

让卫生健康成为每一个人的习惯

每年4月,爱国卫生月都会如期而至。与以往不同的是,今年围绕“防疫有我,爱卫同行”这一主题开展的第32个爱国卫生月,可谓恰逢其时。

目前,我国仍处于新冠肺炎疫情防控的紧要时期。在紧锣密鼓的防疫知识宣传下,大多数人能坚持做到外出戴口罩、回家勤洗手、居家常消毒、日常多通风,……此时开展爱国卫生月运动,对于进一步增强全民公共卫生意识,齐心协力打造卫生清洁的人居环境,不断提升文明健康的科学素养,具有非常重要的社会意义。

在疫情暴发之前,写字楼、商业区聚集吸烟者有之;公交车站、菜市场随地吐痰者有之;老旧小区垃圾堆积、杂物乱放等现象有之;街头巷尾宠物随地大小便等情况亦有之……这些文明卫

生问题看似事小,实则关系重大。它不仅破坏环境,影响居民生活质量,而且导致病菌传播,严重危害公共健康。

值得庆幸的是,出于对疫情的关注,近两个月以来,人们对文明卫生开始有了新的认识。不少人意识到,社会仍然时刻面临着卫生安全的生存挑战,要想“好好活着”,首先就应该摒弃卫生陋习,提升文明健康素养。

摒弃卫生陋习,提升全民健康素养,需要每个人从点滴做起。不管是身居家中,还是在公共场所,应时刻注意保持环境卫生;外出就餐时,逐渐养成使用公勺公筷的良好习惯;不在饮食上追求新、奇、特,拒绝食用野味;养成垃圾分类处理的良好习惯,打造健康环保的生活方式;加强主动锻炼,增强自身对抗病毒的能力。

摒弃卫生陋习,提升全民健康素养,还需掌握必要的科普和医学知识,用科学手段切断“病毒”感染源。对此,应进一步加强面向全社会的宣传教育,促进正确的健康知识传播深入小区、深入群众、深入人心。帮助更多人走出谣言误区,不听不看信小道消息,有效分辨各类虚假信息。此外,普通公众也应该养成通过正规途径学习科普知识的习惯,在对自身进行科学、健康管理的同时,宣传给身边的更多有需要的人。

摒弃卫生陋习,提升全民健康素养,除了专职部门发挥作用,还需要各相关部门的共同支持。在文明公约、文明规范无法起到约束作用时,各地统筹运用监督执法力量,督促每一个人养成自觉维护的生活秩序的良好习惯。当前,在家庭、单位、社区等场所,群众正纷纷行动起来,

防控新冠肺炎疫情的热情高涨,环境卫生齐抓共管的良好局面正在形成。借助爱国卫生月这一契机,可以充分运用和总结疫情防控中形成的经验,将好习惯、好理念坚持下去,即使是在疫情结束后,良好的卫生习惯也应继续保持。

同时也必须清醒地认识到,增强群众公共卫生意识、提升群众文明健康素养,是一项综合性、系统性,面向全社会的大工程,并非短期内可以一蹴而就。且卫生陋习多具顽固性、易复发,仍需要一抓到底、长期持续、久久为功。

卫生为基,生活更好。养成良好的个人卫生习惯,打造整洁健康的生活环境,爱护我们共同居住的城市,坚持走好每一步,人类自己就是最终的受益者。到那时,建设健康中国的伟大目标自然就会实现。 人民健康网

愉快心情吃出来! 英国研究发现饮食均衡有利于缓解抑郁

你是否时常感觉闷闷不乐、意志消沉?你有没有想过这种症状可以通过改善饮食习惯来治愈?据法国LCI电视台报道,英国曼彻斯特大学研究人员近日在美国《身心医学》杂志上发表的一篇报告表示,饮食健康均衡有助于缓解抑郁症的症状,并且这种影响在女性身上更为明显。

研究人员对4.6万名疑似患有非临床抑郁症的受调查者进行分析,结果发现优化饮食习惯可以减轻抑郁症状。三种常见的饮食干预都有类似的积极效果:减肥、减少脂肪摄入量以及增

加饮食中的营养摄入。

参与该研究夫人约瑟夫·弗思(Joseph Firth)博士说:“饮食对心理健康影响的总体证据还有待评估。但是我们最新的分析表明,采取更健康的饮食可以改善人们的情绪。”

研究人员表示,对于一般人来说,没有必要采取针对性或专业化的饮食,仅仅做一些简单的改变对心理健康同样有益。比如多吃富含纤维的蔬菜,少吃快餐,以避免“垃圾食品”可能带来的负面心理影响。

环球网

不吃晚饭减肥真的好吗?会带来哪些危害?

