

胃不好的人慎吃这几种食物

食欲降低、口苦、嗝气、反酸、烧心……越来越多的人饱受消化道疾病的困扰。存在胃肠疾病的人，除了遵医嘱积极治疗外，以下几种容易引起胃肠不适的食物要慎食。

粗粮 粗粮包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸及各种干豆类，如青豆、赤豆、绿豆等。

粗粮富含膳食纤维，消化功能弱的人如果粗粮吃得太多,容易出现上腹胀满,病情严重的话甚至可引起肠道阻塞等危急情况。尤其在晚餐的时候,如果食用过多粗粮,晚上平躺睡觉时,胃排空明显延缓,容易出现胃食管反流。如果经医师评估,病情尚能耐受粗粮的话,可少量逐渐尝试粗粮,没有血糖问题的话也可将粗粮细作,量力而行。

甜食 甜食包括高糖的糕点、饼干、糖果以及一些菜肴，如糖醋里脊、拔丝红薯等，大量吃甜食，会刺激胃黏膜，引发胃酸大量分泌，加重或诱发反酸烧心的症状。

酸度较高的水果 柠檬、橘子、山楂、李子、猕猴桃等酸

度较高的水果中含有大量有机酸,食用过多会刺激胃部,诱发反酸、烧心等不适,严重时还可能加重胃溃疡。

浓茶、咖啡 大量饮用浓茶和咖啡等含咖啡因较多的饮品或食物，会导致食道下端的括约肌松弛，容易引发或加重胃食管反流等问题。

粥和汤泡饭 粥含水分较多，会稀释胃酸，影响消化。胃不好的人，喝粥的时候要控制好食用量，且不宜只喝粥，可尽量选择其他易消化吸收的食物一起搭配吃，并做到细嚼慢咽。此外，汤泡饭也不宜多吃。吃泡饭不仅养不了胃，还会损害胃。吃汤泡饭时，饭粒往往没有好好咀嚼就进入了胃里，同样会增加胃肠负担。

肥肉 肥肉不仅损害食道下段括约肌功能，还会损害胃动力，使胃排空变慢，导致食物在胃中停留时间变长，加重胃部不适症状。

油炸食物 油炸食物不易消化，在胃中停留时间长，容易出现胃部饱胀的情况，此外，这时胃也会自动分泌



出更多的胃酸来帮助消化，当胃中胃酸过多时，容易反流到食管，从而增加胃酸反流风险。

碳酸饮料 碳酸饮料对于胃肠道有一定的刺激性,还含有气体,如果大量饮用,会增加胃肠的负担,造成胃胀、胃痛、反酸、嗝气等不适,严重者会造成肠胃功能紊乱,甚至难以忍受。尤其冰镇碳酸饮料,尽量不喝。 （北青报）

健康白城

常看电子屏幕影响视力 这3种食物对眼睛好

燕麦的营养价值和功效

燕麦因烹调方便、营养健康、性价比高，是备受人们喜爱的食物，到底营养怎么样？下面我们来说一说。

燕麦的营养价值

目前，燕麦是我国重要的特色农作物之一，也是世界及我国第六大粮食作物。

燕麦的胚乳、胚芽和麸皮部分不易脱落，所以大部分燕麦即便是被加工了，也仅仅是被脱了壳，其余部位保存的较为完好，与大家常吃的精白米相比，燕麦在营养上更有优势。

①膳食纤维：燕麦的膳食纤维含量丰富，不溶性膳食纤维含量高达6克/100克，是大米的10倍。

②蛋白质：燕麦的蛋白质含量为10.1克/100克，是大米的1.3倍。并且燕麦不仅蛋白质含量高，还含有较为丰富的赖氨酸，是小麦、稻米的2倍以上，蛋白质的吸收利用率更好。

③矿物质钾：燕麦的钾含量丰富，是大米的3.1倍。经常食用钾含量丰富的食物，对控制血压很有帮助。

燕麦的功效

说到燕麦的功效，功劳最大的就是燕麦中的β-葡聚糖，它是燕麦重要的生物活性成分，吸水之后状态粘稠，属于水溶性膳食纤维。

①控血糖：燕麦中的β-葡聚糖不仅能增强胰岛素的敏感性，而且吸水后具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空的速度，减少消化酶对碳水化合物水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

