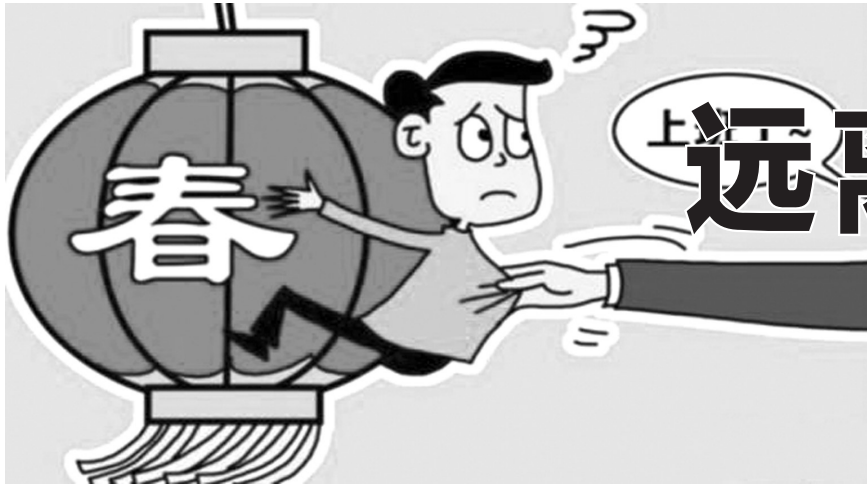




远离节后综合症

状,如果上网或打麻将将所有吸烟者,久处污染环境,还容易引起呼吸道疾病。这是因为熬夜时,大脑需氧量会增大。平时应该让室内保持空气畅通,并有一定湿度,可以不时做个深呼吸;以睡补睡,若时间允许,中午一定要小睡一下。熬夜会使人的消化系统循环变差,所以不能吃太饱,并以清淡为主,多吃维生素含量高的食物。胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

“旅游综合症”

外出旅游是近年来兴起的过年新方式,不少人利用长假,在风光优美、风土人情迥然不同的异地度过新年。但若行程安排过紧,旅途劳累,则又会带来不适。专家介绍说,“上火”就是“旅游综合症”的一种,主要表现为全身燥热、口干舌苦、食欲不振、大便黄赤干结等症状,也有的人则眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等。

专家建议,旅行途中要多喝水,每天喝2000毫升以上的水才能保持水分的平衡,但暴饮水则会加重心、肺、胃肠的负担,引发消化不良、胃下垂,甚至心、肺衰竭。要在口末感到渴时就补充适量的水分。此外,不要把行程安排得过满,睡前做些“功课”,听听轻音乐、洗个热水澡,帮助睡眠。

“厨房综合症”

从除夕夜到初五,不少家庭主妇在厨房煎炒烹炸忙个不停,为前来拜年的亲朋好友做出一顿又一顿丰盛的家宴。最后会感到腰酸背痛、周身乏力、不思饮食,甚至

会出现胸闷、头晕、嗓子不适等症状。这就是节日“厨房综合症”。节日期间,家中主厨者在采购、加工、制作菜肴过程中,不仅有相当多的工作量,而且精神和体力连续长时间地处于高度紧张状态,容易产生疲劳感。更重要的是在炉前、灶旁忙得团团转的时候,吸进了油烟中的丙烯醛,这是一种碍人体健康的物质。油温越高,烹调的时间越长,丙烯醛生成越多,对人体的危害就越大。

所以应科学地安排厨房工作量,根据家庭的实际情况准备节日菜肴;其次,少制作油炸类食品,炒菜时油也不要烧得太热,尽量减少厨房中的油烟。

“美味综合症”

另一种与春节密切相关的是“美味综合症”。春节期间,人们欢聚宴饮,多吃鸡鸭鱼肉,少吃蔬菜。有些过量食用的人会在饭后半小时至1小时,突然出现头昏脑涨、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、心跳过快、脉搏加快、呼吸急促、血压增高等一系列症状。因是食用美味佳肴过量引起的,故称为“美味综合症”。

专家说,在鸡鸭鱼肉等鲜味食品中,含有丰富的麦麸酸钠,会大大刺激人的味觉。麦麸酸钠进入人体后又分解成谷氨酸和酪氨酸等物质,这些物质如过刺,在肠道细菌的作用下,会转化为有害物质随血流到脑部,干扰大脑神经细胞正常代谢,使生理功能发生紊乱,导致上述一系列症状出现。

要使症状得到改善,在烹饪菜肴时,要不加或少加味精。多吃新鲜蔬菜和水果,这些食物富含纤维素和维生素,能促进胃肠蠕动,加快体内有害物质排出。一般来说,轻者休息一下就会改善,症状重者要去医院救治。

