。不少人在年初立下雄心壮志,但却无法坚持到年底。究竟如何设立一个可实现的健康计划?市中心医院内分泌科首席专家、主任医师李平,从生活习惯、体检、心理等方面提供制定健康计划指导,希望大家通过合理健康计划,有效改善自己的健康状况,以更充沛的精力投入到新一年的工作和生活中去。

健康计划从小目标开始

去年底,张女士患上了重感冒。放到以前,这点小病对她来说根本不值一提,然而现在,这场感冒却成了整个家庭需要共同面对的“敌人”。在家服药几天后,症状没有缓解反而加重,痛苦又无奈的张女士只能前往医院做了对症治疗。

这场病过后,一向认为“祸福看天命”的张女士,开始有计划地锻炼身体,即使出不了门,也要雷打不动在家里运动半个多小时。饮食上,她戒掉了平时爱吃的高糖类食品,还养成了三餐规律、少盐少油的饮食习惯。“重视身体健康这件事,可不能只是在嘴上说说。”张女士说,日常生活中什么都没有健康来得重要,要从生活的方方面面进行计划、调整,日常有规律、经常性运动锻炼,合理饮食并将其坚持下去,方能有所收获。

通过制定工作计划,我们可以更好地管理自己的工作,提高职业发展和获得成就。同时制定健康计划可以帮助我们明确自己的健康目标,提醒自己关注身体健康,提高生活质量,因此为自己制定一份健康计划非常有必要。

“设立健康计划的目的是为了让自己更加健康。因此,越实际、越具体的目标,越详细、越可行的计划,就越容易实现。”李平向大家可以根据以下四个原则来设立健康目标和计划。

小处着手。与其决心每天都锻炼,不如确定项目,计划每周运动几天;与其彻底改变饮食模式,不如从主食中加入全谷物做起。

循序渐进。不要妄想一夜之间能出现奇迹,改变生活方式需要时间。尝试每个阶段改变一个不健康的生活习惯,随着时间积累,改变也很惊人。

组团打卡。一个人“单打独斗”可能坚持不了太久,但如果一群有着共同目标的人在一起,可以互相鼓励,互相督促,一起坚持下去。

不断修正。除了年度计划,还可以设定阶段目标计划。而且,实施计划也需要因时制宜,

根据自身情况不断修正计划,才能保证达成目标。

健康计划要结合自身实际

从最初的不习惯,到逐渐适应新的生活方式,“95后”职场新人潘鑫计划用两个月的时间,让自己养成一个健康的生活习惯。新年伊始,他给自己定的健康计划是:每天晚上11点放下手机睡觉,早上7点准时起床。“少打一场游戏,少看一会儿视频,换来一个好身体,这样的交换值得。”潘鑫说。

除了改变睡眠习惯外,往日“无夜宵不欢”的他,还决定戒掉晚上爱吃东西的习惯,身体健康比万事都重要。留出了更多空余时间后,潘鑫决定好好利用它学习一些新知识,提高自己的业务水平和能力。

随着生活越来越好,昔日高喊着“努力赚钱”的不少上班族,也陆续开始计划锻炼、注意改变不健康生活习惯,给生活留一个“软着陆”的铺垫。在记者随机采访中,受访者都不约而同地提到了有制定自己新年健康计划的想法。

“世界上没有比健康更重要的事了,大家给自己定健康计划,无需将计划写得面面俱到,也无需教条地规定每天一定时间非做什么,以免在遇到突发事件或工作繁忙时落空。”对于大家应该怎样制定具体的健康目标和计划,李平建议一定要结合自己的情况,从以下几方面来设立。

减少摄入精制谷物。用全谷物来替代,如用燕麦、糙米、藜麦、全麦面粉等量代替大米和白面。少吃红肉以及加工肉类,用更多的植物性食物来代替。

远离含糖饮料。水是最健康的饮料,即使是鲜榨果汁也不一定对健康有益。如果喜欢喝饮料,应该制定计划减少摄入。

积极戒烟。即使每天只抽一支烟,也会使男性冠心病风险增加74%,女性增加119%。每天抽20支烟会使男性增加127%的患冠心病风险,使女性增加295%的患冠心病风险。同时,每天一支烟也会增加男性30%中风风险,每天20支烟则会使中风风险增加56%。同样的,女性每天一根烟会增加46%的中风风险,每天20支烟会增加142%的中风风险。所以应该制定戒烟计划,先从减量开始,循序渐进,不可用力过猛,不然会越戒越抽。

