老中青锻炼各有注意事项

儿童、青少年避免突击训练。这个年龄段是成长发育的重要阶段,人的骨骼尚未成型,肌肉力量较弱。有些学生平时课业繁重,缺少锻炼,在体育升学考试前才突击训练,以期待在短期内达到运动效果,这样反而容易出问题。比如,跑步过度易导致小腿内侧骨膜炎,还有一些孩子会感觉前脚掌或后脚跟痛,以为是"生长痛",其实是过度运动导致的炎症。另外,扁平足的孩子也不适合过多进行跑步运动。还有些孩子在家长督促下练琴,进行长时间的重复手部动作,容易引起腱鞘炎。所以儿童、青少年要注意避免过度的活动刺激,最好别做太多重复动作,以多样化的锻炼为宜。

中青年人切忌太猛烈。中青年人骨骼健壮,肌肉力量强,但也是易受伤人群。他们通常喜欢一些对抗性强的运动,比如篮球、足球等,常发生身体冲撞,很多人也爱打网球等需大力挥拍的运动。中青年人容易在跳跃、跑动时用力过猛,或在扣球、挥拍时由于动作不协调而导致扭伤、骨折等意外伤害。所以,建议这类人运动不要太猛烈,不要过分追求"胜"和"赢",避免意外伤害。

老年人要量力而行。老年人多有骨质疏松、肌肉力量变弱的问题,还常伴随心血管疾病,所以适宜进行幅度小、强度低的运动。不过,即使进行这样的运动,也得量力而行。有些奶奶喜欢跳广场舞,有时需做单腿发力的"垫脚尖",一旦腿部肌肉发力不足,容易造成跟腱扭伤和跌倒。还有不少老人是瑜伽爱好者,该运动虽比较柔缓,但也有不少姿势并不适合老年人。因此,老人锻炼最重要的是根据自己的身体情况,做出正确选择,以"做得到"为原则。

人民健康网

粗粮不一定降血糖?

吃粗粮确实不能降糖,只是延缓血糖升高。粗粮富含膳食纤维,使粮食中的淀粉消化、吸收较慢,从而使血糖升高得较慢。随着时间增加,组织对胰岛素敏感降低,血糖的升高并不以剧烈波动的形式表现出来,有利于控制餐后血糖。但它与细粮一样,多吃也会发胖。

脾胃不好的老人吃粗粮难消化,把粗粮磨细,是不是既升糖慢,又好消化了呢?

脾胃不好的人可以把粗粮磨细吃,就是粗粮细做,粗粮中的膳食纤维仍可以延缓血糖迅速升高,磨细的粗粮口感会更好些,更容易消化,对肠胃功能不好的病人会更好些。

北京青年报

主食,你吃对了吗?

民以食为天,主食更是人们餐桌上不可缺少的一环。不过,你吃对主食了吗?

主食,顾名思义是我们日常生活中的主要食物,它所提供的碳水化合物是能量的主要来源。同时也是B族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要来源,还能减少动物性食物和脂肪的摄入量,对降低二型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等慢性疾病的发病风险具有重要作用。

由于饮食习惯和地域的不同,我国居民在主食摄入上存在较大差别。北方人多喜面食,南方人则多偏爱食米。虽然面能够做出面条、包子等食物,米也能够做成米饭、米粉等花样,但原料仍是米、面,这也就造成了主食单一化。

当主食(米面为主)吃太多且单一时,容易因维生素、微量元素缺乏,脂肪堆积过多,而导致糖尿病、高血压、脂肪肝等慢性病高发。所以,我们需要知道,主食家族除米、面之外,还有庞大的其他成员。

全谷物类。指没有精细化加工或者虽经碾磨处理但仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、谷皮和糊粉层组分的谷物。常见种类有:小麦、大麦、小米、玉米、燕麦、荞麦、高粱、糙米、薏米等。和精制谷物相比,全谷物富含膳食纤维、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、植物甾醇素以及植酸和酚类等植物化合物。只要加工得当,常见的谷物种类就是全谷物的良好来源,为人体提供丰富的能量。

