

有效干预青少年肥胖

广敏

有媒体报道称,最新研究提示,中国青少年高血压患病率为8.8%,超过了18岁至34岁的成年人高血压患病率。在常人认知中,高血压以成年人高血压为主,但鲜少提及的青少年高血压的健康损害不容小觑。根据《中国高血压防治指南(2018年修订版)》,30%至40%的儿童在诊断为高血压时,已经出现靶器官损害的早期改变,且在没有干预的情况下,约40%的高血压儿童将发展成为成年高血压病人。

肥胖通常是高血压的重要诱因之一,青少年高血压诱因同样包括肥胖。北京近年对肥胖学龄儿童的健康评估显示,肥胖儿童中的高血压检出率为30%。肥胖是儿童原发性高血压关联性最高的危险因素。

显然,青少年高血压患病问题的核心仍旧是肥胖问题。只不过,虽然全社会早已对青少年肥胖问题取得共识,但对此问题该如何解决,及相应政策方案该如何落地,仍需打上问号。与之相关的是,中国青少年肥胖率正在逐年上涨。2020年中国大学生肥胖率为5.5%,而中小学则超过了10%。

基于这些数据和研究结果,对青少年肥胖的有效干预,理所应当成为评判国民健康的标准之一。看得到,青少年肥胖已成为公共卫生问题,对这一问题的解决显然不能仅靠个体努力,社会所提供的公共服务应该完全覆盖所有个体,帮助他们对抗青少年肥胖以及由肥胖所带来的各种疾病。

运动和饮食,是影响青少年肥胖的两个最重要因素。中国在2020年底印发了《儿童青少年肥胖防控实施方案》。所发方案,在健康膳食、体育运动、定期监测、健康管理等方面都有所落笔,但具体落实执行还需有更为完善细致的配套措施。正如当前,为保障青少年的体育锻炼时间,有关部门发文将体育纳为中考计分科目,以期引起学校、家庭和青少年自身对体育锻炼的重视。但此举也引发了争议,担忧唯分数论会让体育锻炼变味,无法让青少年培养终身锻炼的习惯。

随着当前社会物质生活不断富足,可以预见青少年肥胖指数短期内将保持高点。肥胖问题不仅仅是健康问题,更是社会问题。尤其是青少年肥胖,还可能导致青少年心理问题,进而引发其他社会隐患。因此,更应将青少年肥胖纳入国民健康议题,及早干预,有效干预,让青少年身心健康地成长。

漫谈

秋季养生“五个一”

任玉峰

俗话说“一场秋雨一场寒,十场秋雨好穿棉”,秋季是许多疾病高发期,如何在秋季远离疾病、养生,“五个一”要牢记。

1.一碗山药百合银耳汤——健脾润燥

秋季山药百合银耳汤是不错的选择。山药性温,有健脾滋阴,健脾胃阳气,加强脾的运化的功能,同时有润肺的作用。银耳性寒,润肺健脾,有提高免疫力、抗疲劳作用。百合,润肺,堪有“民间燕窝”之称。三者均为药食同源之品。寒温搭配饮用,既健脾又润肺,让肺阴能够真正得以润化。

方法:把山药50克、银耳20克、百合20克放在热水里,煮30分钟即可。

2.一杯“六汁饮”——缓解燥咳

过了秋分,空气干燥,秋风更凉,易出现咳嗽、嗓子干痒等症状。若皮肤干燥、阴虚燥咳,可以榨点“六汁饮”喝。

方法:取雪梨1个(去核)、鲜藕、荸荠、白萝卜、甘蔗、鲜百合各30克,榨汁后混匀食用,每次喝30毫升,每天2次至3次。但如果是受凉咳嗽,应多吃山药、冬枣、莲子等食物。

3.一盆泡脚水——防寒暖身

寒气一般都是从脚底侵入。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温即可。此外,也可以给泡脚水加点点料。

紫苏泡脚散寒暖身:秋冬季节,在家里也不防备一点紫苏叶,泡脚、泡水、凉拌都行。紫苏叶又叫苏叶,主要作用就是解表、散寒、理气。一般用温水泡脚15分钟左右,脑门微微出汗即可。

艾叶泡脚平喘祛痰:风寒感冒后容易咳嗽,此时可以采用艾叶煮水泡脚来治疗。将艾叶50克放入1500毫升沸水中,煮15分钟,待水温稍低,把双脚置于药液内浸泡。每晚睡前1次,每次约15分钟,止咳后停用。

4.一件贴身背心——护腰暖腹

对于老人和孩子,或者有胃病、宫寒的女性来说,秋分后不妨贴身穿一件背心,出门的时候可以穿一件马甲,护住腰腹部。每晚睡前还可以将双手搓热,顺时针方向绕脐揉腹36次,揉脏腑则气血经络皆动,脏腑通畅诸病消。