随着物质生活条件的提高,人们吃的食物也逐渐的丰富起来,也就造成肥胖的人数越来越多。除了与饮食有关之外,肥胖也与很多其他的因素有关,比如不良的生活习惯。

因为饱受肥胖的痛苦,减肥便是很多人都在为此努力的事情。因为减肥对很多人非常重要,过午不食、过早不食的方法也就应运而生。因此也就有越来越多的人采用不吃晚饭的方法进行减肥。

不吃晚饭减肥真的好吗?

网络上有很多不吃晚餐减肥成功的案例,并且在这些案例中减肥的成果还非常的喜人,这就吸引了很多想要减肥的人去尝试这种方法。其实不吃晚餐减肥并不是一个减肥的长久之计。首先,坚持不吃晚饭只会在短时间内感觉到自己体重下降而已,但是在这个时间段内减下的大多会是水分,因此并不能完全起到有效的减肥作用。其次,不吃晚餐,不是一个可以坚持的方法。我们要知道,任何的减肥方法都需要进行坚持。坚持不吃晚餐,第一从心理上很难做到,第二对身体也会有所影响。因此不吃晚餐能减肥,但是减肥效果不好,不建议大家选用此类减肥方法。

不吃晚饭的减肥方法对身体有哪些影响?

1、影响新陈代谢

如果长时间不吃晚饭,身体就会处于一个饥饿的状态,体内的脂肪就会被进行一定的动员,这时反而就会使新陈代谢降低,新陈代谢低了就会是脂肪在体内堆积的速度变得更快,反而不利于减肥。

2、影响肠胃

因为晚上不吃晚饭,在夜晚睡觉的时候,胃酸就会对胃进行腐蚀,就很容易患上肠胃疾病。另外如果晚上不吃晚餐,打破了一日三餐的习惯,就会使肠胃功能产生紊乱,也不利于肠胃健康。

对于每个减肥人士而言,不吃晚饭是非常不可取的减肥方法,并且也不是减肥的长久之计。因为如果长期不吃晚饭,那么人体就会一直处于一个能量缺少的状态,久而久之新陈代谢就会下降。新陈代谢下降了,即使吃一点食物也会长胖。另外,因为晚餐不吃,在下一顿饭时就会不知不觉的增加食物的摄入量,也不利于减肥。减肥还是应该采取少吃多动的方式,这才是健康的减肥方法。

家庭医生在线

世界帕金森病日:专家权威解读 科学防治帕金森病

4月11日是世界帕金森病日,帕金森病是一种常见于老年人的神经系统变性疾病。但目前,帕金森病发病逐渐趋于年轻化。帕金森病的症状多先从一侧肢体出现,逐步扩展至对侧或全身,疾病晚期患者还可能会出现僵卧在床症状,导致患者生活不能自理,严重危害人体健康,影响患者生活质量。

那么,帕金森病有何征兆?如何进行科学防治?针对公众关注的这些疑问,北京协和医院神经内科主任医师万新华进行解答。

帕金森病病因主要有哪些?

万新华介绍,帕金森病发病机制尚不明确,主要与老化、遗传和环境因素相关。“年轻人发病,主要是遗传因素影响更大,病因更复杂。”

帕金森病有何症状表现?

万新华表示,帕金森病临床表现一般有运动症状与非运动症状两种。运动症状主要包括运动迟缓,肢体抖动僵直等,患者在患病中晚期时,还可能会出现走路姿势不稳、摔跤等状况。万新华提到,运动症状的特点可以归纳总结为慢、抖、僵、倒;非运动症状则通常表现为便秘、情绪低落、抑郁、嗅觉障碍以及夜间睡眠障碍等。

一旦罹患上帕金森病,由于A1-

pha-突触核蛋白的异常聚集,并随着其范围逐渐扩大,程度不断加重,患者则会逐渐出现行动不便、瘫痪等现象,导致患者生活不能自理,从而严重影响人们的生活质量,因而早预防、早发现、早诊断、早治疗至关重要。“随着诊断技术不断进步,一些有家族遗传病史的群体可以尽早检查,早发现、早诊断,推迟发病。”万新华说。

万新华表示,帕金森病的治疗方法包括药物治疗、康复治疗、手术治疗和心理治疗等,而药物治疗通常是帕金森病治疗的首选方法,也是最核心的方法。如果患者发病四、五年,药物治疗下降,或者存在运动并发症等情况,也可以选择手术治疗。

日常生活中,大家该如何预防帕金森病?

