

寒食节里话健康

寒食节是中国传统节日之一,通常在清明节前一天,人们会在这一天祭祀祖先、祈福健康,并且按照特定的饮食习惯来摄取食物,民间有“寒食三日”的习俗,过寒食节的习俗即不生火做饭只吃冷食,这样的饮食习惯是否健康? 记者采访了自治区中医医院暨中医研究院心病科(心血管内科)主任冯丽丽,从中医的角度为大家答疑解惑。

寒凉食物伤脾胃

“这个时节气温忽冷忽热,吃寒凉的食物不仅会寒气入体,导致肠胃不消化,出现腹胀、腹泻等症状,而且影响脾脏健康。”冯丽丽说,寒食节不动火,寒冷食物进到人体内,中医学叫作寒邪直中脾胃,会出现胃痛等症状。尤其老年人、慢性病患者,脾胃功能比较弱,很容易出现脾胃的损伤。

健康饮食不可少

“春回大地、万象更新,是阳气生发的季节,应该顺应天时变化,通过饮食调养阳气以保持身体健康。”冯丽丽说,孙思邈提出“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,人们经过几个月的“蛰居”,抵抗力减弱,容易导致疾病的发生,针对这种情况,大家不妨多吃些甘味食物来滋补脾胃,既顺应春天阳气的生发,

也对肝气的疏泄有帮助。冯丽丽建议,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳祛湿为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,尤忌油腻生冷。温食有利于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,不宜多食大辛大热之品,如参、茸、烈酒等,以免助热生火。至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤胃阳气,应尽量少食。

如果此时过多吃寒凉的食物,会对脾胃产生不良影响,不利于食物正常消化和吸收。春季昼夜温差比较大,尤其是北方大部分地区,因为停止供暖,冷暖变化剧烈,这种情况下,人体肠胃会比较敏感,尤其对有慢性胃肠道疾患的人,多吃寒凉的食物可能更容易引发不适。

“这个季节人体血管开始扩张,代谢加快而供氧不足就容易犯困。”冯丽丽说,要避免吃燥性、刺激性食物,如羊肉、辣椒等,要多吃新鲜上市的果蔬,既可以平衡膳食,还能避免上火。还可以适量吃一些粥食,如能益精气的芡实粥、能补肝肾固肠胃的淮山粥、能健脾安神的茯苓粥。



疏解情绪保持身心健康

寒食节正逢清明假期,最适合到户外活动。冯丽丽建议,可以和家人朋友相约出游,不但能疏通冬日的气血积郁,让精神压力得以缓解,还能使人心情愉悦,精力充沛。外出期间,最好穿着轻便保暖的衣物,舒适、轻便的运动鞋,长途跋涉前早晨一定要吃顿热乎乎的饭,以增强体能。需要提醒的是,踏青时不宜运动量过大。如果患有慢性病,身体弱或是过敏体质,要尽量少去踏青,避免直接接触各类容易诱发过敏症状的植物。

“最近很多人会通过扫墓寄托哀思,但是悲伤情绪很容易传染,尤其是对于独居的老人、中年丧偶等人群来说,会引起过分悲伤。”冯丽丽认为,这种悲伤、抑郁的情绪不宜持续时间过久,春季是万物生发的季节,心情应该保持舒畅,才利于春季养生,长期处于抑郁、悲伤的状态容易伤肝脾,可以通过踏青、散步等来调节心情,合理疏解情绪,保持身心健康。

(张海峰)

功能性食品能养生吗

如今,维生素软糖在母婴保健品市场上占有一席之地。很多年轻家长担心孩子饮食不均衡,营养素缺乏,加上广告营销的作用,常常会优先考虑给孩子补充软糖类维生素。维生素软糖与片剂类维生素相比更像糖果,适口性好,孩子爱吃还把营养补了,对家长来说两全其美。但服用功能性软糖是否真的有效? 可以作为给孩子长期补充营养的首选吗?



会出现降解严重的问题。

部分维生素原料本身自带异味,如B族维生素大多有苦味,这就需要添加各种甜味剂、香精等添加剂来掩味,让人们从口味上更好接受,过量食用可能会增加孩子肥胖、龋齿等健康问题的风险。

不少年轻人容易被一些网文忽悠,经常入手益生菌和玻尿酸软糖、蓝莓叶黄素软糖、烟酰胺美白软糖的不在少数。以玻尿酸软糖为例,在某些社交平台的“种草”文中,特别突出“对皮肤好”“出水光肌”等

字样,然而,目前玻尿酸食用产品的功效尚无定论。一般情况下,口服玻尿酸后,大分子玻尿酸会经过胃肠道的消化分解,先转化成小分子的糖,然后被人体吸收,吸收的小分子通常会进入血液循环,不会渗透进皮肤。不少看上去自带保健品“光环”的功能性软糖,事实上“名过其实”。