适度运动。成年人每周应至少进行150分钟的中等强度运动。可以把自己喜爱、适合的运动具体分配到哪几天,做好运动计划,量力而行。

规律作息。制定作息计划,保证每天7小时至8小时的睡眠时间。

定期体检。较早地对身体各项指标作个盘点,这样可以有针对性地制定健康管理计划,即使突发疾病,也会通过早检查、早诊断、早治疗得到快速痊愈。体检可以帮助筛查,不是每年都要做全套,同样的项目,可选择几个有疑问的项目复检,还可以根据自己所处的生活环境适当增减项目。

李平说,正常的人应该从40岁开始有固定

的健康检查,因为人的荷尔蒙在35岁到达顶峰,之后开始走下坡。“40岁以前是人去找病,40岁以后是病去找人。”因此,李平建议,30岁以前的人若是想做健康检查,每3年一次就足够。30岁至45岁的人,每年检查一次。45岁以上的人,每年应该检查两次。

制定一份健康“心”计划

快节奏的工作和生活,压力、焦虑和痛苦出现在许多现代人的日常生活里,如果不能和这些负面情绪好好相处,慢慢地就会累积成病,到无法承受的地步。心理问题或心理疾病,其实就像躯体患病一样,在整个生命过程中随时都有出现的可能。

除了科学地“养好身子”外,保持良好的心态也非常重要。“如今,大多数人生活节奏激烈紧张、生活习惯毫无规律。压力带来的焦虑容易使人心理失衡,导致人体免疫力大大下降,从而出现各种疾病,或是慢性病迁延不愈。”李平介绍,现代医学把疾病分为躯体疾病、心身疾病和心理疾病三大类。前者相对来说大家比较重视,而往往被大家忽视的心理问题,却也是健康的“隐形杀手”之一。

“这里特别强调心理健康的重要性。”李平表示,心身疾病的病因在“心”,即由心理因素引起的躯体疾病,虽然病在身,但根在心。心身疾病与心身疾病不同,心身疾病的病因在身,由躯体疾患而引起心理障碍。心身疾病也好,心身疾病也好,诚如中医所论,凡病均影响心,“治病必先治心”。因此,新年里有必要制定抗压、减压计划,让紧张郁闷的心情随风而去。

生活规律。很多人的压力或焦虑多数是来自工作时间的混乱或睡眠不足,因此,生活规律是舒缓压力的首要条件。

坚持运动。运动能够快速改变大脑的化学物质,也能调节荷尔蒙。伸展缓和的运动如散步、太极拳或瑜伽,能大幅增加脑中的血清素浓度,缓解焦虑的情绪,增加内心的安定。激烈的有氧运动则能增加多巴胺,增强心力和肌力,所有的运动都能增加内啡肽,让人舒畅有活力。

正面思考。“忧虑像个摇椅,它让你有事可做,却不能让你前进。”李平建议常常检查自己不是有负面思想或反应,如“我怎么努力都没有用”或“没有人会喜欢我”。停止负面思考最好的方法就是强迫自己想别的事,或用不同角度看同一件事。

善待自己。每天做一件让自己快乐的事。做自己喜欢的事并不是一种奢侈,它能帮助你建立信心和调整情绪,让你有掌握自己生命的感受。写下能够让自己快乐的事,如看一部电影、看书时喝杯咖啡,但别每天去做,而是你想去做时再去做,以免失去乐趣。

学项新事物。在新的一年里,学个心中渴望已久的东西,能给自己一个新的生活动力。可能是插花或写作,也可能是太极拳、游泳或滑雪,新事物可以带来全新的视野或感觉,让生命保持前进的状态。

健康平安是人生最好的礼物,重视健康,不仅是对自己负责,也是对亲人负责、对社会负责,新年里,每个人给自己制定一个不同的身心健康计划,与健康、幸福、快乐“撞个满怀”。

小贴士

冬季养骨 注意四点

适当吃温热、黑黄色食物 肾主骨生髓,而脾是人体“后天之本”,是肾保持健康的重要辅助;根据中医“五色饮食”理论,肾主黑、脾主黄,冬季可适当多吃黑木耳、黑扁豆、芝麻等黑色食物和坚果等黄色食物调补肾,使骨骰坚固充实。冬季适当多吃些牛羊肉等温热食物,利于气血通畅,预防骨关节酸痛。

避免运动损伤 冬季运动前应充分热身,寒冷使肌肉收缩、关节僵硬、应激力变差,若不活动开,易造成外伤。选择专业的运动

场所,如心肺有疾的人要去温暖、通风、有急救设备的专业运动场所,并随身携带药品。

选择适合的运动项目 八段锦有助稳定关节,适合颈椎、腰椎和关节炎患者;太极拳对膝关节压力较大,不建议膝骨关节炎患者尝试;“小燕飞”动作适合腰椎间盘突出症患者练习,但腰椎不稳的人要慎练。

