

不同年龄人群「多重」才健康

健康提醒

一个人的胖瘦仅从视觉上判断是片面的,科学方法是分年龄段看,不同年龄的身材、体重都有健康标准。

儿童/青少年 长高不长胖

婴儿期是体重快速增长时期,3个月时可达出生体重的2倍,12个月时可达出生体重的3倍。

学龄期前后进入体重发育减缓期,平均每年体重约增加2千克。

到了青春期,发育又进入快速增长期。身高增长主要与营养、运动、睡眠、遗传等因素有关,只有这些因素处于正常状态,才会分泌生长激素,因此要先控制好体重,孩子才能长个儿。

饮食上,家长要为孩子选择有助长高的食物。根据中国营养学会建议,每天应摄入“一杯牛奶一枚蛋,两个核桃两样水果,三份肉来三把菜,谷类薯类占半边”,同时远离长胖食物。每天早睡早起,至少睡够8小时,户外运动1小时,消耗多余热量。

成年人腰不能太粗

我国一项针对42万成年人的随访发现,腰越粗发生缺血性心脏病的风险越高。在我国,男性腰围≥85厘米,女性≥80厘米,就算中心型肥胖。

成年人饮食尽量遵循“早餐饱、中餐好、晚餐少”的原则,避免腰变粗应格外注意几点:

客厅放双跑鞋,提醒自己多运动,卧室放个体秤,每天早晚都称一下。

日常多做瘦腰收腹的健身动作,如平板支撑、仰卧腰部扭转、静态或动态臀桥等。

避免久坐,上班间隙可练习下蹲、侧抬腿等。跑步适合大多数人,一周3—5次,每次至少30分钟为宜。

不要被“买一送一”的促销诱惑,应购买小包装食物或分开包装,将餐盘替换为中等大小的。

办公室、客厅等随手可及的地方,不要放高热量的零食,替换为坚果、酸奶等。

少点外卖,尽量自备午餐,烹调以蒸、白灼、炖、凉拌为主,少放油盐糖。

老年人囤点肉更长寿

对老人来说,体重指数(BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方)在18.5—25之间最适宜。

老人微胖不是脂肪较多,而是肌肉占一定比例和分量。以下两类身形的老人各有体重管理方案:

身形消瘦的老人:应适度运动,有助增强肌肉活力,快走、慢跑、太极拳、八段锦等运动量较小,方便开展易坚持,可每天锻炼1—2次,每次半小时左右,以轻微出汗为宜。

过度肥胖的老人:尤其是有“三高”等慢性病的老人,应当适当减重,除运动外,要在饮食上加以改善。

采用少量多餐方式,每日4—5餐,每餐七分饱;每天吃一枚鸡蛋、喝一杯牛奶,吃一两鱼虾、摄入一两禽肉,再加上一至二两豆制品,保证优质蛋白质的摄入量。

谷物、杂豆和薯类是最经济的能量来源,比如红薯、土豆、山芋、芸豆等,注意粗细粮的搭配。

孕妇增重要控制幅度

在孕期,首先要注意控制体重,最大限度不要超过15公斤。但如果孕前就已经属于肥胖类型,最好整个孕期体重增长不要超过9公斤。

孕期体重的增长原则:

孕早期:体重不应该有过多变化。孕中期:每周体重增长8两。

孕晚期:每周体重增长约半斤。饮食上遵循以下几点:

多用豆类、玉米、山药、南瓜等充当主食,粗粮薯类对胎儿的发育有好处,还能缓解孕期便秘、体重快速增长;多吃蔬菜,控制水果的摄入量,因为其中含有大量糖分,吃太多不易易发胖,还易引发妊娠高血糖;常吃含铁丰富的食物,如肝、红肉、动物血等;适当增加鱼、禽、蛋、奶、瘦肉的摄入量。(据新华网)



你知道吗

当你发现脸上的皱纹不断加深,甚至还有色斑的出现……你会意识到自己开始变老了。衰老不仅体现在容貌变化上,在你看不到的地方也在“改造”着你的身体。衰老是从什么时候开始的?

