

如何养成健康的生活方式

维持身心健康是人类追求的目标,也是人类孜孜以求、不断研究的重要课题。那么,我们该如何做,才能更好地实现目标呢?

什么是健康生活方式?

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。随着社会经济的发展,人们的健康观念也随之发生了变化,人们越来越重视健康生活方式的重要作用。

河南省中医院治未病科副主任吕沛宛介绍,世界卫生组织对健康的定义是“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。生活则是指为生存发展而进行的各种活动,也是人类生命的所有的日常活动和经历的总和。健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。

其实,在几千年前,我们的祖先就对

健康生活方式进行了总结和概括。根据《素问·上古天真论》,我们应遵循“法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳”“美其食,任其服,乐其俗”等养生法则。

如何养成健康生活方式?

健康生活方式的管理核心是养成良好的生活习惯,但是好习惯不是三两天就可以养成的。以前人们都是制订一系列的健康计划,靠自己的毅力自觉执行,由于较枯燥难坚持,通常半途而废的居多。现在人们也可以借助移动互联网健康管理工具,更快速地养成良好生活习惯。

吕沛宛表示,天下大事,必作于细,天下难事,必作于易。不良生活习惯不仅会导致现阶段的一系列疾病,而且会为我们的身体健康埋下隐患。养成健康的生活习惯,需要坚持从日常做起,最基本的要做到以下几点:

饮食有节。一日三餐要有规律,做到每天按时吃饭。要有节制,做到荤素搭配,营养均衡,不偏食,不暴饮暴食。饮食要干净,不吃不洁之品,饭前洗手,注意卫生。饮食还要随着季节的变化而变化,多食用当地产的应季食物。

起居有常。作息时间安排要合理,总体来说尽量做到“日出而作,日落而息”。从季节方面分,春三月宜晚卧早起,以顺应春季的生发之性;夏三月宜晚卧早起,无厌于日;秋三月宜早睡早起,与鸡俱兴;冬三月早睡晚起,必待日光,以适应冬季的收藏之性。

不妄作劳。不可过度劳累,谚语说“能走千里远,就怕一日赶”,要做到劳逸结合。运动要适度,以达到“形劳而不倦”的效果。

保持良好心态。在情志上,凡事要顺应自然、少私寡欲、恬淡虚无,只有做到“志闲而少欲,心安而不惧”,才能“气从以顺,各从其欲,皆得所愿”。

接种乙肝疫苗,守护你的心“肝”宝贝!

乙肝曾被称为“中国第一病”。过去的几十年时间,我国通过各方面的努力解决了中国2亿人的乙肝问题。其中,乙肝疫苗是防控乙肝的重要手段。

2002年国家将乙肝疫苗纳入到儿童常规免疫规划疫苗中后,我国5岁以下儿童乙肝病毒携带率大幅下降。

乙肝疫苗是国家强制免疫的,也是免费给宝宝接种的,宝爸宝妈应尽早、及时给宝宝接种,守护宝宝健康。

一、宝宝出生后怎么打乙肝疫苗?

正常情况下,宝宝出生后24小时内打第一针乙肝疫苗,满月的时候打第二针,6月龄的时候打第三针,也就是通常说的0、1、6接种程序。

宝宝出生当天打乙肝疫苗需要满足什么条件吗?

首先,宝宝必须是相对健康的,出生体重要大于2500克,同时没有出生窒息、缺氧、黄疸等严重疾病,才可以打乙肝疫苗。

二、宝宝打乙肝疫苗可能会出现哪些不良反应?

宝宝出生后打第一针乙肝疫苗的时候,一般不会出现不良反应,而打完第三针之后出现的可能性比较高。

不良反应基本上可以分为两类:一类是全身性反应,一类是局部反应。

大部分宝宝可能都会出现不同程度的全身性反应,比如发热、烦躁、哭闹、不爱吃奶、吐奶等现象。

也有宝宝会出现局部反应,比如针眼处出现红肿、硬结,让宝宝产生比较烦躁的情绪。

还有一些不良反应是比较少见的,比如腹泻、腹痛。

宝宝打乙肝疫苗后出现不良反应怎么处理?