特别提示

长假之后,要尽量放松心情,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简捷的方式尽快了结,每晚要尽早休息,不要再熬夜。每天要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。此外,一定要加强运动,每日早起锻炼半个小时为宜,这是防病保健调节身心好方法,不可忽视。上班后,每天晚上可用热水泡泡脚,水温可略高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安眠的作用。

(田 峰)



吃肉需要注意四点

肉类包括畜肉(猪肉、牛肉、羊肉等)、禽肉(鸡肉、鸭肉等)、海鲜。吃肉越少越好,“三高”者不要吃肉……这些观点很常见,然而并不准确。其实只要注意以下4点,肉会充分发挥它的有益作用。

吃肉要适量 肉类是蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素、铁、锌、钾、镁等营养素的良好来源,是平衡膳食的重要组成部分。根据《中国居民膳食指南(2007)》建议,成年人每天摄入鱼虾类75~100克、畜禽肉类50~75克,两者合计每天为125~175克。如果按周计算,那么每周应该摄入肉类875~1225克。

首选海鲜和禽类 海鲜的营养价值比畜禽肉类更胜一筹,不但脂肪含量低,而且以不饱和脂肪酸为主,富含独特的“ω-3型多不饱和脂肪酸”,即DHA和EPA。它们有助于维持正常的血脂、血压水平,提高免疫力,促进胎儿、婴幼儿大脑和视神经的发育。

一次不要吃太多 肉类最适合用来补充蛋白质和铁,一次吃太多会降低这两种营养素的吸收率,而且会造成浪费,因为超出需要的蛋白质并不会储存起来,而是会被代谢成二氧化碳、水、肌酐、尿素等废物排出体外。此外,肉类含有较多脂肪,如果一次吃肉太多就会摄入大量脂肪,导致血脂升高,干扰机体代谢。

每顿都吃一点,每顿都不过多,就可避免浪费和脂肪摄入过量的问题,而且有助于吸收其他食物中的铁。

只用健康方法吃肉 尽量不要采用油炸、油煎、烧烤等烹调方法,最好选择炖、煮、炒、煲等烹调方法。以吃新鲜肉为主,少吃火腿肠、腌肉、腊肉等加工肉制品。尽量少吃肝、肾等动物内脏(贫血等特殊情况除外)。(王 兴)



莫让错误健身伤害你

如今,健身已成为许多人的一种生活方式,健身馆里的健身一族也越来越多。尤其是冬季,进食量增加,人体容易发福,许多爱美人士就希望通过运动来保持良好的身体形态。

在健身房里,经常可以看到有人用保鲜膜把肚子和大腿裹得紧紧的,认为这样更能减肥;也有人一边踩着云中漫步机,一边却翻看着杂志……健身教练指出,像这样的健身误区还有不少。运动健身时只有掌握正确的锻炼方法,才能获得良好的效果。一些错误的锻炼方法,不仅达不到健身效果,反而会对身体带来损伤。

误区一:出汗越多越减肥

锻炼后要大汗淋漓,如果没出汗,就达不到健身减肥的目的,这是许多健身族的想法。大量的出汗导致人体处于失水状态,只能暂时减轻体重,真正的减肥应该是减少脂肪。因此“每天出一身汗可减肥”,实际上应理解为,每天要进行适当的运动,出一身汗,消耗一定的热量,这样才能有效减肥。单纯的出汗并不能有效减肥,适量地增加一些器械训练才能真正达到减肥的目的。而且大量排汗之后最好喝一些运动饮料,如果不及及时补充适当水分和营养,极易造成虚脱。

许多女性会员喜欢用保鲜膜裹住肚子或腿部进行运动,认为这样更能减肥。其实这也是不当的方法,裹上保鲜膜不光增加水分的排出,还会影响毛孔的正常呼吸和人体的正常代谢。

误区二:练器械就等于练肌肉

健身房里,练器械的女性屈指可数,这是因为不少女性都认为练器械会练出一身肌肉,让自己变得粗壮。对此,健身教练认为,器械训练可以训练耐力、速度,还可改善体形、增强活力。

美体就应合理利用器械做针对性锻炼,这样才可改变骨骼的相对角度,如使胸围变大、肩变宽、臀变翘等。如果不配合器械训练,体形很难有明显的改善。小重量、多次数的训练,不但不易长肌肉,还会削减多余的脂肪。