别让筋骨受寒 出门要加衣、入室要减衣,注意保暖防寒始终是养骨不能忽视的要点。  
王尚全

养好习惯 预防胸痛

警惕高危时段 每年11月至次年3月,每日清晨6点至10点,是冠心病、心绞痛和心梗的发病高峰。习惯晨练的人要注意增加衣服,减轻冷空气对血管的刺激。

控制好血脂和体重 高血脂是冠心病、心梗发生的高危因素。一般将“坏胆固醇”控制在0.2毫摩尔/升—4.11毫摩尔/升内即可,但“三高”患者及吸烟的人应控制在2.6毫摩尔/升内。

注意饮食 饮食清淡易消化,少食多餐,尽量少吃动物内脏,摄入足够的果蔬;不宜经常喝浓茶、咖啡。

戒烟限酒 烟酒是心血管疾病的明确诱

因,建议戒烟戒酒,并远离二手烟。

适度运动 规律运动有助提高心肺耐力,建议每周进行3次—5次,每次不少于30分钟的有氧运动。掌握好运动强度,饱餐后不宜运动。

注意补水 缺水容易导致血液黏稠,增加栓塞或心梗风险。健康成年人每天应喝1500毫升—2000毫升水,最佳喝水频率是每半小时左右喝两三口。喝水时要小口慢酌,避免大口、一次性大量饮水。

定期体检 除了心电图、抽血化验外,可根据具体情况选择心脏彩超、动态心电图等检查。  
贾 娜

健康科普

避开糖尿病常见的误区

血糖高主食越少吃越好? 主食所含的碳水化合物是人体最直接的能源来源,还能为人提供所需的各种维生素、矿物质、膳食纤维及蛋白质等。若进食的主食过少,就会造成能量供应不足,引起消瘦、乏力;抗病能力减弱,诱发各种感染。当糖尿病病人在主食量过低、饥饿的状态下,体内升糖激素分泌反而增加,易引起低血糖过后的反应性高糖。这就是为何不吃早饭但血糖仍高的原因所在。

提醒:长期不吃主食,会增加肝脏负担,对于糖尿病患者来说,严重的情况还会引起“饥饿性酮症”。

吃南瓜或苦瓜能降血糖? 苦瓜有一定的调脂作用,但不代表可以替代降糖药使用,食用苦瓜无法满足病患降糖的需要。南瓜虽然含有部分膳食纤维和南瓜多糖,但其本身含糖生成指数很高,并不具备降糖功能。直接吃南瓜或苦瓜根本达不到降糖的效果。

提醒:没有任何研究证明可以证实南瓜能刺激胰岛细胞反应,产生胰岛素,南瓜吃多了反而会升糖哦。

糖尿病不能吃水果? 水果含有丰富的维生素、微量元素、矿物质以及膳食纤维等,可以调节肠道菌群的平衡与活性,对机体的糖脂代谢都能起到良好的调节作用。糖尿病患者只要血糖控制达标,可以选择升糖指数低的水果食用。

提醒:糖尿病人吃水果需要特别注意,不

要在进餐后马上食用,可在两餐之间进食,以免餐后血糖偏高,而且要注意控制水果的量,一次食用200克以内。

运动量越大越好? 有糖友认为运动强度越大,对血糖的控制越有利,但其实并不是这样。高强度的运动主要以糖的无氧酵解供能为主,反而会使血糖升高,不利于血糖的控制。

提醒:空腹运动也不推荐,容易出现心跳加速、头晕、出冷汗、昏厥等低血糖的现象。坚决不打胰岛素,打了会上瘾? 经常听到有些患者说使用胰岛素会上瘾,有依赖性,一旦打了就根本停不下来,因此拒绝使用。这是一个非常错误的观点。

提醒:胰岛素本身就是人体正常分泌的唯一能够降低血糖的激素,由于糖尿病患者体内胰岛素功能受损,无法产生足够的胰岛素,所以才需要使用人工合成胰岛素来辅助降血糖,帮助维持正常的血糖水平,像饿了需要吃饭,渴了需要喝水一样,不存在成瘾性。

无糖食品可以随意吃? 有些患者错误地认为,市场上销售的无糖食品不含糖,可以随便吃。其实所谓的无糖食品只是用甜味剂如木糖醇、麦芽醇糖等代替了蔗糖。

提醒:无糖食品毕竟都是淀粉做的,与米饭、馒头一样,吃多了同样会导致血糖升高。  
解 媛