1.保持良好的生活习惯,有规律的进行有氧运动,例如广场舞、太极拳等。

2.发现家里老人出现手抖、动作迟缓等征兆时,建议及时去医院就诊,争取早诊断、早治疗。

3.避免中毒,如煤气中毒、药物中毒等;在吃蔬菜水果之前,先洗一洗、多泡一泡,有效清理掉果蔬上残留的农药和化肥,减少中毒机会。

新华网

白醋泡脚能治脚气,是偏方还是真有效?

脚气作为一种足部的皮肤疾病,听起来远远没有心脏、大脑、动脉或其他脏器的疾病那么吓人,但不论是男性还是女性都难以逃过。生活中的很多人都得脚气,但是却不知如何治脚气,然而小小的脚气如果拖着不处理或以不当的治疗方法敷衍了事,也许会引起始料未及的严重后果。

大家都听说过用白醋泡脚可以去脚气,那么这个说法可信吗?白醋泡脚真的可以治脚气吗?让我们听听专家怎么说。

通过用白醋泡脚的方式去脚气是有一定作用的,但只适用于那些脚气情况比较轻的患者。对于情况严重者还是需要及时就医,按照医嘱用药。

脚气是由于致病性真菌感染而引起的,不论人体质好坏,都可能出现脚气。尤其是在湿热的环境中,真菌的感染会更加迅猛,这也就是为什么夏天脚气的多发季节,同时脚气的病状也会更加的严重。

中医认为,白醋具有消肿痛、散水气的作用,还可以止痒收敛,所以说用白醋泡脚是可以去脚气的,即白醋泡脚具有一定的治疗作用。在日常生活中,

泡脚时在水中加入一些白醋,然后跟平常泡脚一样就可以起到很不错的杀菌作用。

这是因为真菌的生长环境是需要在中性偏碱的地方,对于真菌来说,如果处于酸性的环境下,它的繁殖力会相对减弱。我们的身体在刚开始出汗的时候是属于酸性的,但是如果一直持续出汗的话,其环境就会变成中性。在这种情况下,如果我们没有及时清理干净汗水,这就正中真菌“下怀”了。

我们都知道,白醋是属于酸性的物质,在用白醋泡脚的时候会让我们脚上的环境变成酸性,这样一来就会改变脚上的环境,真菌的繁殖就会受到一定的抑制,白醋泡脚治疗脚气的效果就是这样来的。

白醋洗脚有很多好处,既能治疗脚气,还可以改善脚部肌肤。但需要提醒的是,用醋泡脚针对的是那些脚气比较轻的患者,如果你的脚气已经非常严重了,用醋泡脚的效果是比较轻微的,所以建议脚气严重的患者寻找专业的医生进行治疗,早日摆脱脚气带来的烦恼。

科普中国

防止“病从口入”,不良用餐习惯要改

日前在采访中了解到,突如其来的新冠病毒肺炎疫情,许多人的生活习惯渐渐发生了改变,对健康风险越来越关注,除了日常更加注重勤洗手,屋内多通风,出门戴口罩外,禁食野味成为大家的共识。铜陵市立医院门诊部主任张朝文医生提示,在日常用餐时,人们习惯围桌共食、相互夹菜,不使用公筷,大人用自己的筷子给孩子喂饭、边吃饭边说话等,也会在不

经意间造成病毒传播,还容易引发消化道传染病,增加幽门螺杆菌的感染风险。

围桌共食、相互夹菜是很多人的饮食习惯。张主任说,在很多家庭中,大人给孩子喂饭,也存在交叉使用碗筷、用嘴吹凉甚至嘴对嘴喂饭的习惯。这些方式可能在不经意间造成“病从口入”。据联合国世界卫生组织统计数据表明,食源性疾病的发病率居各类疾病

总发病率前列。而在疾病的各类传播途径中,唾液是主要的传播途径之一。

张主任提示,为了防止“病从口入”,人们需要改变不良的用餐方式,培养良好的用餐习惯。家庭中,每个人最好都有自己固定使用的餐具,每人有专属的水杯、碗筷,实行分餐制,菜出锅后直接装进各自的碗中。在不便分餐时,同桌进餐的人应该用公筷公勺取菜。给孩子喂饭时,不要用大人使用的