最好将有氧锻炼和负重训练结合起来,喜欢器械训练的人也可以做些有氧运动,或者做做瑜伽跳跳操。

误区三:边看杂志边锻炼

健身房里,经常可以看到许多人一边在跑步机或云中漫步机上做运动,一边翻着杂志在看。一心最好不要二用,特别是跑步和骑自行车这些运动速度比较快



的项目,看杂志时会让你没法集中精神关注正在进行的运动,运动量就上不去。如果非要做点别的,好让锻炼不那么枯燥,那可以听听音乐,因为它不像阅读那么需要集中注意力。

误区四:周末高强度集中健身

由于平时工作较忙,许多健身族会选择周末或节假日,集中进行高强度的锻炼。这种“暴饮暴食”式的运动方式,很容易运动过量,导致第二天身体太疲劳等不适感,引起运动损伤。因为有些健身者一周的前5天多是在办公室里坐着的,基本没有运动,身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出许多时间集中锻炼,打破了已经形成的生理和机体平衡。科学有效的做法是每周锻炼二至五次,运动量也要循序渐进,比如一开始一次只做半小时到1小时,以后可以慢慢增加,但最好也不要一次运动超过2小时。

误区五:饿着肚子做运动

很多人习惯早晨起床或下班后直接进行空腹锻炼,健身房也经常出现因为饿肚子运动最后体力不支晕倒的人。

不要担心吃了东西影响减肥效果,减肥是要消耗比你吃进去更多的能量。你的身体首先就需要能量来保证运转,饿着肚子做运动无异于开着一辆没有油的坦克,威力使不出来。因此,锻炼前如果是空腹,就要先补充一些易消化的食物,比如一小碗燕麦粥或一根香蕉、几片饼干。(伊 莎)

选茶叶要看体质

冬天喝茶,要选择适合自己体质的茶叶。茶叶按照加工工艺来分,可分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶和黄茶6类,不同茶叶的保健功能千差万别。

胃寒的人少喝绿茶。中医认为,绿茶微寒,有助于降火,胃寒的人应该少喝。而容易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮绿茶。

据了解,绿茶中富含儿茶素等多酚类化合物,有改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等功效。此外,绿茶是维生素种类最多、含量最丰富的一类茶。

老人更适宜喝红茶。红茶属于全发酵茶,经萎凋、揉捻、发酵、干燥等一系列工艺过程精制而成。红茶性温,有暖胃等多种作用,适宜老年人饮用。茶黄素是红茶中最主要的功能性成分,可以预防慢性炎症、心血管疾病。

虚寒体质者首选黑茶。黑茶在发酵的过程中,会发生一系列复杂的化学反应,生成一些对人体有益的功能成分,有助于御寒,适合虚寒体质者饮用。

据了解,普洱茶和茯砖茶是我国不同类型黑茶的代表,有助于降脂。此外,黑茶中的矿物质种类丰富,其中很多种矿物质的含量要高于其他茶类。

(侯 克)

治慢性肾炎方

【功能】健脾除湿。

【主治】比较轻微的单纯蛋白尿,可伴有四肢疲倦,乏力神疲,食少纳呆。或见下肢浮肿。(白城市中医药老科协:王文卿)

【处方】黄芪30g, 莲须30g, 玉米须30g。

【制用】上方药为一日量。用1500毫升凉水煎上方药。煎开10分钟后倒入保温杯内,当茶频饮。



国家基本公共卫生服务项目(100问)

15.建立健康档案时主要询问哪些内容?

答:一是询问个人基本情况,包括:(1)姓名、性别、身份证号、联系方式、文化程度、职业、婚姻状况、医疗保险类别与血型等基础信息。(2)药物过敏史、有害元素与职业病危害因素暴露史。(3)农村地区还要询问一些厕所、饮用水等家庭生活环境情况。二是询问居民当前健康状况,包括:(1)有无不适症状。(2)吸烟、饮酒、饮食习惯、体育锻炼等生活方式。(3)以前主要疾病的患病和治疗情况。(4)住院、手术、输血等情况。(5)预防接种情况。(6)最近1年的主要用药情况等。

16.建立健康档案时的体检主要包括哪些内容?

答:(1)体温、脉搏、血压、身高、体重等检查。(2)视

力、听力、运动功能等检查。(3)皮肤、心脏、肺、腹部等一般体格检查。

17.个人健康档案的内容会被其他人得知吗?

答:不会。在档案建立和使用过程中,保护居民基本信息和健康信息等个人隐私是医务人员最基本的原则。在档案建立和医疗卫生服务过程中填写的相关记录,都要求装入居民健康档案袋,统一存放,由专人负责管理。建立电子健康档案的地区,要求保护好信息系统的的核心数据。

(特 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办