

夏季适合健步走 请查收正确打开方式

夏季天气热,很多人都懒洋洋的,不想运动,这样会导致身体素质变差。那么什么运动适合夏季呢?四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康经理陈莞婧表示,迈开双腿,你就自然融入了健身大军,走路是夏季最好的有氧运动之一。

“走路可以说是一项最为方便、温和的有氧运动。”陈莞婧介绍,选择清晨或者傍晚出去走走,活动一下关节,不仅可以改善心脏和呼吸功能、促进消化、提高免疫力,还可以预防骨质疏松。

松。但散步达不到健身的效果,要想“走”出健康,建议健步走。

陈莞婧说,正确健步走需要注意动作正确、负荷适宜,才能获得更好的锻炼效果。在健步走时,要抬头挺胸、收腹,保持身体正直,不要含胸驼背,目视前方,以较快的速度,大步行走,脚跟着地时要轻盈,膝关节不可过于伸直,以减轻对膝关节的冲击。双臂自然摆动,幅度在30至45度之间为宜,速度约1秒走2步。

“有些朋友执着于每天走路步数,

认为走得越多越好。”陈莞婧提示,这样的做法是错误的。对于身体状况良好,走路也比较稳的人群来说,每天健步走半小时到1小时,走5000至6000步即可。如果是老年人,建议量力而行,在保证安全的前提下,以走路时和走路后身体感觉舒适、愉快为宜。

陈莞婧表示,要想走路不伤身,还要注意以下几点:

- 1.不要拔腿就走。锻炼前后要做热身,整理和拉伸。
- 2.健步走虽然强度不大,但也有正

确的呼吸方式。鼻吸口呼,均匀呼吸,不要憋气,可以2步1呼吸。

3.健步走要选择合适的场地,如操场等。“压马路”不仅存在安全隐患且呼吸不到新鲜空气,还可能因为地面硬,对膝盖产生反作用力,造成损伤。

4.在大风、湿热、暴晒等天气时不要健步走。

陈莞婧还提示,夏季健步走的时候,要少量多次补充温开水,不可暴饮冰镇饮料。运动后及时擦干汗水,避免冷热交替导致感冒。

人民网

身体五个器官最累

身体中有五个器官,每天受到的压力最大,想要放松就需要了解它们的压力源。

心脏。心脏24小时不停地跳动,支撑整个生命的运行,外界刺激容易让心脏受到压力,比如经常看恐怖的新闻报道,听到别人压抑的话,经常受到指责和批评等。

此外,情绪波动也会让心脏受到压力,比如经常感到心情焦虑、抑郁、急躁等;缺乏锻炼、经常久坐不动也会让心脏受到压力。

肾脏。肾脏负责调节体内水分电解质的平衡,调节血液的酸碱度,还负责排泄体内的毒素和废物,是人体重要的排毒器官,每天的压力很大。

把肾脏折腾坏的方式有很多,如饮食不规律,吃太多油腻的食物,缺乏蔬菜水果;夜晚的睡眠时间太短,让肾脏得不到休息疲劳;长期过量饮酒,会损害肾脏细胞;长期服用激素类药物,导致肾脏病变;过量摄入毒素,会肾脏负担过重;缺乏运动

会影响血液循环,肾脏的血液循环不畅。

肝脏。肝脏负责消化和吸收营养物质、人体的新陈代谢和毒物代谢。把肝脏折腾得不堪重负的方式有很多,如常吃垃圾食品,摄入的脂肪多、糖分多,蛋白质、维生素、矿物质等营养素含量很低;常吸烟、喝酒,让肝脏每天承受大量毒素;每天熬夜使肝脏承受负担。

胃。胃负责将食物分解吸收营养物质,还负责排出体内的毒素和废物。每天早上起床后的一些习惯会让胃受挫,比如不吃早餐、只吃一点或只吃一些不健康的食物,因为胃没有得到足够的营养,会影响胃的正常功能;常吃零食或油腻的食物,会使胃变得更加脆弱,从而会影响胃的正常功能;经常熬夜或太晚吃饭,会使胃无法正常休息。

眼睛。长时间使用电子产品会使眼睛受到损伤,甚至出现眼睛发痒、眼睛发红、眼睛发紧的症状;习惯性的熬夜也会使眼睛变得很疲劳。因此,保护眼健康,每天应多休息,少用眼。

健康时报

使用漱口水不能替代刷牙

随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此,天津德佰尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起

使用。“水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的建议下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调、破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

科技日报

发现甲状腺结节,癌变的可能性大吗?

近些年来,检查出甲状腺结节的人越来越多,成为内分泌科最常见的疾病之一。而大家最关心的问题就是,甲状腺结节会癌变吗?