5.一碗枣仁粥——调整睡眠

随着秋燥愈加明显,加上万物的萧肃凋零,人就容易出现失眠或睡眠质量下降的情况,一个安眠方大家可以试试。

用捣碎的酸枣仁和小米一起熬成粥,或者直接把酸枣仁用搅拌机打成粉,睡前用开水冲服。喜欢吃甜食的话,还可以加入少量的蜂蜜。

平安健康享长假

国庆长假临近,不少朋友都有出游计划,如何平安健康地享受秋高气爽的好时节、亲友欢聚的好时光? 以下几点长假期间一定要注意。

疫情防控篇

- 1.避免前往疫情中高风险地区,特别是避免非必要的跨境旅行。
- 2.节假日期间,要加强自我防护,坚持佩戴口罩,保持社交距离,做好个人卫生,保持环境通风良好。避免到人群聚集、空间密闭、通风较差场所活动。
- 3.旅行前,提前了解目的地防疫政策措施,并备好口罩、消毒洗手液、消毒湿巾等个人防护用品。
- 4.旅行期间,乘坐飞机、火车、汽车、轮船等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手部卫生,并妥善保存票据以便行程查询。如旅途中出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退或丧失等症状,在做好防范感染他人措施的情况下,应立即到就近的医疗机构就诊,并取消或中止旅行。
- 5.旅行归来,应自我观察14天,一旦出现可疑症状,在做好防范感染他人措施的情况下,应及时就医并主动告知医生自己的旅行史。
- 6.节假日期间,还应按照安排接种疫苗,不要因为旅行影响疫苗接种。

疾病防控篇

- 1.诺如病毒:
诺如病毒在秋冬季节属于高发期。旅行团、游轮、度假中心也常有集体疫情发生,因此要格外注意。人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病

毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体表面后将手指放入口中、接触病毒感染者(如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具)、牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类也是引起感染的常见食品。

诺如病毒肠炎以轻症为主,最常见的临床症状为呕吐和腹泻,还有恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数患者症状持续2天至3天后即可康复。少数病例会发展成重症甚至死亡。

主要预防措施:注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前;不喝生水;不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶,牡蛎等贝类海产品应深度加工后食用;水果和蔬菜食用前应认真清洗,不吃不干净的水果和蔬菜;不接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、环境。

2.呼吸系统疾病:

秋分后天气转凉,若下雨的话,气温下降更为明显。冷空气会刺激皮肤,人体因着凉而免疫力下降,无力抵御寒邪,容易出现肺部及呼吸道疾病,如咳嗽、支气管炎等,严重者可能出现肺炎等。另外,秋季干燥,燥邪伤人,容易耗人津液,出现口干、唇干、鼻干、咽干等症状。

主要预防措施:忌寒性食物、海鲜、辛辣刺激食品,忌烟,忌过咸、过甜食物;保持家里空气清新,定时开窗;早晚温差大,时刻注意天气变化,及时添加衣服,并进行适度的体育锻炼,增强体质。

3.食物中毒:

5月至10月为我国食物中毒高发月份。节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。

食物中毒通常是在进餐后短时间内急性发病,出现

健身减脂来跳绳



跳绳是一项运动,也是一种乐趣,每天早上我都要去南寨公园的一片空地上和朋友们一起跳绳,个人跳完,我们还一起跳大绳。日复一日,我的身体素质得到了提升。跳绳的好处是极多的:一是提高心肺功能。跳绳过程中,全身的血液循环加快,新陈代谢加速,提高了心肺功能和呼吸功能。二是促使全身肌肉得到了锻炼,对孩子来说还可促进骨骼生长。三是刺激左右脑协调。跳绳需要手腿腰和大脑的协调配合,通过跳绳,锻炼身体的平衡协调性、敏捷度、耐力和爆发力。四是燃烧多余脂肪。相关测试数据表明,跳绳频率为每分钟120次至140次时,一个小时就可燃烧掉600卡至1000卡的热量。跳10分钟、每分钟跳跳绳140次的运动效果就相当于慢跑半小时。 李一睿 摄

柿子好吃莫贪嘴

秦 银

民间有一句俗语“秋天吃柿子,不会流鼻涕”,柿子营养价值很高,享有“果中圣品”美誉,但是柿子食用过量会造成胃石。

胃石怎么形成的? 因为柿子中含较多鞣酸,在胃酸作用下,鞣酸与蛋白结合形成不溶于水的沉淀物,同时其中的果胶、树胶遇酸也可发生凝结,并将果皮、纤维及食物残渣胶着在一起形成巨大团块状的胃石。未成熟的、未脱涩的果实或果皮中鞣酸含量更高,食用后发生胃石的风险更高。

根据上述原因,在我们享受柿子这味美食时必须做到以下几点:

1.不要空腹食柿

空腹情况下食用柿子,在胃酸的作用下会形成大小不等的硬块,即胃石,如果胃石无法自然被排出,长期会造成胃食物滞留、胃糜烂、胃溃疡,有时甚至造成消化道梗阻,出现剧烈疼痛、呕吐。

