

这些「健康习惯」不但有害还会长胖



人们对于健康的观念总是在不断修正中,营养学家们给出的减肥建议也在不断“修订再版”。为了让大家不走弯路,不会成为盲目追随的受害者,商业内幕网站(Business Insider)收集了一些虚假的“健康习惯”。坚持这些看似“健康”的秘诀可能让大家既伤身又妨碍减肥大业。

吃错鱼
提到减肥餐就会想到鱼,但是某些鱼类可能让我们越吃越胖。例如养殖的鲑鱼(所有大西洋鲑鱼都是养殖的),尽管野生鲑鱼富含Omega-3脂肪酸,能对抗体内导致体重增长的炎症,但是饲养的鲑鱼却富含Omega-6脂肪酸,实际上会增加这种炎症。

痴迷无糖食品
为了满足广大吃货的需求,食品制造商开始推出各种“无糖”食品,如果你指望靠它来减肥,可要失望了。事实上,许多人工甜味剂会导致胰岛素在肠道内释放,而且制造商在“去糖”时也会添加一些有害的脂肪,例如棕榈油和奶油,来弥补损失的味道。

锻炼后喝奶昔
有些人在长跑或者瑜伽锻炼后,总希望去水吧“奖励”一下自己。不过,每次锻炼后用蛋白质奶昔“加油”的习惯其实没有看上去那么健康,只会增加我们摄入的热量。
每天都锻炼
各种“鸡汤”都说能够坚持每天锻炼都是有毅力、值得学习的人。不过,如果只是闷头锻炼,没给身体留出足够时间恢复,不仅会影响发挥,还会增加受伤的风险。专家建议,应当给身体留出足够的时间休息重建,每周休息一到两天就比较合适。

节省卡路里
我们在计划大餐前都会提前“节省”卡路里摄入,其实这种做法弊大于利。因为饿肚子时,很难保持健康的饮食习惯,也很难控制食量。为了避免吃太多,应该在大餐前小小“热身”一下,垫一点胡萝卜或者杏仁之类的坚果。

热爱“健康”零食
营销人员已经摸准了我们的心理,在冰激凌或饼干等零食上,加上全麦食品、无谷蛋白、低脂等“健康”字眼。不过,水果酸奶、全麦麦片、椒盐脆饼、水果干等零食最好还是少吃,它们只会与减肥目标背道而驰。

选低脂食物
很多人都知道吃反式脂肪会增加患心脏病、中风及肥胖的风险,但并不是所有脂肪都要“回避”。脂肪不仅能帮助我们 from 饮食中吸收多种维生素,还能帮我们保持更长时间的饱腹感。一些低脂食品往往会用“品质较差”的碳水化合物代替无害的脂肪,它们会被迅速消化,导致糖分激增,立即唤醒饥饿感。

早起锻炼
早上锻炼身体是获取能量,让一天保持健康的好习惯。不过,如果你本来就睡得晚又把闹钟设定在5点多,“硬逼”自己起床锻炼的话,可能会因小失大。研究显示,睡眠少于5小时,腹部脂肪会增加2.5倍。如果你想在黎明前健身,一定要确保自己在合理的时间上床睡觉,保证6至8小时的睡眠。

睡得太多
缺觉不行,睡得太多也不行。研究显示,睡眠超过8小时的人腹部脂肪也会增加。而腹部脂肪多又和心脏病、糖尿病、中风等病症有关。控制体重的同时也要注意睡眠不要超标。

爱喝瓶装水
我们都知道保持水分的重要性,很多人出门都不会忘记带水,不过我们应该少喝瓶装水。因为矿泉水瓶中含有BPA,又称双酚A,会对男性和女性的生育能力产生负面影响,同时也与肥胖有关。

不吃蛋黄
很多人习惯丢掉蛋黄只吃蛋白,但这其实是错误的。蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源,维生素D水平低不仅有碍钙的吸收,还与腹部肥胖有关。蛋黄含有有益健康的脂肪,还能增加饱腹感。

只用举重机
举重能够很好地燃烧脂肪,练出线条。但是一直使用机器可能不是个好选择,大多数的举重机都集中在单一环节的锻炼上,不能改善肌肉的不平衡。应当将举重机训练和自有重量、壶铃和TRX混合练习。

健身太单一
虽然锻炼对于保持新陈代谢至关重要,但如果你一直没有改变锻炼计划,练成的六块腹肌可能会“还原”成两到三块。如果在过去几个月一直重复同样的锻炼,身体就感觉不到“挑战”,它会认为没有必要燃烧那么多脂肪。应当穿插着不同种类的课程,及时增加难度来挑战自己。