其实,甲状腺出现结节是一种常见的现象,如果我们每个人都去做检查,可能三分之一甚至一半的人都会有结节,但是90%甚至95%以上都是良性的。如果临床明确是良性病变,大多不需要做任何治疗。但是对于一些良性病变,如果体积已经长得比较大,超过四公分,甚至五公分或者更多,可能会对喉、气管、食管,甚至神经造成压迫,影响吞咽和呼吸,出现这种情况需要外科治疗。

另外,还有一类病变是我们比较担心的——甲状腺癌,如果已经明确是恶性病变,需要进行外科处理治疗。对于甲状腺癌来说,如果是微小癌,位于腺体内,没有淋巴结转移,病人情况都很好的话,可以暂时不做手术,密切地观察随访。

能避免病情恶化,部分病人还能避免眼底出血。

为什么有些患者才发现糖尿病没多久,眼底病变就非常严重?王一解释,这是因为视网膜血管微小,发生病变时患者往往不易发觉,而当明显感觉异常时,视力已经严重受损,陷入失明险境。

因此,一旦确诊糖尿病,一定要定期进行眼底检查,部分患者应视病情,除了眼底照相外,还应进行进一步检查,如OCT、OCT-A眼底血管造影等。

人民网

骨质疏松可防可治 早筛早诊守护骨骼健康

强健的骨骼是支撑生命健康的核心,而骨质疏松则悄无声息地侵蚀着核心的稳固性,影响着人们的生命健康与生活质量。随着我国老龄化进程的不断加深,相关疾病的防治之路任重道远。那么,哪些人群需要重点关注骨质疏松?如何定期评估骨骼健康水平?诊断对于骨质疏松的早筛早治具有哪些价值?

北京大学第三医院副院长/中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会委员宋纯理、北京协和医院内分泌科副主任/中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员李梅,为公众全面科普骨骼健康管理相关知识。

警惕“沉默杀手” 远离健康隐患

“骨质疏松属于代谢性骨骼疾病,是一种非常常见又危害巨大的疾病。”李梅指出,“骨质疏松在早期往往没有明显症状,被称为‘沉默的杀手’,若不及早发现并治疗,会导致不同程度的骨骼疼痛、骨骼畸形,患者容易在轻微外力下骨折,甚至可能引发急性心脑血管管疾病,深静脉血栓等一系列疾病风险。”

宋纯理强调:“老年人群是骨质疏松的重点高风险人群之一,一般65岁以上的老年人患骨质疏松的风险会明显增加。此外,绝经后女性也需要格外关注骨质疏松症,由于雌激素对骨骼具有较好的保护作用,而女性在绝经后五年的雌激素会出现断崖式下降,导致骨量迅速丢失。除了这些高风险人群,如果出现了驼背、身高减少四厘米以上也需要引起注意,及时进行相关检查,实现早诊早治。”

重点人群定期查 科学有效筑防线

哪些检测能够助力我们在早期发现骨质疏松,及时筑起骨骼健康防线呢?李梅介绍:“除了大众比较熟悉的骨密度检测之外,骨转换生化标志物(BTMs)检测也是重要的评估方法,能够帮助我们‘见微知著’。”BTMs分为骨形成指标和骨吸收指标,常用的指标包括P1NP、

人民网

买牛奶时,看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样,会不会有点纠结?到底买哪种更好?今天我们一次说清楚。

为什么劝你多喝奶?

奶及奶制品营养成分丰富,组成比例适宜,容易被消化吸收,可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%,消化率达90%以上,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%-4%,并以微脂肪球的形式存在,有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖,具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用,并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾,是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康,促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,吃各种各样的奶制品,保证每天吃相当于300毫升以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好?

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义,这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上,其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例,将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比,发现4点:

- 1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。

2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3.脱脂牛奶在脱脂过程中,除降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,也被一并脱去了。

4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关,但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

如何选择牛奶?

根据自己的身体情况,选择合适的牛奶。

- 1.乳糖不耐受症:选择酸奶或舒化奶。
- 2.体重超重或肥胖:选择低脂牛奶或脱脂牛奶。
- 3.没有乳糖不耐受症,体重也没有超标:选择全脂牛奶。

看到这儿,如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪,那就来为大家

算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升,约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉,约为一两(50克),一两猪肉含有18.5克脂肪,羊肉含有7.1克脂肪,牛肉含有2.1克脂肪,鸭肉含有9.9克脂肪,鸡肉含有4.7克脂肪。所以说,就算你喝了一瓶全脂牛奶,摄入的脂肪量也就相当于一块肉。

其实,体重正常者完全没有必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪,合理膳食才是最重要的。

北京青年报

糖尿病患者需警惕视网膜病变

去检查。定期的眼底检查不仅能及时发现异常,已确诊糖尿病的患者在一定程度上也能通过眼底表现来观察病情。

糖尿病视网膜病变的危害

爱尔眼科重庆特区副院长、眼底病专家王一表示,糖尿病视网膜病变简称“糖网”,是糖尿病常见的并发症之一,也是目前全球四大主要致盲疾病之一。该病早期可能没有症状,渐渐的,糖尿病患者的视网膜血管就像有裂缝的水管一样,容易渗漏、出血,随着病情