杂豆类。杂豆类主食含有较高的B族维生素,同时富含钙、钾、镁等矿物质。杂豆类包括红豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等,蛋白质含量约20%,其中所富含的赖氨酸更是谷类蛋白质所缺乏的。因此,与谷类食物搭配食用可以更好地发挥蛋白质互补作用。

薯类。土豆、红薯、芋头、山药等薯类。薯类中含有的维生素C比谷类更高,甚至可以跟某些水果媲美,食用对人体很有帮助。如红薯中的胡萝卜素含量丰富,并且有丰富的膳食纤维,能够促进肠道蠕动,预防便秘;土豆中钾含量较高,适合血压高的人食用。所以,搭配其他主食食用,能够更好地促进吸收。

在菜谱更加丰富的今天,我们的主食谱反而显得很单调。日常食用的主食除了米面之外,还应包括很多食物,合理食用和搭配才能在丰富食谱的同时给我们一个健康的身体。

新华网

吃海鲜要煮熟蒸透 不然后果可能会很严重

石家庄市疾控中心日前发布健康提醒:秋季正是大量海鲜上市的时节,蟹肥虾美鱼香,人们在品尝美味的同时,也存在健康隐患。

市疾控中心卫生与食品营养所陆辉介绍,鱼类、毛蚶、螺蛳等海产品体内常存留有各种致病性弧菌、甲肝病毒等,若食用时加热不彻底,可引起恶心、呕吐和腹泻等食物中毒症状,严重者可导致败血症和神经系统疾病。每年我国因食用被污染的海产品而引起的食源性疾病占有较大比例。

值得提醒的是,近年来弧菌(如副溶血性弧菌、创伤弧菌等)性感染发病渐渐增加,弧菌性感染以沿海地区为多,这些弧菌生活于海水或淡水,发病多见于夏季或秋季,或患者有去沿海地区旅游及进食海产品史,感染可引起败血症,应引起重视。每年我国都有因加工或食用鱼类感染创伤弧菌而致病的报道。

创伤弧菌是分布极广的海洋细菌,自然生存于近海、海湾的海水及海底沉积物中,可自海水、贝壳类及海鱼中分离到。发病以夏季为多。一旦感染上,发病急,常在进食后24小时发病。患者大多有发热、畏寒、呕吐及腹泻症状。除经口感染外,可经皮肤伤口入侵而发生局部感染。病情发展很快,75%的患者在入院48小时内因多脏器功能不全而死亡,被称为"海洋中的无声杀手"。慢性病伴免疫功能低下者、高龄、糖尿病、血液病患者感染此菌易发生严重败血症。

那么,如何预防海产品引起的食源性疾病?陆辉为您开出"防控健康套餐":

一、食用海产品或水产品前要充分煮熟、蒸透,因高温可以杀死细菌;若出现腹泻、呕吐症状及时去正规医疗机构就诊。

二、到海边戏水时、或生吃海鲜时一定要做好保护措施,特别是肝功能不良者或身体有伤口者,以免被创伤弧菌侵袭导致感染;处理海鲜时应戴手套,以防止扎伤。

三、要讲究个人卫生,饭前便后勤洗手,保证充足的睡眠,提高自身机体免疫力。

燕赵晚报

为啥越来越多的人被湿疹纠缠?

小孩子容易得湿疹,30多岁的壮汉也得湿疹?

不知从什么时候开始,身边越来越多的人患上了湿疹。如何对抗这难缠的疾病成了皮肤专家共同研究的重点之一。

日前,"循证领航,中药走向世界——皮肤科领域中成药首次在国际期刊发表高质量临床研究成果新闻发布会"在南京举行,业内专家表示,中西医结合治疗对湿疹更有效果。

湿疹是由多种内外因素引起的一种具有渗出倾向的炎症性皮肤病,伴有明显瘙痒,易复发,严重影响患者的生活质量。在大多数发达国家被称为"特应性皮炎(AD)"或"特应性湿疹",是皮肤科最常见的疾病之一。