②控血脂：多吃燕麦能够降低体内低密度脂蛋白胆固醇的水平，也就是大家口中的“坏胆固醇”，有利于降低总胆固醇，进而降低心血管疾病发病率。

③控体重：燕麦β-葡聚糖对减肥很有帮助，可以减少腹部脂肪。特别是在降低体重、降低体重指数、降低体脂以及降低腰臀比上具有明显作用。

④肠道健康：燕麦β-葡聚糖能改善肠道菌群环境，在大肠中被微生物酵解后，会被盲肠内的乳酸菌和双歧杆菌发酵，从而产生对人体健康有益的双歧杆菌。

⑤增强免疫力：β-葡聚糖能够与免疫细胞的表面受体结合，激活和调节免疫细胞，刺激免疫反应，增强机体免疫力。还可以通过调节淋巴细胞和自然杀伤细胞的活性，激活巨噬细胞攻击肿瘤细胞，在抗癌方面也有重要作用。

⑥抗疲劳：常吃燕麦能增强运动耐力。有动物实验表明,摄入燕麦β-葡聚糖和燕麦蛋白均可显著提高动物跑步及游泳时长。

（白城市科协供稿）

普及科学知识 提升科学素质

谨防孩子小小年纪就脊柱侧弯

今年暑期时，一些医院的骨科和康复科，来了不少诊治脊柱侧弯问题的中小學生。

近年来,国家和公众对青少年脊柱健康问题的关注度日益提高.2021年国家卫生健康部门将脊柱侧弯筛查项目纳入学生体检内容后,各地正在逐步推进相关工作。

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势?如何让孩子们保持健康的身姿?

脊柱侧弯发病人数逐年递增

“今年7月1日至26日，因脊柱侧弯问题来我院就诊的青少年已超过800人，就诊人数接近去年同期的两倍。我们在康复科和骨科都设置了相关专科门诊。”浙江大学医学院附属儿童医院康复科副主任余永林说。

脊柱侧弯与驼背都属于脊柱畸形，脊柱侧弯是指脊柱向左或向右弯曲，而驼背则是向前弯曲。有些脊柱侧弯会同时伴有驼背发生。脊柱侧弯多见于青少年。

国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘洪鹰说，据估计，我国中小學生脊柱侧弯发生率为1%至3%，侧弯人数已超过500万，且发病人数呈逐年递增态势。

2022年，杭州市富阳区开展1至9年级学生脊柱健康普筛，共筛查67887名学生。据筛查项目负责人、富阳中医骨伤医院副主任中医师何晓丹介绍，筛查结果显示，约20%学生存在体态不良问题，1600多名学生存在脊柱侧弯风险，其中女生与男生的比例约为4:1。

杭州市儿童医院中医科医师李小梅也接诊过很多脊柱侧弯的儿童。“这几年越来越多，且逐步低龄化——以前是初中生居多，现在早发性、特发性脊柱侧弯增多。”李小梅说，有些侧弯已经很严重的小患者会感到自卑，甚至出现抑郁等心理问题。

江苏省人民医院徐州分院（徐州新健康医院）副院长、脊柱侧弯康复中心主任范治刚介绍，根据门诊统计，近五年来10至15

岁青少年脊柱侧弯的发病率剧增，一些患者不仅出现高低肩、驼背、弯腰等体态问题，而且常常伴随头痛、心慌、胸闷。

专家介绍，脊柱侧弯常在青春期的快速加重，可能造成体态严重畸形，甚至挤压心肺，致肺活量、运动能力及体质下降，同时还是视力下降的“隐形助攻手”。

脊柱侧弯为何多发

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势？

多位受访专家表示，脊柱侧弯多发的原因之一，可能是现在的孩子平时缺乏运动，肌肉、韧带的稳定性和平衡能力下降。户外运动少，导致阳光照射减少，影响维生素D合成，不利于骨骼正常生长。另外，不良的姿势，如坐姿不端、头部不正、跷二郎腿等也会使脊柱不对称受力；某些兴趣爱好，如舞蹈、吹笛等，可能导致脊柱过度拉伸、经常扭转。

“筛查中女生发病数远多于男生，我们判断首先是女生的肌肉条件一般弱于男生，男生比较喜欢户外运动，有利于脊柱肌肉稳定；而女生学跳舞的比较多，部分舞蹈动作过度拉伸可能对脊柱产生不利影响。另外有研究表明，雌激素也是脊柱侧弯的诱发因素之一。”何晓丹说。