2.尽量不要吃柿子皮

因为柿子中的鞣酸多集中于柿皮中,越涩的柿子其皮的鞣酸含量越高,但是在其脱涩过程中,不可能将鞣酸全部脱尽,所以为减轻胃肠道的负担尽量不要吃柿子皮。

3.勿一次性大量食柿

因为柿子中的鞣酸除了会形成胃石,还会与钙、铁、锌等矿物质形成化合物,造成上述物质难以被人体正常吸收,而且柿子的含糖量较高,故糖尿病患者及缺铁性贫血患者建议少量食用,一般建议每次食用柿子不多于200克。

4.进食时一定要搭配合理

富含蛋白质类物质,如螃蟹、虾、鱼等及黑枣、红薯、海带、酸菜均不宜与柿子同吃,上述食物均会增加进食者胃石的发生几率,同时切忌不可同时饮酒。

饮食

恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;腹痛以上中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之物,常先吐后泻。

主要预防措施:注意食品安全;外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅;不食用来历不明的食物,不采摘、不食用不明野生菌及野生植物;不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶;不吃不干净的水果和蔬菜;选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

4.动物传播疾病:

人类通过接触动物(如饲喂、抚摸、屠宰、剥食、加工等)、食用未煮熟的动物产品(如肉、蛋、奶等)、接触动物栖息地环境等方式,可能会感染上禽流感、鼠疫、狂犬病、布病、炭疽等动物传播疾病。

主要预防措施:避免进入野禽、旱獭等动物栖息地,不接触、不食用野生动物;尽量避免直接接触任何动物,特别是来历不明的动物,发现病死动物不私自处理;不要从活禽市场、农贸市场活禽摊档或流动摊贩处购买活禽,鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。

心理建设篇

保持健康愉悦的心情会让国庆长假更精彩。中医认为,秋天容易引发精神、情志性疾病,尤以抑郁、失眠最为常见。因此,有人将“秋郁”称为季节性抑郁症。

各种情绪之间存在相互克制的作用,“用喜胜忧”,就是多做一些让自己开心的事情,例如去户外游玩,或者通过一些感兴趣的事情转移自己的注意力,通过娱乐活动让自己开怀大笑,纾解郁闷的情绪。

本版综合整理

国庆长假将至,不少家庭都有出游计划。老年人特别是本身患有心脑血管病的老人,出游时行程尽量安排得不要过于紧凑,不要去太偏远的地方,常用药和急救药都要备足,以保证假期安全度过。

行程安排要“留白”

专家提醒,老人出游,行程上不要过于紧凑,比如可以每天安排半天或多半天的行程,过度疲劳会使得头脑负担过重,心肌耗氧量增大。

行程从容的好处非常多,空闲时要多喝水,这个季节干燥,血液黏稠度增高,会增加脑梗、心梗等心脑血管意外发生的风险。因此老人出游一定要注意多喝水。可许多老人都有尿频的问题(特别是有前列腺肥大的老人),这些老人旅途中为了少去洗手间,甚至会选择不喝水。与其一味督促他们喝水,不如让他们玩玩歇歇,休息时及时补充水分。

出游不建议选择过于偏远的地方,要选择有一定医疗资源保障的地点。这样万一发生心脑血管意外时,也可及时得到救治。

别过饱、别用力

专家提醒,要预防心脑血管意外,老年人还要注意不要“用猛力”,避免用力提重物(行李如果比较沉重,在搬动时尽量请别人帮忙提),避免用力解便(旅途中要多吃蔬菜水果,平时便秘者要随身携带通便药,预防便秘)。各地风味小吃很多,老年人尽量避免吃过饱。此外还要注意保暖。

这个季节容易燥热伤阴,老人出游时容易上火,可以在茶里适量加些枸杞、决明子、菊花,有清热养阴、平肝降火的功效。血脂高的老人还可以加些山楂。

孩子“秋冻”要科学

力 群

近期,医院门诊内感冒、咳嗽的孩子逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻不是对身体有好处吗?怎么小孩还没冻一天就感冒咳嗽了?”其实,“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着天气转凉仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子。殊不知小儿体温调节能力尚不成熟,在天气忽冷忽热时比成人更易染病。

1.进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”的能力。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”底气。

2.要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间活动,也不宜活动到大汗淋漓,以孩子能耐受、微微出汗为好,然后逐渐增加活动量。

3.注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部保暖,不要穿得过于厚实严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或穿衣比较多的孩子,先不要严格要求衣服与其他孩子轻薄相同,应根据孩子体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应过程。

4.“秋冻”要因人而异。平素出汗多、反复感冒、肺气虚弱的孩子,或面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长应尤其注意孩子避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是坚持锻炼、合理饮食及适当穿着。

本版综合整理

心脑血管疾病老年患者出游需谨慎

陈辉