对于全身性反应,比如发热,主要是对症处理,体温超过38.5℃,给予退烧药物;体温不高,可先观察。

对于局部反应,出现比较严重的红肿、硬结,要进行局部对症处理,48小时之内冷敷,48小时之后热敷。

精神不振、吐奶等不良反应偶有出现,宝爸宝妈们不用特别担心,一般接种完疫苗2至3天,宝宝精神就恢复正常了。

三、乙肝疫苗能推迟接种吗?

受多方面因素的影响,比如宝宝身体不舒服、感冒发烧,或者家里有事,或者家长忘记了,宝爸宝妈可能没能按预约日期给宝宝接种乙肝疫苗。

此时,宝爸宝妈心里也会产生种种担心,第二针或第三针乙肝疫苗能不能推迟接种?推迟接种会影响效果吗?最晚能推迟多久接种?

其实,疫苗延迟接种并不罕见,国内外大量的文献表示,短期延迟接种并不会影响疫苗效果,所以宝爸宝妈们不用特别焦虑。短期延迟是多久?不论是乙肝疫苗还是百白破疫苗的基础剂次、三剂次,在12个月之内能打上三针,具有同等效力。

所以,延迟一两个月接种,宝爸宝妈不用太焦虑,在合适的时间尽快补种上就可以了,但不建议延迟太久。

此外,乙肝疫苗接种后最好能给宝宝查一下是否产生了乙肝表面抗体。有5%左右的宝宝打了乙肝疫苗可能不会出现乙肝表面抗体,也就没有产生保护性,依然有可能通过各种途径感染乙肝。

那么做什么检查能知道宝宝有无乙肝抗体产生?抽血查一个乙肝五项就可以,乙肝表面抗体阳性,代表接种成功了;乙肝表面抗体弱阳性,说明抗体滴度不够强,可以再打一针加强针加强一下;乙肝表面抗体阴性,说明接种不成功,需要补打。

身心健康



痛风人群饮食应该注意什么?

很多痛风患者在饮食方面都存在顾虑和误区,认为得了痛风之后,就告别了“大鱼大肉、山珍海味”,能少吃就少吃。那么究竟该怎么吃才能保证营养充足又减少痛风急性发作的次数呢?

1. 建议避免的食物

避免食用高嘌呤含量的动物性食品,如肝脏和肾脏等动物内脏,贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤等。对于急性痛风发作、药物控制不佳的患者,还应禁用含有酒精的饮品,尤其是啤酒和白酒。因为酒精的摄入会影响尿酸的排泄,并且酒类饮品本身就含有高嘌呤物质。

2. 建议选择的食品

(1)脱脂或低脂乳类及其制品:每日300毫升。

(2)蛋类:鸡蛋每日1个。
(3)足量的新鲜蔬菜:每日500克或更多。
(4)鼓励摄入引起血糖变化小的谷类食物。

(5)充足饮水(包括茶水和咖啡等),每日至少2000毫升。

3. 饮食上的常见误区

(1)豆类和豆制品为高嘌呤食物,痛风患者不能吃?

鼓励痛风患者进食新鲜蔬菜、低脂或脱脂奶、鸡蛋等食物,可适量摄入豆类及豆制品。豆类尤其是豆制品,通常不会引起血尿酸水平升高,还可能有降低血尿酸的作用。因此,痛风患者可以适量摄入豆类及豆制品。

(2)水果、蔬菜、果汁为低嘌呤食物,痛风患者可以随便吃?

一些蔬菜其实含嘌呤是很高的,如莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等。富含果糖或甜味剂的饮料和果汁也可能诱发痛风,痛风患者可食用含果糖较低的新鲜水果,如樱桃、草莓、菠萝、桃子等。因此,痛风患者在食用蔬菜、水果、果汁、饮料时应有所选择并控制食用量。

老年人如何预防流感? 患病后如何预防跌倒?