筷子,家长也不要再用嘴吹凉饭菜后再喂给孩子吃,更不要把食物嚼碎后再给孩子吃。此外,人们还应注意饮食卫生,不吃生食,不喝生水。在单位食堂就餐时,最好自带餐具;到饭店餐馆与朋友就餐时,提倡带自己的勺筷或主动要求商家配备公筷公勺。除了使用公筷公勺外,家中的餐具要定期消毒,筷子要三四个月更换一次。

殷修武

春暖花开,女性小心被花“毁容”

花粉过敏年年都有,但这个春天有点特殊了。因为疫情尚未完全结束,如果出门打个喷嚏或咳嗽一声都会感到心里不安,生怕吓到别人。可是花粉过敏不但会引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,严重者还会引起皮肤红疹、鼻子红肿,甚至气道水肿、哮喘等症状,这可不是忍一忍就能过去的。有些过敏患者无奈地说,本以为今年一直戴着口罩,可以逃过花粉过敏一劫,没想到只是比往常来得晚了几天而已……

面部暴露最多,易成为过敏“重灾区”

现在有越来越多的女性抱怨一到春天就被过敏“毁容”,满脸红肿,又干又痒,十分难过。福建医科大学附属第一医院闽南分院皮肤科医师林小清是专注皮肤病科普的微博“大V”,对于女性春季面部过敏的防治,他有一整套的办法,在此我们不妨听他细细分析。

林小清认为,春季面部皮肤过敏主要表现为接触性皮炎或面部湿疹,常见过敏原为花粉、尘螨、皮毛等,过敏部位以红斑、肿胀、丘疹、水疱、大疱、瘙痒为主要表现。

花粉过敏并非只通过呼吸道传播,林小清认为,面部、颈部、手部等皮肤接触过敏原都有可能引起过敏反应。另外随着天气转暖蚊虫日益增多,细菌、真菌及病毒开始繁殖,这些都是人类易过敏物质,而面部相对于其他部位更容易暴露在外面,因此也更容易产生各种过敏疾病。

容易过敏的女性要少在家里养花,有人从室外回来,身上可能沾到花粉,春季过敏体质者应尽量少去花草树木多的地方,每次进家门前先把手套抖一抖。

林小清提醒,大多数人都会在阳台晒衣服,如果阳台有花或者小区里花比较多,就要另选地点晒衣服。特别要注



意的是,不要把衣服的反面冲外晒,尤其是贴身衣服,这样容易沾上一些粉尘,花粉,因为直接接触皮肤,容易引起皮肤的过敏反应。

女性防过敏,做好“五防护”

林小清提醒,敏感性皮肤的女性,在春季要远离污染环境及过敏原,另外洗脸和使用化妆品等也要有讲究。

1.洗脸水温不能过热过冷。防过敏的第一件事就是掌握好洗脸的水温。有的人觉得天气冷,就用热水洗脸;或者图省事,在洗澡时一起把脸也给洗了,其实这都是不对的。但也不能用冷水洗脸,太冷太热对肌肤都会产生不良刺激。最好是用温水洗脸,水温只要比冷水稍稍高一点就行。此外,春天洗脸最好也不要热敷。

2.洁面要轻柔适度。春天洗脸

时,一定要记住“轻柔”,使用营养化妆品时也要轻拍即回。过干的皮肤更加容易过敏,而过度清洁面部会让皮肤变干,等于增加了肌肤过敏的机会。在洗涤用品的选择上,尽量不选用药皂等皂性洗剂,最好使用弱酸性的非皂性乳剂,磨砂膏等去角质剂产品更不宜使用。

3.坚持保湿。有人以为,春天空气的湿度增加了,补水就没那么重要了。其实保湿对皮肤仍然很重要,尤其是对干性皮肤。早春时最好使用一些纯保湿的植物性喷雾,经常给面部补水,肌肤健康了,也就没有那么容易敏感了。

4.注意防晒。防过敏也要防晒紫外线,外出要记得防晒。防晒霜尽量选择刺激性低的,防晒系数在20-30就足够了,先在前臂内侧或耳后内侧这些皮肤

比较嫩的地方试擦一点,48小时内没有不良反应,就可以放心使用了。

5.护肤也要减负。太多的护肤品也会加重肌肤过敏的可能性,如果你发现肌肤不舒服了,就要开始给肌肤“减负”了,比如防晒霜和隔离霜选一种就好。如果还是担心肌肤负担过重,那么外出戴帽子、撑伞都是既保险又实用的好方法。选用化妆品时,最好选择不含浓烈香味、不含酒精的化妆品。

