

节后减肥,别踩这些“坑”!



俗话说“每逢佳节胖三斤”,春节假期后是不是又添了几分“幸福肥”?想减肥?别着急!有哪些常见的减肥方法?怎样减肥才能不踩“坑”?

吃这些减肥需谨慎

1.西梅汁 部分人喝西梅汁可导致腹泻,带来短期的体重下降,其实多数是体内水分丢失造成的,频繁腹泻不仅会导致肠胃功能受损,还会出现电解质紊乱、血钾浓度降低等损害人体健康的问题。

2.青汁 青汁只是果蔬的替代品,可以补充膳食纤维和维生素,但并不会让人变瘦。

3.酵素 酵素的有效成分只是植物的发酵产物,可能促进肠内食物的消化吸收,但并不能减肥。

4.左旋肉碱 正常人体每天可通过自身产生足以满足生理需要的左旋肉碱,除非因疾病造成机体缺乏,健康人群并不需要额外补充。

这些食物“刮油”效果好

食物不能直接把油从肚子里“刮”出来,但有些食物能帮助清扫肠道“垃圾”,比如水果类有石榴、桑葚、番石榴、梨等;蔬菜类有苦苣、竹笋、菠菜等;谷类有藜麦、荞麦、大麦、麸皮等;菌藻类有香菇、木耳、银耳、竹荪、紫菜、裙带菜等;豆类有黄豆、黑豆、芸豆、赤小豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等。但需要注意,膳食纤维,健康成年人每天摄入25克~

30克即可。而且完全吃素很可能造成营养单一,出现营养缺乏及减肥后反弹的情况,一定要注意科学搭配。

常见的减肥误区

1.不吃早餐能减肥? 早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。吃早餐能让新陈代谢有个跳跃的开始,加速身体循环,不吃早餐更容易出现过胖、超重的情况。

2.不吃晚餐会瘦吗? 如果长期不吃晚餐,那么早餐、午餐时吃进去的食物热量会自动转化为脂肪,反而会增加体重。另外,一旦恢复晚餐饮食,体重反弹的速度会非常快。

3.不能吃主食? 长期不吃或少吃碳水化合物容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。对于想减肥的人群来说,尽量少摄入精制碳水化合物,可搭配一些杂粮、薯类。一般主食每天的摄入量可控制在200克~250克左右。

4.只要运动就能减肥? 运动虽然能消耗人体内的能量,但即使每天打数小时网球,只要多喝1瓶~2瓶碳酸饮料或吃几块蛋糕,减肥成果便会化为乌有。有规律的运动+健康的饮食,才是减肥的关键。③④ (据《健康中国》)

小儿鼻炎 应这样治疗



小儿鼻炎是一种发生于小儿鼻腔黏膜和黏膜下组织的炎症,多发生于鼻腔卫生较差、过敏体质、患有鼻腔或全身性慢性疾病的儿童。主要症状是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕。感染性鼻炎一般流黄涕、稠涕且鼻塞症状比较明显,甚至伴有头痛、发热、精神萎靡等症状。过敏性鼻炎一般流清涕或白色鼻涕,打喷嚏次数增多,多为连续性喷嚏,遇冷空气会加重病情,特别是在遇到一些过敏源的时候症状会爆发性出现。

市中医院专家介绍,治疗小儿过敏性鼻炎可服用抗过敏药物,如地氯雷他定片、孟鲁司特钠咀嚼片。感染性鼻炎是上呼吸道感染所致,发病急,常伴有发热、全身乏力、肌肉酸痛、咽痛、咽痒、咳嗽等症状,可对症服用抗菌药物、解热镇痛药物,病程为7至10天,可自愈。

小儿推拿治疗鼻炎可选择迎香穴、鼻通穴、太阳穴、攒竹穴、印堂穴、风池穴等穴位,头痛加百会穴、天门穴、头维穴等穴位,多用按揉法或针刺手法,效果显著。

外治可结合小儿推拿、鼻腔冲洗和中药塞药,清洗鼻腔分泌物后再通过纯中药熬制的药水蘸棉条塞鼻腔,达到清热消肿、疏通鼻腔的功效。③④ (王坤)

九旬老人转危为安

本报讯(通讯员于磊)日前,一位99岁高龄的老人被紧急送入市第二人民医院,经治疗,转危为安。

老人因前列腺增生导致的排尿困难,并伴有尿血症状,被紧急送入市第二人民医院。经过初步检查,医生发现老人的膀胱内堵塞了大量凝血块,情况十分危急。同时,老人还出现了重度贫血,血压急剧下降,导致大脑灌注不足,进而引发了脑梗死,左侧肢体活动出现了明显障碍。

面对如此复杂的病情,该院迅速组织了多学科专家会诊。在麻醉科、输血科、神经内科等科室的积极配合下,一场与时间赛跑的抢救行动悄然展开。专家们经过充分讨论,决定为老人实施前列腺切除手术,并同步进行出血点的充分止血,以抢救老人的生命。

手术过程异常艰难,但医护人员凭借着精湛的技术和坚定的信念,成功完成了手术。术后,老人被转回科室重症病房,接受了积极的输液和康复治疗。在医护人员的精心照料下,老人的病情逐渐稳定,成功拔除了尿管,恢复了自主排尿功能。目前,老人的下肢活动已经恢复正常,总体病情恢复良好。③④

饭前、便后及时洗手

保证室内温度的情况下,通风换气

接种流感疫苗

对环境进行科学适度消毒

预防校园流感

开学季将至,学生们将重返校园。疾控专家提示,因人员流动和聚集因素,流感等呼吸道传染病存在一定反弹风险,仍需重点关注并加强防控。学校和家庭可采取科学有效预防措施,确保学生健康安全。③④ 新华社发

防控近视 应从儿童抓起



近年来,近视发病率显著提高,儿童近视已成为家长普遍关注的问题。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就近视防控作简单介绍。

陈文生说,近视的发生主要有遗传和环境两种因素。如果父母都是高度近视(600度以上)且有眼底病变,孩子高度近视的概率就非常高。青春期之前,身体发育快,近视程度也随之加深。因此,儿童期近视防控尤为重要。平时应增加儿童户外活动时间,少吃甜食,多吃富含维生素、纤维素的食物,尽量避免儿童过早、过量接触手机、电脑等电子产品,这样可以明显降低近视发病率。

家长如果发现儿童近视,应及时到正规医院就诊。根据自身情况及家庭经济能力,选择使用低浓度阿托品滴眼液、佩戴离焦眼镜或角膜塑形镜等。许多家长对孩子散瞳验光、佩戴眼镜有抵触心理,其实除少数患者外,散瞳对眼部伤害微乎其微,通过散瞳验光可以确定儿童真实屈光度,真性近视佩戴合适矫正眼镜是预防度数增加的关键。③④ (李贺)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办