针对青少年脊柱侧弯问题，国家卫生健康部门2021年发布《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》，以指导规范、科学地开展儿童青少年脊柱弯曲异常流行病学调查、筛查及防控工作。指南提出的综合防控措施包括定期开展学生脊柱弯曲异常筛查、将脊柱弯曲异常筛查结果纳入学生健康档案、促进健康生活方式的养成、创建科学规范的干预与矫正技术等。

据了解，北京、深圳等地已加大对中小學生脊柱侧弯筛查力度，普及脊柱侧弯防控知识，降低脊柱侧弯发病率。石家庄市今年129万余名在校中小學生已完成脊柱侧弯筛查。不久前，天津市教委启动学生脊柱侧弯筛查试点工作，委托天津医院对滨海新区、和平区等10个区初中一年级、二年级在校學生进行脊柱侧弯筛查。

下单商品为一款已停产机型的手機壳。

在社交媒体上，网友们也列举了他们遭遇的“价格坑”：“想买鞋套，看到低价链接，点进去发现却是一只鞋套的价格，有人买鞋套只买一只的吗”“一款储值卡标明到手价198元，然而结算时价格却是219元，商家表示以结算价为准”“看到一件衣服9.9元，点进去才发现卖9.9元的只是衣服上的一个小配饰”……

“在消费领域中，价格欺诈、虚假宣传等问题突出，其主要根源在于消费信息不对称。”深圳市政协委员连樟文认为，应建立政府鼓励引导、行业组织主导、市场主体广泛参与、消费者监督维权、消费者权益保护志愿者队伍广泛参与、诉调对接合力化解纠纷的多元共治消费者权益

但记者调研发现,各地脊柱侧弯筛查落实情况参差不齐。中部省份一名学生家长廖华(化名)表示,学校发放的体检单上显示,体检项目主要包括检查视力、口腔、身高体重、发育状况等,并没有脊柱方面的检查。

浙江省中医院推拿科主任杜红根说,大规模脊柱侧弯普筛,往往由社区卫生服务中心全科医生、护士承担任务;给学生做相关体检的,大多并非骨科或者脊柱专科的医生,筛查中可能存在一定的漏筛和误筛。

学校、家庭、社会要共同搭建预防体系

目前各级政府、学校及各类社会机构对青少年脊柱健康问题的关注度越来越高。2021年教育部等五部门发布的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中,已明确将脊柱侧弯筛查纳入中小學生体检项目。2022年7月,国家体育总局发布《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》,将脊柱侧弯作为反映儿童青少年身体姿态的测试指标之一。

据了解,北京市制定的《中小學生健康监测技术要求》已将脊柱侧弯纳入中小學生健康监测;青少兒脊柱侧弯防控工程已被列入2023年河北省、石家庄市民生工程,并纳入健康河北考核体系;杭州市上城区启动青少年“正脊工程”,在中小学校的课间操里加入了一项新内容——“正脊操”,并配置了可调节的课桌椅……

专家呼吁,对于青少年脊柱侧弯,眼下的重点是“防”,提升脊柱侧弯筛查水平,早筛查、早发现、早预防。这需要学校、家庭、社会进一步行动,来共同搭建预防体系。

一些地方开始对中小學生进行脊柱侧弯筛查,建立健康管理档案。中国科学技术大学附属第一医院脊柱外科主任张文志建议,可以利用人工智能捕捉检测学生动态图像,通过运动姿势筛查可能存在的脊柱侧弯人群。

业内专家认为,青少年预防脊柱侧弯,需要养成良好的生活习惯,注意坐姿,尽量保持背部挺直;避免久坐久站,减少脊柱压力;积极参加体育锻炼,尤其是游泳、慢跑、引体向上、平板支撑等。有条件的学校,可将学生的课桌椅换成高度可调节的课桌椅,利于学生保持正确坐姿。

如果发现孩子存在脊柱侧弯问题,家长要及时带孩子去治疗矫正。刘洪鹰等专家介绍,脊柱侧弯治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。观察、理疗、中医正骨、形体治疗、支具治疗等都属于非手术治疗。对于严重的脊柱侧弯患者,可根据脊柱侧弯的类型、患者年龄等因素来决定具体的手术方案,进行个性化管理。