在日常生活中,只要做到食物多样、合理搭配,是可以通过膳食摄取充足的维生素的。此外,市面上的维生素软糖产品种类繁多,每款产品中所含的各类营养素含量及类别也各有不同,孩子每天饮食摄入了多少营养,还缺乏哪些营养素,需要各补充多少量,是要经过谨慎检查评估后,确有必要补充的情况下,结合专业营养医师的指导,选择合适的制剂产品,根据推荐补充剂量进行补充。

(据《科普时报》)

相关链接

常见5种维生素的食物来源

维生素A:各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵等。由于维生素A可以在脂肪中储存,过量摄入维生素A会造成蓄积性毒性。但是摄入普通食物一般不会引起维生素A摄入过多。

维生素D:含维生素D的食物有限,最廉价获得充足有效维生素D的方法是经常晒太阳。孩子出生后2周起,即可补充维生素D,每日补充10微克。大一些的孩子可以选择维生素D强化奶。

维生素E:维生素E广泛存在于各种食物,如谷类、豆类、果仁中含量丰富,较少出现缺乏症。

B族维生素:包括维生素B1、维生素B2、维生素B6等。动物内脏如肝、心、肾,瘦肉,豆类 and 粗加工的粮谷类是维生素B1的良好来源。动物肝脏、蛋黄、肉类、奶类是维生素B2的主要来源,谷类、蔬菜水果也含有少量的维生素B2。维生素B6来源广泛,较少出现缺乏症。

维生素C:维生素C主要的食物来源是新鲜的蔬菜和水果。

(据《科普时报》)

7月龄患儿单肺通气手术成功实施

本报讯 近日,自治区人民医院西夏分院麻醉科、小儿外科等多学科团队成功为7月龄宝宝实施支气管封堵器单肺通气麻醉下胸腔镜下肺叶切除术,这是目前全区开展此类手术实施麻醉年龄最小的宝宝,患儿目前恢复良好,已康复出院。

2023年,家住永宁县的李某在产检时发现宝宝肺脏内存在结构畸形,出生时诊断为先天性肺囊肿腺瘤,是一种儿童较为罕见的肺气道畸形,需要在出生满6月龄后完成手术治疗。今年3月,李某抱着7个月的宝宝就診于自治区人民医院西夏分院小儿外科门诊。医师通过询问病史和分析资料后明确患儿手术治疗的必要性,同时考虑到该病发病率较低,患儿年龄较小,在国内能够熟练开展该项技术的专家屈指可数,医院

主动联系西安交通大学第二附属医院小儿外科,携手为患儿实施微创胸腔镜手术治疗。为有利于胸腔镜操作,麻醉过程中要给7月大的患儿实施单肺通气(支气管封堵器行单肺通气),这对该医院麻醉团队来说是极大的挑战。患儿气管较细,在插管刺激下极易痉挛,放置封堵器难度大,区内尚未有过先例。该医院麻醉科高度重视,通过术前病例讨论和多学科会诊,为患儿制定了周密的麻醉方案,在麻醉过程中顺利置入气囊封堵管为患儿实施单肺通气。

小儿单肺通气技术多用于胸腔镜下肺部手术,因操作及呼吸管理难度大,在区内乃至全国开展较少,此例手术麻醉的成功实施,标志着我区小儿麻醉管理水平迈上了新的台阶。

(张海峰)

机器人手术系统让腹腔镜手术更精准更安全

本报讯 近日,自治区人民医院泌尿外科单日为3名肾肿瘤患者实施机器人辅助腹腔镜手术,作为泌尿外科首次自主完成的机器人辅助腹腔镜手术,手术均顺利实施,患者恢复良好。

53岁的马先生被诊断为左肾肿瘤合并左侧输尿管上段结石,肿瘤直径约4.5厘米,保肾手术难度极大。收治入院后,医疗团队利用3D重建技术建模,并在3D模型基础上为患者进行评估,预判术中所要采取的缝合方式等。经评估,决定采用机器人辅助腹腔镜进行“左肾肿瘤切除+左侧输尿管切开取石术”。手术完整切除了左肾肿瘤,并严密缝合集合系统及肾实质创面,最大限度保留了患者肾功能,同时一并取出了左侧输尿管结石,手术过程几乎零出血,患者术

后恢复良好。同样受到肿瘤疾病困扰的还有73岁的李奶奶和57岁的詹女士,也在机器人手术系统的辅助下顺利完成手术。

据了解,机器人手术系统以其超越人手的精确度和稳定性,为患者提供了一种更为先进的手术方式。机械臂可模拟手术医生的手势,其动作的灵活性远高于传统的手术方式,使手术过程更加得心应手。手术仅通过几个小孔完成,患者术后疼痛轻,恢复快,住院时间短,减少了传统手术带来的身体创伤。此外,手术视野清晰,系统可提供高清晰的三维影像,将手术视野放大10倍至15倍,机器人手术系统能够过滤手术医生的手部抖动,确保手术的精准性和安全性。