研究证实,我们人的一生有3个年龄阶段,是衰老的转折点。2019年,刊发在国际顶级杂志《自然·医学》杂志的一项研究发现,衰老并不是匀速发生的,可能存在突然的“量变到质变”的生理转折点。而在这3个时间点——34岁、60岁、78岁,你可能会突然在一瞬间觉得自己老了。

衰老对身体的影响

研究人员分析了4263名18—95岁人群的血浆样本,通过对血液中蛋白质含量变化的研究,发现有1379种蛋白质会随着年龄的增加变化而发生变化。

衰老不仅体现在脸上 这些变化要提前预防

而这其中,与衰老相关的蛋白数目并不是随年龄的增加平稳地改变,而是呈现波动的变化,并在34岁、60岁和78岁年龄段出现极峰。而在其他时期,这些蛋白质的水平在一段时间内保持相对的恒定。

研究人员表示,或许这些信号和通路可能是与年龄相关的疾病提供潜在的靶点。

如何预防衰老

虽然青春永驻只是个美好的愿望,但我们可以积极面对衰老,让自己老得慢一点。

1.预防肺部衰老——及时戒烟 烟草是导致肺部疾病的主要凶手,不仅是主动吸烟者,长期吸“二手烟”“三手烟”的被动吸烟者,肺部疾病的发生率也更高,患慢阻肺的风险也增加48%。

延缓肺部衰老,最重要的方法之一就是戒烟。只要戒烟,身体就可以获益,且戒烟越早,身体获益越大。

2.预防大脑衰老——勤用大脑 感觉大脑反应越来越慢,记忆力也越来越差,学习新知识的能力也在下降,可能是大脑衰老了!所谓大脑衰老多处于扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。

3.预防肝脏衰老——保持体重 常言说,肥胖催人老。这并不是毫无依据。

2014年,研究人员首次发现,肥胖可以加速个体肝脏的老化速度,相关研究成果刊登在《美国国家科学院院报》(PANS)上。

研究发现,体重指数(BMI)每增加10,肝脏的表现遗传年龄就会增加3.3年。比如,一位身高1.65米、体重为63.5公斤的女性BMI为23.3,另一位与她身高相同,但体重为90.7公斤的女性BMI为33.3,后者的肝脏就会比前

者的肝脏衰老超过3年。

研究人员表示,对于某些人群来讲,肥胖导致老化的表现非常明显,有的甚至可以达到10年。

4.预防骨骼衰老——多晒太阳 骨质疏松症的发生与基础骨量积累和年龄增大后骨量流失密切相关。如果年轻时能积累好骨量基础,年轻时少流失一些,骨头自然也就牢固一些。

骨量离不开补钙、补维生素D、晒太阳。尤其是女性在绝经之后,雌激素分泌减少,容易骨质疏松,此时,可在医生的指导下适当服用维生素D和补钙的药物以保持正常骨量。

另一种预防骨质疏松的简便方法是晒太阳,阳光中的紫外线有助于维生素D3的合成,从而促进骨骼的生成。不要隔着玻璃晒,每天半小时就可以。

5.预防皮肤衰老——做好防晒 要适当晒太阳,但不能一直晒。要想让你的皮肤老化得慢一点,秘诀就是——避开防晒。皮肤老化过程中,光老化是引起皮肤老化最重要的原因。

阳光直射不但会让人变黑,还会加速皮肤水分流失和皮肤老化,加重雀斑,还可能滋生皱纹。如果户外活动较少,通常都待在室内,夏天也依然要每天擦防晒霜;如果你的户外活动较多,最好是一年四季都擦防晒霜,一般情况下选择SPF20—30的防晒霜,条件允许的话每2小时擦一次;如果去海边要选择SPF50以上的防晒霜,出门最好戴上帽子、墨镜等。

6.预防肌肉衰老——适量运动 肌肉遵循“用进废退”原则,因此,长时间不运动、久坐久卧,会出现肌肉流失、萎缩、功能退化,这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

保持肌肉不流失,首先要适当运动,进行有氧运动加抗阻训练等力量训练,但一定要量力而行,避免拉伤。同时调整饮食,保证充足优质蛋白的摄入。(据人民网)