近期,浙江省杭州市桐庐县市场监管局根据对儿童及婴幼儿服装的抽检结果,提醒消费者在选购童装时,特别要关注标签标识、面料、小配件和绳带等指标,以免带来安全风险。

一要注意看产品的标签标识。根据国家童装强制性标准GB31701—2015《婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》要求:婴幼儿纺织产品应在使用说明上标明“婴幼儿用品”和本标准的编号安全技术要求类别(例如,GB31701A类、GB31701B类或GB31701C类)。童装安全技术分为A、B、C类,A类最佳,B类次之,C类是基本要求。其中婴幼儿纺织产品(36个月以下)安全类别为A类。儿童纺织产品(3岁以上,14岁以下)要求:直接接触皮肤的产品安全类别为B类,非直接接触皮肤的产品安全类别为C类。

二要注意看商品的面料。儿童肌肤比较娇嫩,贴身服装或者服装的贴身部分应选用以天然纤维为主且柔软透气的面料。因儿童好动且易出汗,应尽量为孩子挑选面料柔软、透气、吸湿性好的纯棉面料。如果选择涤纶、聚酯等化纤面料的服装,应以穿着舒适为宜,以适合儿童好动的天性。外套的选择,可以适当选择化纤面料(如涤纶、腈纶等)和功能性面料(如防水、防晒、免熨烫等)的衣物,因为面料的衣物拥有易清洗、耐磨损的优点。

三要注意看小配件和绳带。目前,市场上的童装各式各样,为了吸引小朋友,一些厂家会在服装上粘贴、缝制亮片、彩珠、绳带等装饰物,而这些配件可能存在安全隐患。《婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》对上述附件作出了明确要求:婴幼儿及儿童纺织产品不宜使用≤3mm的附件,不应该存在可触及的锐利尖端和锐利边缘。同时对绳带也进行了明确的要求:除腰带外,背部不应有绳带伸出或系着;7岁以下儿童服装头部和颈部不应有任何绳带等等。

消费者在购买儿童及婴幼儿服装时,应尽量到大型商超或专卖店购买童装。正规经营场所管理相对规范,对供货渠道质量把关更有保障,售后服务也相对完善。购买商品后,尽量保存好有关该商品的所有凭证,其不仅可以用于指导商品维护,还可以在商品出现质量问题纠纷时作为维权的重要凭据。

(据《中国消费者报》)



假低价 真诱导

网购需警惕电商平台“价格坑”

保护服务平台，最大限度消除消费领域的信息不对称，切实保护消费者权益。

聚焦网络购物价格不真实、不合理等痛点，深圳市消委会表示将联合各大电商平台共同治理网络购物低价乱象。治理举措包括督促平台对违规商品或信息下架或调整；在平台层面开展专项排查、治理项目；加强技术升级与人工巡查，严厉打击价格违法违规行为等。

深圳市消委会相关人员表示，消费者选购商品时要仔细核对信息，拒绝低价诱惑。此外，消费者购买商品后应保存商品信息、促销优惠截图、支付信息、聊天记录等凭证，以便及时有效维权。

(据《工人日报》)

为什么说艾滋病是能够预防的？

艾滋病病毒的传播途径主要是血液传播、性传播和母婴传播。艾滋病病毒在体外环境下很脆弱，通过空气、食物、水等一般性日常生活接触是不能传播艾滋病的。艾滋病病毒在蚊虫体内也不能生存，因此，艾滋病不能通过蚊虫途径传播。艾滋病传播主要与人类的社会行为密切相关，完全可以通过规范自己的社会行为进行预防和减少感染。

如何预防艾滋病？

目前，艾滋病感染的主要途径是性传播，包括异性性传播和男性同性性传播，因此，预防艾滋病最主要的措施是避免不安全性行为。从危险程度来看，以生殖器-肛门性交传播艾滋病的危险性最高。无论发生男性同性行为还是异性之间的性行为，一定要坚持全程、正确使用安全套。

预防艾滋病关键是要树立正确的性道德观性既不神秘、肮脏，也并非自由、放纵。性冲动是一种正常的生理现象，是成长的必经过程。树立正确的性道德观，关键是要树立正确的爱情观、贞操观和婚育观，切忌因为猎奇、刺激、他人诱惑或从众心理而使自己陷入巨大风险之中。掌握科学的性知识，保证安全的性行为，丰富课余生活，增强自制力，才能筑牢预防艾滋病的思想和心理屏障。

(待续)

(据中国疾控中心)