据调查显示,湿疹在西方发达国家发病率高达24.5%,在中国发病率约7.5%。中国医学科学院皮肤病医院顾恒教授告诉记者,当前,湿疹的治疗存在着几个临床难题:湿疹病因复杂,发病机制尚未完全明确,无法进行较精准的病因治疗;糖皮质激素外用仍是湿疹的一线疗法,但复发不可避免;抗组胺药是目前慢性湿疹主要的止痒药物,但对慢性湿疹止痒作用有限。因此,寻找更好的安全有效并减缓复发的治疗慢性湿疹的药物是当务之急。上海交通大学医学院附属瑞金医院郑捷教授说,中药是中国传统瑰宝,中药治疗湿疹具备独特优势,可以作为西药治疗湿疹的一个补充或替代。

中山大学孙逸仙纪念医院曾凡钦教授告诉记者,其实大家对湿疹要有一个科学的认识,它跟过敏有关,但到底是因哪种物质过敏引起的?

很多人根本无法查清,很难剔除过敏原。另外,有一些人得了湿疹很着急,就希望快点根除,其实这比较难,越是着急越是难治。在对抗湿疹的道路上,除了使用药物外,需要提醒的是,自我管控也很重要,面对瘙痒尽量少抓,否则炎症因子会靠近,病情将会恶性循环。

金陵晚报

换季咳嗽就喝雪梨水 小心越喝越严重

夏秋季节交替,日夜温差逐渐加大,老人、儿童及患有各种慢性呼吸系统疾病与过敏体质的人群,又成为感冒、鼻咽炎、支气管炎等疾病侵袭的对象,咳嗽也是以上疾病常见的伴随症状。很多人从小就知道一个治疗咳嗽的经典食疗方——冰糖炖雪梨或者冰糖川贝炖雪梨,但是也有人发现,小时候吃很有效,如今吃起来好像没什么效果,甚至有时候吃了症状却加重了,这是怎么回事呢?

冰糖川贝炖雪梨 并不适合所有咳嗽患者

南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)主任中医师颜延凤介绍说,冰糖川贝炖雪梨是有止咳的功效,但是任何中医食疗方都和中药方剂一样,需要对证服用才有效,如果证型不对,服用不但达不到治疗效果,甚至会加重一些症状。

雪梨味甘性寒,入肺经,有清热化痰、生津润燥止咳的作用。明代的中药学家李时珍在编著的《本草纲目》中说"梨者,利也",其药性下行流利。对于风热燥咳一类的咳嗽是比较适合的。老百姓常说的川贝,中药全名叫做川贝母。川贝母也有化痰止咳、清热散结的作用。但是它也是一种性味偏寒的中药,主要用于肺热咳嗽,比如明代著名医家缪希雍在其所著的《本草经疏》中明确指出:"贝母,肺有热,因而生痰,或为热邪所干,喘嗽烦闷,必此主之"。川贝母不仅具有止咳化痰功效,而且能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热。冰糖与川贝母搭配其中一个重要作用就是用来调味,因为川贝母是很苦的。另一个作用是增强润沛止咳功效,因为冰糖本身也是一味中药,能健脾和胃;润肺止咳。主要也是治疗肺燥咳嗽。

总体来说,这个咳嗽食疗方主要用于肺热燥咳,干咳少痰,阴虚劳嗽等病症。

咳嗽不只是'肺'的事, 五脏六腑都能引起咳嗽

颜延凤介绍,很多人以为咳嗽就是肺的健康受到了侵害,实际上中医认为五脏六腑都能引起咳嗽。咳嗽既是独立性的病证,又是肺系(呼吸系统)多种病证的一个症状。中医一般把咳嗽分外感咳嗽与内伤咳嗽。因此,在夏秋交替之际,一定要注意谨防风寒之邪诱发的咳嗽。

咳嗽具体的分型又可以分为以下几种:

1、风寒袭肺。这类咳嗽患者一般咳声重浊,气急,喉痒,咯痰稀薄色白,常伴鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸楚、恶寒发热、无汗等表证,舌苔薄白。治法是疏风散寒,宣肺止咳。