美味滋补汤

香菇炖鸡汤

【食材】新鲜的母鸡半只、鲜香菇8个、生姜几片、小葱一根、枸杞一把、食用盐适量。

【具体做法】1.买鸡肉时让摊主将鸡杀好后剁成小块,回来处理下毛针,然后清洗干净,香菇剪去根部,清洗干净备用。

2.炒锅中加入适量清水,加入鸡肉焯水(焯水一来可以去除鸡身上附着的一些浮沫,二来还可以使鸡汤在煮的过程,肉不容易散烂、保持皮跟肉的完整性)。

3.将生姜切片。

4.将炒好的鸡肉清洗干净。

5.鸡肉倒入锅中,加入生姜片、加入香菇与适量清水,喜欢喝汤的话就多加点水,盖上盖子,按煲汤键,就静等美味的鸡汤。

水果排骨汤

【食材】排骨500g、梨2个、苹果1个、南杏仁1小把、干无花果6—8个(没有,可不用)。

【具体做法】

1.锅里烧开水,放入洗净的排骨焯至变色后捞出。

2.焯排骨过程中,将苹果与梨分别去皮,切成大些的块备用。

3.取电饭煲或者压力锅内胆,将焯过水的排骨、梨、苹果、南杏仁、干无花果全部放进去。

4.加入足够的清水。

5.然后将内胆放回压力锅或者电饭煲中,选择“煲汤”功能,煮好即可。(据美食网)



情况,但刚开始大量水洗还是很舒服的。需要把水箱里的水全部加热,首先就需要很长时间,再者如果一次没有全部用完,下次还要二次加热,无形中增加了用电量。

容积式热水器主要是靠冷热水管的水量混合来调节水温的,热水想用的长久,最好的办法是烧到最高温度,然后和冷水混合着用。

容积式电热水器需要预热,洗澡前需要提前打开加热,比较耗时。即热式热水器即开即热,随时都能洗澡,节省时间;容积式热水器的热水用不完,那就很浪费,如果不够用,那又很麻烦。即热式热水器,想用多少水就加热多少水,绝不浪费热水;容积式电热水器在使用前要经过长时间的预热过程,时间越长,热量散失越多,很耗电。即热式热水器,能省电50%左右;容积式电热水器都有庞大的储水罐,占用了宝贵的室内空间,影响室内装修的美观。即热式热水器体积小,而且精美、小巧、安装方便;容积式热水器功率相对较低,更安全。即热式热水器功率较高。(家装)

巧选即热式热水器和容积式热水器

热水器是家庭生活不可缺少的家用电器之一,而热水器主要分为即热式电热水器与容积式热水器。很多朋友在选择时不知道如何选择,下面就来看看即热式热水器和容积式热水器的区别,了解了才能选到最适合的。

即热式热水器又称为快速热水器,即开即热,打开水龙头几秒钟既可以提供热水,关上水龙头就可以停止工作的热水

器。依赖于水量的大小来调节温度,在热水器功率不变情况下,调到一定出水量,其温度是衡定的,温度越高水量越小,无法实现最高温度且最大水量洗浴洗浴,水量和温度成反比。用多少水加热多少,一点也不浪费,所以虽然功率大,但所有的电能都有效转化成了热能。

容积式电热水器是指将水加热的固定式器具,它可长期或临时储存热水,并装有控制或限制水温的装置。可以在任何温度情况下大水流洗浴,甚至在最高温度的情况下,温度不受水流大小的限制,但是大水流使用热水,由于热量有限,当烧热水的速度赶不上洗涤的速度时,到后面容易出现越洗越冷的

生活顾问

手机在提供生活便利的同时,若过度使用也会给我们身体带来问题。网上衍生出的新名词“手机病”,即由于过度使用智能手机引发的一系列健康问题

对眼睛的伤害很大

徐州医科大学附属医院眼科主任医师赵愈敏表示,长时间浏览手机会导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等问题。这是因为在盯着手机看时,瞬目会变少,导致眼睛泪液蒸发过强,可能会出现眼干涩、异物感等情况。此外,手机也会发射出有害蓝光和辐射,都会对眼睛造成一定的伤害。

在暗环境下长时间盯着手机对眼睛的伤害非常大,会对视网膜造成损害,遇到少数极端的情况可能会诱发青光眼。青少年在使用手机遇到眼睛干涩、有异物感等问题时,还会用手去揉眼睛,由此也会带来眼部细菌感染、结膜炎等一列衍生问题。青少年应尽量减少接触电子产品的时间,4岁以下的儿童应尽量禁止接触电子产品。

专家建议:1.避免在暗环境下使用手机,特别是晚上用手机时一定要看光源。

2.注意调低手机屏幕的亮度,降低手机屏

“手机病”的危害不可忽视

边人的良性互动。

3.对网上信息要有自我判断,避免情绪受到影响。

易引发身体“变形”

上海市浦东医院骨科副主任医师荣广介绍,在正常平视时,颈部肌肉承受的重量约等于头部的重量,大约为5公斤,当低头时,颈部肌肉承受的重量会逐渐上升,当低头达到60°时候,颈部肌肉承受的重量高达25公斤。

