



爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信
维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗
爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活
尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦
言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

一胖生百病 要减也要健

每年9月是“全民健康生活方式”宣传月。减油、减盐、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”是全民健康生活方式行动的主要内容,也是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。今年宣传月主题为:食要三减,减掉不良生活方式;体要三健,健出美好生活向往。在这一主题下,宣传月第一周重点关注体重管理。天津市人民医院健康管理中心主任李春君表示,控制体重、减肥需要长期体重管理,以家庭为单位进行体重管理更具可行性、可持续性,能降低聚集性家庭肥胖风险。

50%人群肥胖或超重 肥胖列为十大慢性疾病之一

目前,国内外以BMI(身体质量指数)定义肥胖的程度,BMI等于体重(千克)除以身高(米)的平方,BMI在18.5至24为正常体重,24至小于28为超重,大于等于28为肥胖。另外,体脂率也可以反映体重状况,正常男性为15%至20%,女性为18%至30%;轻度肥胖男性为20%至25%、女性为30%至35%。另外,我国肥胖者中尤其中青年男性肥胖者以“苹果”体型的腹型肥胖最为常见。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中明确界定,腹型肥胖的标准是男性腰围大于90厘米,女性腰围大于85厘米。

肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、脂肪肝等疾病密切相关,显著增加心脑血管疾病的风险。肥胖增加机械性病变的风险,如脂肪在颈部和胸部积累导致气道和咽喉狭窄,易发睡眠呼吸暂停综合征、胃食道反流等;肥胖者的胸壁和腹壁脂肪堆积将影响心肺功能;体重过重会增加脊柱和下肢的负荷,导致腰椎间盘突出和膝关节炎等。肥胖患者由于容貌焦虑和运动受限,还会导致社交隔离、自卑感、抑郁症状、焦虑症等心理疾患,这种情况在青少年肥胖患者尤为常见。大数据研究表明,肥胖还增加多种癌症的发病率,

肥胖女性子宫内腺癌和乳腺癌的发病率明显增加,男性更易患上前列腺癌,肥胖人群的直肠癌和结肠癌的概率也比正常人群明显高。

吃动平衡调整心态持之以恒 五点关键技术助力减肥控体重

李春君说,“肥胖病因复杂,需要综合管理,减肥神药不存在,减肥秘诀也没有。任何人减肥、控制体重都是一个需要耐心和毅力的过程,通过科学的饮食、适当的运动和良好的生活习惯来逐渐减轻体重,改善身体健康状况是最可靠的方法。根据管理中心多年肥胖管理经验,我们总结了一些关键技巧,助力市民控制体重、成功减肥。”

★目标动机明确,减肥融入生活。“周围不少人天天将减肥挂在嘴边儿上,没有具体的目标,想起来饿几天锻炼锻炼,瘦了几斤,之后又我行我素,体重逐渐上升,最终减肥失败。减肥成功是指体重减少5%,持续1年不反弹,也就是说5%体重下降不能保持1年以上,均视为减肥失败。”李春君说,“减肥不是一蹴而就的事情,需要持久作战,制定切合实际的具体目标,逐步完成。合理的减重速度是每周减重0.5千克至1千克,根据目标制定能够长期执行的减肥计划,切忌三天打鱼两天晒网式的减肥方式。”

★天天测体重,减肥有保证。每天测体重可以说是一种心理行为的干预模式,每天看到掉秤的时候能够为减肥者带来巨大的快乐和动力,为新一天的减肥计划加油;如果体重不掉,也可以让减肥者及时反省前一天减肥方案执行的情况,及时纠正不良行为。

★控制总热量,无需过度节食。控制饮食是减肥最重要的手段,但过度节食反而会增加减肥难度甚至反弹。饥饿让身体经历饥荒,身体很快会下调基础代谢率,让吃到的食物以脂肪的形式储存起来,一味地节食把身体调成了节能灯泡,

当管不住嘴巴的时候,体重就会很快反弹。减肥成功主要取决于热量和消耗平衡,最简单办法就是在原有饮食热量的基础上减少300千卡至500千卡。做到三餐规律,两餐之间加食少量水果。饮食上遵循三多三少原则,多吃优质蛋白、蔬菜和全谷杂粮,少吃高油、高盐和高糖食物。为了确保身体健康,食物结构要合理,食物种类多样化,食物颜色要多样化。

★科学规律运动,避免高强度运动。高强度运动对短期掉体重确实有效,但对长期减肥是有害的。高强度运动会增加肥胖患者运动损伤的风险,而且长期会降低基础代谢率,导致减肥反弹。运动减肥重要的是养成良好的运动习惯,首先从打破久坐开始,40分钟起来活动5分钟。其次,有意识地增加日常生活,通过多走动,加快走路的速度,能动则动,养成活跃的生活方式。最后,形成有规律的运动,包括有氧运动+抗阻运动相结合。建议每周至少5天进行中等强度的运动,累计150分钟以上,有研究报道坚持每周250分钟的运动,可以有效防止体重反弹。中等强度的有氧运动主观判断方法是在运动中达到“能说话不能唱歌”的状态。找到自己喜欢的运动方式,如跑步、游泳、快步走,并保持持续的运动习惯。力量训练可增加肌肉,提高基础代谢,靠墙静蹲、立位俯撑等力量训练随处可做。规律运动能够促进内啡肽的释放,坚持运动3周,就可以感受到运动带给身体的变化。

★享受快乐减肥,重视心理调节。俗话说“一口吃不成胖子,一下也减不成瘦子”,即便有人实现迅速减肥,往往也难以维持,很快回弹甚至更胖,所以不用羡慕那些快速减肥者,更没有必要看到别人瘦了“压力山大”。放松心情、调整好心态,制定一个长期合理的减肥计划,让健康生活方式成为一种习惯也是减肥的内容。