锻炼前吃饭
很多教练都提醒人们在锻炼前后吃东西,但是我们会忽视自己真正的饥饿感和饱腹感。如果上一餐距离锻炼结束有3个小时之久,可以吃一点富含碳水化合物的小零食。

健康食物吃太多
一顿饭都是健康的菜品不代表就能大吃特吃,因为即使是健康食物也是含卡路里的。如果鳄梨、燕麦、鸡肉吃得太多,就等于往身上“贴肉”。如果用盘子来计量,半个盘子应当装满蔬菜,剩下的一半应当含有手机大小的瘦蛋白,一个拳头大小的谷物,还有一点脂肪。

选择无谷蛋白
对于过敏的人来说,吃无谷蛋白很有必要。然而,对于那些认为吃无谷蛋白能减肥的人来说,还是算了罢。大多数无谷蛋白面包是由精制谷物制成的,这种面包的碳水化合物是全麦面包的两倍。

放弃乳制品
除非你有乳糖不耐受症,否则远离牛奶和乳制品减少卡路里只会弊大于利。因为钙在调节人体代谢上起着关键作用,研究显示,富含钙的饮食能够帮助燃烧更多的赘肉。

不吃主食
很多人为了减肥不吃主食,但是这会减缓身体的新陈代谢,增加饥饿感,还会让身体处于最佳的“脂肪储存模式”,增加暴饮暴食几率。为了让新陈代谢持续一整天,可以每隔三四个小时吃一次少量的、富含蛋白质和纤维的小餐食。少食多餐不仅能消耗掉更多的卡路里,还能避免工作时的消极状态。

吃太多蛋白质
虽然我们强调要摄入充足的蛋白质,但是吃过多的蛋白质也会导致体重增加,男性身体所需的蛋白质约为每磅体重0.45克,女性为每磅体重0.35克,如果超过身体所需,额外的蛋白质可能被储存为脂肪。

热衷有机食品
最近一项研究显示,人们通常认为标着“有机”的零食卡路里更低、更有营养,甚至更美味。其实,纯天然并不是一个受监管的术语,如果不认真看营养成分表的话,有可能会无意识地摄入更多卡路里。

戒掉甜点
不吃甜点当然能够减少卡路里和糖分的摄入,但是不断“剥夺”味觉享受的话可能会导致一次失控的“狂欢”。最好在减肥过程中少量地犒劳自己几次,而不是完全戒掉甜食。

穿束腰带
虽然这种现代“紧身胸衣”的制造商声称有助于代谢脂肪、释放毒素、压缩核心、减少食物摄入。但原因其实很简单,当你呼吸困难时,当然不会想吃东西。一旦将束腰带脱下来,就会立刻“原形毕露”,恢复到过去的饮食习惯,很多人都这样“顺利”地恢复了体重。
(小 丹)



春夏交替期间除了细菌滋生等外因容易让孩子生病之外,还有一个很重要的因素,也是让孩子抵抗力低下、容易生病的一个导火索,那就是孩子过度兴奋。
孩子的情绪,就是我们经常说的“从衣、食、住、行、情志来呵护孩子”里面提到的“情志”。
孩子正处于生长发育期,脏腑娇嫩,形气未充,筋脉未盛,神气怯弱。如果情绪受刺激过大、过久,对五脏六腑也会有所影响。
年轻家长要呵护孩子情志
孩子受到惊吓,晚上就会夜啼,莫名其妙的睡不安稳半夜大哭,更严重的还会发起烧来;现在很多年轻的父母,孩子才两三岁,就带到电影院里看电影,而且影片情节惊险刺激,本身电影院里就很黑,声音又很震撼,场面也很刺激,大人的情绪都会被控制,何况孩子。很多孩子现场没有特殊的表现,回家晚上睡觉的时候,就开始睡得很不安稳了。
再比如初生的婴儿,以前月子里的孩子,老人讲究不让其见生人,原因就是有些人逗弄孩子,虽然大人看起来没什么,但是对于孩子来说,已经是比较大的刺激,可能那几天就会吃不好、睡不安,开始“生事”了。
呵护孩子情志要注意什么
孩子是很容易就兴奋的,家长要关注的是时间和频次,不要让孩子激动的时间太长,也不要三天两头都去玩得很高兴。
1.户外活动要有节制
不是不带孩子到户外活动,但是要先跟孩子有所约定,每次玩的时间不要太久,最好适度休息,到点就要回家,形成习惯。对于一些容易兴奋的活动要控制频次,不要每周都疯玩。可

春夏交替 小心孩子“过度兴奋”