人体为了保持颈部的稳定性,其颈部肌肉和颈椎本身也会做相应的调整,以顺应颈椎曲度的变化。因此,长期低头时,颈椎的生理曲度就会发生改变,正常的颈椎结构也会发生改变,颈椎会慢慢变直,甚至出现反弓。久而久之,颈部容易容易出现僵硬、酸痛,颈椎和椎间盘也将承受更大的压力,其肌腱附着点、颈椎小关节等部位就可能容易出现骨质增生,甚至会出现椎间盘突出等问题。

此外,很多人都喜欢半躺在沙发上、床上玩手机,令腰椎间盘受到的压力也会越来越大,容易引发腰椎关节痛,严重的话还会导致腰椎间盘突出。

爱玩手机游戏的人,还要特别注意保护自己的大拇指和手腕。以免诱发手腕或者拇指腱鞘炎,甚至出现大拇指的“扳机指”等。

专家建议:1.不要躺着或趴着玩手机,最佳的姿势是挺胸收腹,手机屏幕中心与眼睛处于同一高度,使其与视线平行。

2.可以眼睛俯视约15°—20°,即手机位于水平线稍下的地方。

3.在玩手机的间隙,注意动手腕和手指,避免造成手腕和手指的僵化。(崔兴毅)

健康白城

白城市卫生健康委员会 白城日报社 主办

中华人民共和国生物安全法

第七十四条 违反本法规定,从事国家禁止的生物技术研究、开发与应用活动的,由县级以上人民政府卫生健康、科学技术、农业农村主管部门根据职责分工,责令停止违法行为,没收违法所得、技术资料和用于违法行为的工具、设备、原材料等物品,处一百万以上一千万以下的罚款,违法所得在一百万以上的,处违法所得十倍以上二十倍以下的罚款,并可以依法禁止一定期限内从事相应的生物技术研究、开发与应用活动,吊销相关许可证件;对法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法给予处分,处十万元以上二十万元以下的罚款,十年直至终身禁止从事相应的生物技术研究、开发与应用活动,依法吊销相关执业证书。

第七十五条 违反本法规定,从事生物技术研究、开发活动未遵守国家生物技术研究开发安全管理规范的,由县级以上人民政府有关部门根据职责分工,责令改正,给予警告,可以并处二万元以上二十万元以下的罚款;拒不改正或者造成严重后果的,责令停止研究、开发活动,并处二十万元以上二百万元以下的罚款。

第七十六条 违反本法规定,从事病原微生物实验活动未在相应等级的实验室进行,或者高等级病原微生物实验室未经批准从事高致病性、疑似高致病性病原微生物实验活动的,由县级以上地方人民政府卫生健康、农业农村主管部门根据职责分工,责令停止违法行为,监督其将用于实验活动的病原微生物销毁或者送交保藏机构,给予警告;造成传染病传播、流行或者其他严重后果的,对法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予撤职、开除处分。

第七十七条 违反本法规定,将使用后的实验动物流入市场的,由县级以上人民政府科学技术主管部门责令改正,没收违法所得,并处二十万元以上一百万元以下的罚款,违法所得在二十万元以上的,并处违法所得五倍以上十倍以下的罚款;情节严重的,由发证部门吊销相关许可证件。

第七十八条 违反本法规定,有下列行为之一的,由县级以上人民政府有关部门根据职责分工,责令改正,没收违法所得,给予警告,可以并处十万元以上一百万元以下的罚款:

(一)购买或者引进列入管控清单的重要设备、特殊生物因子未进行登记,或者未报国务院有关部门备案;

(二)个人购买或者持有列入管控清单的重要设备或者特殊生物因子;

(三)个人设立病原微生物实验室或者从事病原微生物实验活动;

(四)未经实验室负责人批准进入高等级病原微生物实验室。

第七十九条 违反本法规定,未经批准,采集、保藏我国人类遗传资源或者利用我国人类遗传资源开展国际科学研究合作的,由国务院科学技术主管部门责令停止违法行为,没收违法所得和违法采集、保藏的人类遗传资源,并处五十万元以上五百万元以下的罚款,违法所得在一百万以上的,并处违法所得五倍以上十倍以下的罚款;情节严重的,对法定代表人、主要负责人、直接负责的主管人员和其他直接责任人员,依法给予处分,五年内禁止从事相应活动。(待续)