开学不适应校园生活?专家给出四点建议

开学伊始,一些孩子会感到不太适应校园生活。这时家长应该如何正确引导?北京儿童医院主任医师崔永华提醒:家长千万不要一味地指责和批评孩子,而要学会去解读孩子心理行为背后的“密码”。对此,他给出四点建议。

第一,家长在孩子面前要“静心”,保持稳定平和的心态。当孩子处在焦虑状态时,妈妈或者爸爸一定不能比孩子还焦虑,否则让孩子更焦虑。父母能保持稳定平和的心态,自然就会让孩子安全感倍增。要用我们的行动告诉孩子,这是一件很平常的事儿,不是什么大事,这样孩子就会很快回到释然的状态。

第二,陪孩子“收心”,让孩子感受到他不是一个人在战斗。具体做法是尽快调整生物钟,恢复规律作息,每天适当运动。还可以陪孩子一起列出新学期的学习计划,每天帮孩子完成一个小目标,让孩子提升学习自信,找回学习状态。这个时候,父母也可以列出自己的工作学习计划,让孩子感受到父母和他一起在努力,他不是一个人在战斗。

第三,助力孩子“强心”,为孩子的心理电池续航储能。家长可以平时注意给孩子积极的心理暗示,让孩子“相信他一定能行”。平时我们要教会孩子接纳自己的情绪,并学会用合适的方法表达自己的情绪。近期可以帮孩子找一件他非常喜欢干的事情,帮助孩子恢复到一个好的、有活力的状态,对恢复他的行动力会非常有帮助。

第四,要帮助孩子“安心”。要告诉孩子,放假、开学是学习生活的大规律,我们要主动去适应它,一步一步调节,用新知识新技能充实我们的未来。

另外,崔永华还给出了两个调节负面情绪的小方法:

1.写下来。把每天不高兴的情绪、忧虑、困惑都记录下来,想想什么是目前最需要解决的问题,其实这就相当于一次书面的倾诉。

2.多回忆。多回忆以前自己成功的经历,回忆生活中美好的事情,这样会提升自信的感受,提升内心的内动力,这两种方法结合起来使用会更加有效。

眼前发黑或是大脑在求救

突然眼前发黑,看不清,但几分钟内就能自行恢复,称为一过性眼前发黑。

突然起立时,由于重力作用,全身血液流向下半身,可能引起供应头部的血液减少。健康人一般没有不适,人体能通过神经调节机制来保持头部供血基本平稳。但有些人头部血液供应减少,无法通过自我调节来保持头部供血平稳,导致视网膜缺血,出现眼前发黑。

如果是老年人眼前发黑,可能是脑梗死前兆。老年人容易发生动脉硬化,动脉粥样硬化斑块会导致颈动脉狭窄闭塞,会损害人体的血压调节功能,因此,颈动脉狭窄或闭塞的患者很容易“眼前发黑”。这也是脑梗死的前兆。

有高龄、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病(房颤)、睡眠呼吸暂停综合征7种危险因素的人,如果经常眼前发黑,建议尽快就医排查脑梗死风险。

秋季容易情绪低落,如何进行自我调适?

秋季气温下降,植物变黄了,环境中弥漫着一股萧杀之气。处暑有三候,有一候就是天地始肃。人们会感觉到有点疲倦,有点凄冷,有点郁闷,甚至有些焦虑抑郁的情绪,这些情况都是很常见的。那么,如何远离不良情绪呢?

第一,睡好觉,做到早睡早起。

第二,做一些运动,大家可以游赏赏秋。

第三,增加蛋白质的摄入。在刚过去的三伏天,人们经历了燥热,出汗较多,身体处于相对虚的状态。增加蛋白质的摄入可以增强抵抗力,提升元气,缓解抑郁情绪。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康



厨房消毒这样做

很多人都会用热水烫洗碗筷消毒,实际上温度不够,时间太短,不足以消灭餐具表面的全部微生物,只能称之为“清洁”。厨房里微生物无处不在,想要专业消毒灭菌,试试这样做。

餐具消毒:建议在家用100℃沸水没过餐具煮30分钟,或放入蒸锅水开后蒸30分钟,之后自然晾干。如使用次氯酸钠等化学消毒液,用后一定要清水反复冲洗,减少残留。

抹布消毒:将抹布在100℃沸水中煮

30分钟,可消灭大多数致病微生物,捞出拧干,晾干于通风处干燥。不干净的抹布用后一定要立即清洁消毒。

木制品除霉菌:木制品很容易吸收空气中的水气而发霉,不建议放进密闭柜,应置于通风阴凉处。如果怀疑有霉菌滋生,建议丢弃换新。

霉菌分为有益的和有害的。比如青霉菌是抗菌药青霉素的来源,而黄曲霉在特定环境下能产生具强毒性的黄曲霉毒素,杀灭黄曲霉毒素,需要用小苏打水

浸泡,再放置于锅内煮沸1小时,或配制高浓度84消毒液浸没1小时,之后彻底清洗,去除消毒液。

可拆卸的冰箱:建议使用冰箱专用活性炭来吸附异味,根据使用说明书定期更换。最好把隔板和抽屉拆下来,用清水冲洗干净。

微波炉消毒:微波本身就具有杀灭细菌的能力,建议高火2分钟反复2次(2次间隔15分钟),或中火6分钟。

很多微生物是人类的朋友,平时生活中不用做到灭菌,清洁即可。如果家中有人感染幽门螺杆菌、甲肝、戊肝,患者专属的一套餐具必须每次用后消毒,而且要等其他餐具清洗完毕后再进行。