对于皮肤易敏感的人来说,用惯了的化妆品最好不要轻易更换。一旦出现了皮肤过敏现象,要停用所有化妆品。如果有持续过敏现象,就要去医院进行治疗,未经皮肤科医生诊断,不要擅自涂用含有皮质类固醇激素的药膏。

中国妇女报

坐躺吃喝多 脂肪肝上身

多进食甜食(巧克力、蛋糕、雪糕、糖水、碳酸饮料等)、油炸食品、动物脂肪(动物内脏、鸡皮、肥肉、肥牛等)、肉汤,摄入大量碳水化合物等。

2.肥胖症患者:男性腹围大于90cm,女性腹围大于85cm的,可称为肥胖。有数据统计,肥胖的人半数可能有轻度脂肪肝,重度肥胖的人脂肪肝发生率可达60%~90%,是普通人脂肪肝发生率的2-3倍。

3.糖尿病患者:糖尿病和脂肪肝是“孪生”兄弟。有了糖尿病,就容易有脂肪肝,有了脂肪肝,也容易有糖尿病。糖尿病和脂肪肝的发生环境类似——吃太多、肥胖和运动不足。糖尿病患者体内的胰岛素分泌不足,引起全身代谢失调,从而也会导致血脂升高,脂肪代谢异常,脂肪肝这位小兄弟很快就会现身。而脂肪肝患者存在胰岛素抵抗,就是体内的胰岛素作用下降了,胰岛素的作用是降低血糖的,降血糖的作用下降了,说明糖尿病这个小兄弟也已经在来的路上了。所以,糖尿病患者要预防脂肪肝,脂肪肝患者也要好好管理血糖。

4.高脂血症、高血压病患者:当甘

油三酯大于1.7mmol/l,低密度脂蛋白小于1.0mmol/l(男)或1.3mmol/l(女),或血压大于130/85mmHg时,就更容易患有脂肪肝。

危害:小小脂肪肝可引发重大疾病 广州市中医医院同德分院脾胃科胡淑文医师介绍,脂肪肝的本质是肝损伤。肝损伤时间久了,程度重了,会引起肝脏的炎症发生,变成脂肪性肝炎。此时可有轻度乏力、食欲下降、转氨酶升高。如果不干预脂肪性肝炎,那么,就有15%~25%的概率可能变成肝硬化。

脂肪肝属于代谢性疾病。患有脂肪肝的人很容易有代谢综合征,如肥胖症、糖尿病、高血压病、高脂血症。而这些都是心血管疾病的危险因素,因此,脂肪肝患者更容易患有冠心病、心肌梗死、高血压性心脏病等。

除此之外,大量的医学文献表明,脂肪肝还与骨质疏松、慢性肾脏疾病、结直肠肿瘤、乳腺癌、恶性肿瘤密切相关。可见,小小的脂肪肝可引发重大疾病,不可忽视。

防治:少吃多动,“每餐少吃一口”

无论是要预防脂肪肝,还是治疗脂

肪肝,都必须养成良好的生活习惯。少吃多动是防治脂肪肝的最佳措施。饮食的量实际上就掌握在“每餐少吃一口”,“七八分饱”或是“半饱”的水平,比以前适当少吃,且不觉得饥饿和影响日常活动为佳。有几句健康谚语说得好:“少吃一口,安稳一宿”,“七八分饱,青春不老”,“若要小儿身体安,常带三分饥和寒”。此外,运动不仅可以消耗过多的糖和脂肪,还可以提高机体代谢率。每周至少4次有氧运动,每次不少于30分钟,或每周不少于200分钟。但运动要根据每个人的耐受量进行,尤其对于老年人和心脑血管疾病患者,不可盲目高强度地运动。对于年轻人,运动也需要循序渐进,短期内快速减肥会带来营养不良,新陈代谢不正常,反而危害健康。如得了严重的脂肪肝,就需要及时就诊,在医生的指导下服药治疗,慎用引起肝损伤的药物,也可以通过针灸灸法、缩胃手术等方式治疗。

“总之,脂肪肝不可怕,可防可治靠自己。只要管住嘴,迈开腿,脂肪肝就会远离。”胡淑文说。

广州日报