的进程发展,有可能会对视物模糊、看东西有黑影、视物变形等症状,造成不可逆的视力丧失,严重甚至会致盲。

糖尿病视网膜病变治疗后期视力是否能恢复

王一介绍,糖尿病视网膜病变不能完全预防,即使血糖控制良好,也只能延缓病变的发展。通过科学合理的治疗方案,可以有效延缓病变发展,减少患者的视力丧失。多数的糖尿病视网膜病变三、四期患者经过及时的激光治

疗,能有效避免病情恶化,部分病人还能避免眼底出血。

为什么有些患者才发现糖尿病没多久,眼底病变就非常严重?王一解释,这是因为视网膜血管微小,发生病变时患者往往不易发觉,而当明显感觉异常时,视力已经严重受损,陷入失明险境。

因此,一旦确诊糖尿病,一定要定期进行眼底检查,部分患者应视病情,除了眼底照相外,还应进行进一步检查,如OCT、OCT-A眼底血管造影等。

人民网

让血压“降下来”,这五条饮食原则要记牢

高血压是最常见的心血管疾病,可引起心、脑、肾并发症;也是冠心病、脑卒中中等心血管疾病的主要危险因素,会增加冠心病和脑卒中的发病和死亡风险。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,其中18~44岁、45~59岁和60岁及以上居民高血压患病率分别为13.3%、37.8%和59.2%。高血压危险因素多与不合理膳食相关,包括高钠、低钾膳食、过量饮酒等。膳食干预是国内外公认的高血压防治措施,对血压改善极为重要。

北京积水潭医院营养科根据《成人高血压饮食指南》,为高血压患者提供以下5条养原则,改善日常膳食。

高血压患者养原则和建议

- 1.减钠增钾,饮食清淡。所有高血压患者均应采取各种措施,限制来源于各类食物的钠盐摄入。每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下。
- 2.增加膳食中钾摄入量可降低血压。建议增加富钾食物(如新鲜蔬菜、水果和豆类等)的摄入量;肾功能良好者可选择高钾低钠盐。不建议服用钾补充剂(包括药物)来降低血压。肾功能不全者补钾前应咨询医生。

高血压患者还应注意限制膳食脂肪和胆固醇摄入量,包括油炸食品 和动物内脏。少吃加工红肉制品,如培根、香肠、腊肠等。

- 2.合理搭配,平衡膳食。高血压患者应该遵循合理膳食原则,丰富食物品种,合理安排一日三餐。

推荐高血压患者多吃含膳食纤维丰富的蔬菜,且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上,蔬菜和水果不能相互替代;摄入适量的谷类、薯类,其中全谷物或杂豆占谷类的1/4~1/2;适当补充蛋白质,可选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖摄入;减少摄入食盐及含钠调味品(酱油、酱类、蚝油、鸡精、味精等)。

3.吃动平衡,健康体重。建议所有超重和肥胖高血压患者减重。推荐将体重维持在健康范围内:体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m²(65岁以上老年人可适当增加);男性腰围<85cm,女性腰围<80cm。

提倡进行规律的中等强度有氧身体运动,减少静态行为时间。一般成年人应每周累计进行2.5~5小时中等强度有氧活动,或1.25~2.5小时高强度有氧活动。运动可以改善血压水平。建议非高血压人群(为降低高血压发生风险)或高血压患者(为降低血压),除日常活动外,应有每周4~7天、每天累计30~60分钟的中等强度身体活动。

- 4.戒烟限酒,心理平衡。不吸烟,彻底戒烟,避免被动吸烟。戒烟可降低心血管 疾病风险,强烈建议高血压患者戒烟。
- 5.监测血压,自我管理。定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。

可根据自身健康状况选择适宜的膳食模式:

也会健康造成不良影响。过量饮酒显著增加高血压的发病风险,且其风险随着饮酒量的增加而增加。建议高血压患者不饮酒,饮酒者尽量戒酒。

减轻精神压力,保持心理平衡。精神紧张可激活交感神经从而使血压升高,高血压患者应进行压力管理,可进行认知行为干预,如必要可到专业医疗机构就诊,避免由于精神压力导致的血压波动。规律作息,保证充足睡眠,不熬夜。

- 5.监测血压,自我管理。定期监测血压,了解血压数值及达标状态,遵医嘱进行生活方式干预,坚持长期治疗,自我管理。根据患者的心血管总体风险及血压水平进行随访。
- ①得舒饮食(DASH):富含新鲜蔬菜、水果、低脂(或脱脂)乳制品、禽肉、鱼、大豆和坚果以及全谷物,限制含糖饮料和红肉的摄入,饱和脂肪酸和胆固醇水平低,富含钾、镁、钙等矿物质,优质蛋白质和膳食纤维。
- ②东方健康膳食模式:我国东南沿海地区的代表性膳食。主要特点是清淡少盐、食物多样、谷物为主,蔬菜水果充足,鱼虾等水产品丰富,奶类、豆类丰富等,并且具有较高的身体活动量。
- ③中国心脏健康膳食(CHH-Diet):减少钠摄入,同时减少了脂肪摄入,增加了蛋白质、碳水化合物、钾、钙和膳食纤维摄入。

光明网