(张海峰)

吃|出|健|康

隔夜茶有毒不能喝？没那么邪乎！



茶水,会有少量空气中的细菌进入,但茶里的细菌生长非常缓慢,所造成的影响微乎其微。泡了过久的茶水,除了颜色容易变深且口感较苦外,并不会产生有毒物质。(据《北京青年报》)

养|生|有|术

放风筝能治颈椎病？这事靠谱！

四月,随着气温逐渐回升,许多人已开始户外运动,疏散刚经历过寒冬的筋骨。有一项户外运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全、有效,又简单、有趣,那就是大家喜闻乐见的——放风筝!

放风筝真能治颈椎病?当然是真的。

颈椎病早期大多只是脖子僵硬、酸痛等轻微症状,要及时纠正不良姿势、充分休息,即可慢慢恢复。如果忽视身体的报警信号,继续损伤颈椎的行为,颈椎病病情会逐渐加重,出现颈部、肩部、头部等部位明显疼痛,继而出现手臂疼痛、麻木、头晕恶心、心慌多汗,甚至行走不稳、肢体瘫痪等严重症状。

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头颈,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧据

风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。在这过程中,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会,颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进颈椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对轻中度颈椎病起到良好的预防和治理作用。

需要注意的是,务必在合法、安全的开阔地进行放风筝运动,避开电线、河流、高楼、农田等地段;运动时间以上午、下午阳光不太强烈时为宜,避免阳光暴晒,避免过长时间待在户外;放风筝运动只对轻中度颈椎病的恢复有帮助,如果已经出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何可能伤害颈椎的运动,即刻就医;如果您不清楚自己颈椎病的严重程度,请先咨询专业医生后再决定能不能进行放风筝等运动。

(据《北京青年报》)

百日咳是什么？如何预防？一起来了解

伴随痉挛性咳嗽和鸡鸣样吸气吼声、咳嗽持续时间长……近日,作为急性呼吸道传染病的百日咳备受关注,部分医院儿科已出现相关病例。什么是百日咳、如何传播?临床上有何症状?如何预防和治疗? 针对公众关心的热点,国家卫生健康委组织疾控、医学专家接受媒体采访,作出专业解答。

何为百合咳？百日咳鲍特菌引起+飞沫传播

百日咳是常见的儿童疾病之一,也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。中国疾病预防控制中心免疫规划中心细菌病疫苗室副主任郑徽介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性强,病程较长,主要通过呼吸道飞沫传播。

根据《百日咳诊疗方案(2023年版)》,百日咳潜伏期一般为7至14天,有的可达21天。从潜伏期末开始至发病后6周均有传染性,尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍,百日咳一般分为卡他期、痉咳期和恢复期等3个阶段,如果不加干预,3个阶段加起来通常要持续100天左右。

专家介绍,卡他期主要表现为流涕、打喷嚏、咽痛等上呼吸道感染症状,多无发热或初期一过性发热;痉咳期通常从第2周开始,标志性症状为痉挛性咳嗽,即一连串、严重剧烈的咳嗽,在痉挛性咳嗽后伴有深长吸气,高调鸡鸣样声音,俗称“回勾”,昼轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠;恢复期一般持续1至2周,咳嗽频率和严重程度逐渐降低。

徐保平介绍,百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中,一般治疗包括给孩子提供良好舒适的环境等;对症治疗则包括祛痰、平喘等;若孩子出现并发症要及时送医就诊。

“孩子患上百日咳,主要是气道里有痰黏稠,越咳不出来越会刺激气道咳嗽,需要帮

助患儿祛痰。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏介绍,根据孩子体质不同,需分清证型,如果是寒证则加温药,如果是热证则加清热的药。临床上常用清肺化痰尤其是用清肝的方法进行治疗,常用药物包括小儿鹭鸶咳丸等。

百日咳一般病程较长,后

怎样预防？接种疫苗+良好卫生习惯

郑徽介绍,接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段,对降低百日咳感染后的重症和死亡有较高的保护效果。

按照国家免疫规划程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

郑徽表示,百日咳通过自

然感染康复或疫苗免疫获得的保护性抗体并不能持续终生,随着时间延长抗体的保护效果会衰减,因此各年龄段人群均可见百日咳发病,其中婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。小月龄患儿易合并肺炎,还有部分患儿可能会合并百日咳脑病。对于婴幼儿来说,感染百日咳的父母或其他家庭成员是主要传染源,有孩

子的家庭要加强防护。

专家建议,在日常生活中,公众要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻;注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力;在照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症狀时,应及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。

(据新华社北京电)