2、风热犯肺。这类患者咳嗽的时候,咳痰不爽,痰黄或稠黏,喉燥咽痛,常伴恶风身热、头痛肢楚、鼻流黄涕、口渴等表热证,舌苔薄黄。治法是疏风清热,宣肺止咳。

3、风燥伤肺。这类咳嗽患者有喉痒干咳,无痰或痰少而粘连成丝,咳痰不爽,或痰中带有血丝,咽喉干痛,唇鼻干燥,口干的症状,常伴鼻塞、头痛、微寒、身热等表证,舌质红干而少津,苔薄白或薄黄。治法是疏风清肺,润燥止咳。

人秋之后常出现凉燥伤肺诱发的咳嗽,乃风寒与燥邪共同侵袭肺部所致,表现干咳而少痰或无痰,咽干鼻燥,兼有恶寒发热,头痛无汗,舌苔薄白而干等症。用药当以温而不燥,润而不凉为原则。此外,还有痰湿蕴肺、痰热郁肺、肝火犯肺、肺阴亏耗等证型的咳嗽,都需要对证用药治疗。

别忽视! 儿童积食也会导致咳嗽

相较于感冒、发烧、过敏等原因导致的咳嗽,内因诱发的咳嗽往往容易被患儿家长甚至医生给忽视。南京市中西医结合医院儿科中医博士陈超介绍说,中医认为,相较于外感风寒、风热或者细菌、病毒等外因导致的咳嗽症状,内因诱发的咳嗽大都因为患儿饮食不科学,导致痰湿内停、饮食积滞等。儿童由于脾胃尚未完全发育好,如果饮食没有节制,比如贪食零食,过食肥甘厚腻之品,食物难以消化,积滞在脾胃中,会影响肺的正常功能,诱发咳嗽的症状。所以,饮食导致的患儿咳嗽也应该引起家长们的重视。

金陵晚报

这个'冰箱杀手'很多人还不知道

近日,西班牙暴发了大规模李斯特菌疫情,已确诊病例100多例,还有数百名疑似感染病例,其中一名感染者死亡。据称,此次是在一个肉类加工厂检测到了李斯特菌,相关肉类产品已下架。今天就一起来认识一下这个惹了大祸的李斯特菌。

单增李斯特菌 能在低温环境下顽强生长

李斯特菌属包括6个菌种,跟人类有关系的就是其中的单增李斯特菌。这种细菌广泛分布于自然界,在土壤、粪便、污水中都常常能检出,也能污染食品,熟肉制品、凉拌菜、乳制品等都是容易被单增李斯特菌污染的食物。

与沙门氏菌等食源性致病菌相比,单增李斯特菌造成的感染性疾病相对少见,但问题是一旦被其感染,就可能导致严重后果。

单增李斯特菌还有个显著特点,就是不怕冷。如今几乎家家户户都有冰箱,熟食、瓜果和吃不完的饭菜都习惯于放冰箱冷藏保存。

冰箱冷藏室的温度一般在4℃左右,这个温度下多数细菌的生长会被抑制,而单增李斯特菌却能在低温环境下顽强生长,因此有"冰箱杀手"的称号。

新生儿、老年人、孕妇 感染后可能出现严重后果

通常,单增李斯特菌对健康成年人不至于造成太严重的危害,感染后一般表现为发热性胃肠炎症状,包括发热、寒战、头疼、腹痛、腹泻等。

但对于新生儿、老年人和其他免疫力低下的人群而言,单增李斯特菌的感染却是非常危险的,可能造成脑膜炎和败血症等严重并发症,甚至引起死亡。

这次西班牙疫情中因感染死亡的病例是一名90岁的老人。孕妇也是单增李斯特菌感染的高危人群,感染后可能出现严重后果,如引起早产、流产、死产等不良妊娠结局。

我国此前就报道过有孕妇因感染单增李斯特菌造成死胎的案例。据称此次西班牙因感染而住院治疗的患者中有20多名孕妇,她们都是需要重点关注的对象。

从三个方面预防李斯特菌感染

单增李斯特菌引起的食品安全事件时有发生,是包括美国在内的许多发达国家重点控制的食源性致病菌之一。

但由于李斯特菌病的潜伏期很长,2至3周甚至2至3个月都有可能,也就是说,当有患者因为该病就医时,距离食用被感染的食品可能已经过去了好几周甚至1至2个月了,因此即使发现感染病例,往往也很难溯源到问题食品。