老年人是流感患病高危人群,也是防护的重点人群。老年朋友预防流感要注意以下几点:外出时,特别是去密闭空间、人流密集的场所要佩戴口罩、勤洗手,减少与周围环境的接触;回家后开窗通风;接种流感疫苗。

患流感后,如何防止老年人跌倒?

随着年龄增长,老年人会变得衰弱,机体能力下降,对外界环境变化适应力减弱,步态调整能力减退。老年人还有很多基础疾病,比如脑血管病、骨关节病,这些都是跌倒的重要诱因。患上流感后,发热以及感染会加重老年人衰弱的情况,使稳定能力进一步下降,跌倒的风险也会增加。因此不单是患

流感期间,在日常生活中,老年人出现任何疾病都要注意预防跌倒。

跌倒预防主要包括以下几个方面:

一是如果老人处于感染期,最好不让老人独居。

二是改造居所环境。地面要平整,通道要通畅。卫生间最好安装把手,以便老年人在起身时可以扶一下。房间灯光要明亮,开关最好要安装在老年人比较容易摸到的地方。老年朋友在家或外出时,要穿着合适的衣物和鞋子,防止把自己绊倒。另外,老年人起床过程中要遵循“三个30秒”:起床前平躺30秒、坐30秒、站30秒,无不适方可行走。

尿液是人体代谢排出的废物,也是一个人健康的“晴雨表”。尿常规是临床最常见的检查项目之一,然而也有很多朋友疑惑,对尿常规这项检查,我们该看些什么呢?本文详细介绍如何看尿常规的检查结果。

尿的物理性状

颜色:正常尿液为淡黄色至琥珀色,如果颜色过浅、过深,或呈洗肉水色、鲜血色、酱油色、茶色、豆油色等都要引起注意。

浑浊度:正常尿液为澄清液体,尿液浑浊多见于尿中伴有絮状物、脓尿或血尿。

气味:尿液出现特殊气味,如烂苹果等味道,提示某些疾病。

各项目的意义

隐血和尿蛋白:正常情况下为阴性,但是如果长时间站立、运动、发热、感染,也可能出现阳性。一旦提示异常,要及时到肾脏专科就诊。

本版文字摘自学习强国,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

尿常规的检查结果该怎么看

葡萄糖:正常情况下,尿液中是不应该有葡萄糖的,阳性多见于控制不佳的糖尿病。

酮体:正常情况下,尿液中仅有微量的酮体,尿中酮体出现阳性常见于糖尿病酮症酸中毒,还可能由饥饿、严重腹泻、营养不良等引发。

尿胆红素:正常为阴性,出现阳性时多与黄疸密切相关,提示可能出现肝脏疾病,需要肾脏科和消化科共同诊治。

尿红细胞:泌尿系统的损伤、感染或者结核、肿瘤、结石等疾病,都可以导致尿液中的红细胞增多。如果尿血合并尿频、尿急、尿痛,考虑泌尿系统感染。如果尿血合并腰部疼痛,考虑泌尿系统结石。如果尿血合并高粱米汤样红色的尿,还有尿频、尿急、尿痛,考虑泌尿系统结核。如果是无痛性的肉眼血尿,最常见的就是泌尿系统肿瘤,需要做泌尿

系统造影确诊。因此,该项指标一旦出现向上的箭头,一定要及时到肾脏专科就诊。

尿白细胞:若该项指标出现向上的箭头,通常与泌尿系统的感染相关,也与前列腺炎、阴道炎、盆腔炎等疾病相关。

管型:如果尿液中出现了管型则提示肾脏出现了实质损害,需及时到肾脏专科就诊。

尿液标本怎么留

尿液标本怎么留取才能减少尿常规检查的误差呢?需要做到如下几点:

- 留标本之前,要保持尿道口清洁。
- 最好收集晨起第一次的“中段”尿液标本。
- 最好在1至2小时内送检。
- 女性留取尿液标本时,最好避开月经期。

一旦发现尿常规检查中的异常,无论有无症状,建议及时咨询肾脏专科医生。