穿插进行一些温和的活动,如逛逛博物馆、图书馆、科学馆。
2.关注孩子消化情况
参加一些兴奋活动的前后几天,家长要特别关注孩子的消化情况。如果积食,再加上过度兴奋,是特别容易生病的。
3.生病刚好要更静养几天
这个时期正是流行病盛行,孩子容易反复复地生病,很多家长在孩子才退烧或者感冒刚好没两天就送孩子去幼儿园、或者参加各种兴趣班。孩子一跟小伙伴玩,又容易兴奋起来,抵抗力本来就没恢复,很快又中招了。
(佳 育)

立夏养脾胃 饮食宜清淡

立夏过后,温度逐渐攀升,人们容易烦躁上火,食欲也会有所下降。特别是在暖空气交汇频繁,细菌生长特别快,湿气困阻等,就会导致脾胃功能减弱。所以,立夏前后,应注意养好肠胃。
调理脾胃宜增酸减苦
专家表示,夏季暑热湿气重,再加上出汗增多,人体电解质代谢出现紊乱,易出现疲劳倦怠、没有胃口、注意力不集中、中暑等症状。从养生方式来说,夏季养护脾胃的饮食最好既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。
立夏的饮食原则是“春夏养阳”,宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”,饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化的作用。

养胃清肠,汤水有方
夏天既要补充水分,又要养胃护脾,所以喝汤喝粥最为合适。在此,专家推荐了几款夏季养脾胃的食疗方。
绿豆薏片粥
材料:绿豆60克,鲜藕20克,鲜薄荷3片。
做法:将藕片与绿豆共同煮粥,临熟加入薄荷搅匀。
功效:调理脾胃,清热解暑。
莲子猪肚
材料:猪肚1个,莲子肉50克。
做法:先将猪肚子洗干净,莲子(去心)用水泡发,然后放入猪肚内,用线缝合,将猪肚放入锅内,加清水炖熟透;后捞出晾凉,将猪肚切成均匀细丝,同莲子放入盘中,将香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。
功效:益气补虚、健脾益胃。
(建 华)



左侧卧位真的会压坏心脏吗

相信很多人都听过这个说法:由于大多数人的心脏是长在左边的,因此晚上睡觉的时候要朝右侧睡,以免压着心脏。那么,向左睡真的会把心脏“压坏”吗?专家否定了这个说法。
专家指出,对于正常人来说,向左睡或向右睡都不会影响心脏。因为心、肺还有各种内脏器官,都是被肋骨牢牢地包围、支撑并保护起来的,向左侧卧并不会把右侧的身体重量直接压到心脏上。因此,左睡压迫心脏的说法是没道理的。不过,向左睡也并不是对所有人都没有影响。对于某些特殊人群来说,的确可能需要避免向左睡。比如心功能不全的患者,也就是心衰患者,由于这类人群的血流动力学比较不稳定,而向左侧卧的时候,由于重力原因使回心血量增加,就会增加了对心脏的负荷,有可能诱发急性心功能不全,出现憋气、大汗、强迫坐位呼吸等情况。不过,这种情况发生的概率是非常低的,心衰患者也不需要过分在意和担心。
专家表示,对于大多数人来说,平躺是最佳推荐的睡姿。因为平躺对于缓解脊柱压力、放松腰背部肌肉,都有很好的帮助。如果有的人容易胃食管反流,左侧卧位可能也会有一定的缓解效果。但总的来说,还是建议大家使用自己感到最舒适的姿势来睡觉,毕竟高效的睡眠质量对健康才是最重要。
(丽 立)

治眩晕呕吐方

【处方】菊花10g,竹茹20g,半夏15g,枳实15g,茯苓20g,苍术20g,陈皮15g,炒麦芽15g,生姜15g。
【制用】上方药加水1500毫升。浸泡一小时后,煎取药液100毫升。共煎两次,将两次药液混合在一起,分两次温服。
【功能】降逆和胃,化痰止呕。
【主治】各种原因引起的恶心呕吐,不思饮食,食入即吐,口干乏味或口苦咽干。尤其是化疗、放疗后引起的呕吐效果更佳。
【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。(白城市中医养老科协:王文卿)



国家基本公共卫生服务项目(100问)

35.0-6岁儿童健康管理包括哪些内容?
答:(1)新生儿访视(2)新生儿满月健康管理(3)婴幼儿健康管理(4)学龄前儿童健康管理。
36.0-6岁儿童接受健康管理有什么好处?
答:0-6岁儿童健康管理能为孩子一生的健康奠定重要的成长基础。医生根据不同时期的生长发育特点,开展儿童保健系列服务,

以保障和促进儿童身心健康发育,减少疾病的发生。同时,通过对儿童健康检测和重点疾病的筛查,还可以对儿童的出生缺陷,做到早发现、早治疗,预防和控制残疾的发生和发展,从而提高生命质量。
(待 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