所以预防感染是关键,为预防李斯特菌感染:

1.孕妇、婴幼儿、老年人和免疫力低下的人最好不要直接吃从冰箱里拿出来的食物,或是在外面购买的熟食,应该重新加热一下再食用。

2.充分加热食物。一般将食物加热到60℃20分钟或70℃5分钟便可杀灭该菌。

3.妥善保存食物。食物不应在冰箱长时间保存,冰箱并非食物的"保险箱",还应注意定期清理冰箱,保持良好的卫生条件。

北京青年报

秋风吹 你准备好登高赏枫了吗?

步入秋季,随着气温降低,红叶已逐渐进入观赏期。说到红叶,很多人都会想到枫叶。那么枫叶等彩叶为什么会在秋天变色?

园林专家介绍,树叶中的叶绿素在光下呈绿色,在春天和夏天,叶绿素在叶片中的含量比其他色素要多,所以叶子是绿的。当秋天到来时,随着气温降低,叶绿素逐渐分解,含量减少,其他色素的颜色就会渐渐显现出来,于是树叶就呈现出红、黄等颜色。

宜人的秋季,也是走出家门、到大自然中去锻炼的好时机。我们可以登高赏枫,尽情领略秋之风采。

作为一种体育锻炼,登高能使肺通气量和肺活量增加、血液循环增强。由于秋天独特的气候,气象变化会给人体生理机能带来特殊的益处。

登山时,随着高度在一定范围内的上升,气压降低,大气中的氢离子和负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生一系列变化。如能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数,同时还可以对哮喘等疾病起到辅助治疗的作用。此外,秋日登高,温度变化最为频繁,会使人的体温调节机制处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。

需要注意的是,虽然秋季登山的好处多多,但是一定要量力而行,并做好必要的防护。要合理增减衣物,防止因穿衣单薄而患感冒;也要避免穿着锻炼后汗湿的衣物在冷风中停留。天气寒冷使我们的肌肉容易变得僵硬,柔韧性也会降低,所以登山前一定要做好充足的热身活动,以避免肌肉、肌腱、韧带、关节的损伤。尤其是对年老体弱者来说,更是要注意保暖;高血压、冠心病等患者更要量力而行。

新华网

有了脂肪肝,膳食营养要从这五方面调整

不少人在每年的例行体检做B超时会被告知,你有脂肪肝,需要注意啦,要饮食清淡、少吃油腻。

通俗地说,脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多啦。医学上的定义是,当肝脏内脂肪(脂肪主要是甘油三酯和脂肪酸)的分解与合成失去平衡,或储存发生障碍就会在肝实质细胞内过量积聚。如果脂肪的总量超过常量的一倍,或组织学上肝实质脂肪浸润超过30%~50%,就可以诊断为脂肪肝。

引起脂肪肝的原因有多种,常见的有肥胖、糖尿病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝,这几种情况相对比较少见。

有了脂肪肝,不要着急。需要找出脂肪肝发生的病因,并尽可能地消除病因。同时,需要在膳食营养上加以调整。

从营养的需要上,脂肪肝和其他肝病有所不同。

1、总能量

需要控制总能量的摄入。有了脂肪肝,需要控制总能量的摄入,并适量减少。对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重30千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重为60公斤的人,每天需要摄入1800千卡的总能量。

肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天每公斤体重的能量摄入应该控制在20~25千卡。

2、蛋白质

需要适当增加蛋白质的摄入量,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要1.2~1.5克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再生。注意优质蛋白质的摄入。蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重60公斤的人,每天需要72–90克蛋白质。

3、碳水化合物

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使肝内脂肪肝的形成。适量吃谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

4、脂肪

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。控制脂肪提供的能量,不超过全天总能量的25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过300毫克。

5、维生素和矿物质

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质的摄入有利于代谢废物的排出,具有调节血脂、血糖的作用。

饮食应粗细搭配,最好能做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果,这能保证充足的维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。如果需要,可以适量使用维生素、矿物质补充剂。

人民健康网