

按时吃饭七成饱 细嚼慢咽身体好 蛋白脂肪不宜多……

## 食疗养胃六个建议

工作时,早餐匆忙、午餐糊弄、晚餐丰盛;休息时,三餐时间混乱,饿了就抓点零食……这是很多上班族的真实写照。被粗暴对待的肠胃任劳任怨,日复一日帮助人体消化食物、吸收营养、排出废物,出现不适常常为时已晚。北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文根据上班族的饮食特点,编了一个食疗养胃顺口溜,遵循其要点,对肠胃健康至关重要。

保养肠胃的一个非常好的选择。

### 温度适中味清淡

食物不宜过冷、过热。滚烫的粥、刚出锅的热菜、滚烫的工夫茶等,进入胃肠道后会灼伤口腔黏膜、食道黏膜、胃黏膜。从冰箱中直接取出过冷的食物,如冷饮、水果等,直接食用易造成胃肠应激反应,影响消化甚至引起急性腹泻。不吃过辣、过咸、过甜的食物。长期吃过咸的食物,会使胃黏膜逐渐变薄,也是诱发胃癌的因素之一;过甜的食物会刺激胃酸过多分泌;过辣的食物会对胃肠道造成刺激,引起胃肠道应激反应。

### 蛋白脂肪不宜多

蛋白质类食物虽然很重要,但消化需要的时间较长,高蛋白高脂肪食物如果一次吃得过多,平均需要消化3-4个小时,不仅会摄入较多热量,也给肝肾带来不少负担。因此,要适度控制高蛋白、高脂肪食

物,如五花肉、排骨、肥牛、肥羊、肘子等肉类,坚果、油炸食物的总量也要严格控制。

### 细嚼慢咽身体好

经过细嚼慢咽的食物,进入胃以后,更容易被充分消化。同时,咀嚼过程中,人体消化系统会条件反射地分泌出更多消化液,更利于食物的消化吸收。另外,细嚼还可以延长进餐时间,使大脑能及时捕捉到“吃饱”的信息,避免因进餐太快而摄入过多食物,给身体和肠胃造成负担。

### 食物软硬因人而异

对于胃肠不好的人,相对软烂的食物可减少消化负担。想让食物软烂,不应以增加加热时间和提高加热温度为主要手段,否则会损失更多的营养。可以尝试蒸或煮等低温烹调方式,既可更好地保护营养,也能留住美味。比如牛肉,炖牛肉烹调时间长且不易软烂,但做成牛肉馅儿饺子或者牛肉丸子,就可以大大缩短加热时

间,从而使牛肉中的B族维生素得到有效保留。主食可选择馒头、发糕等发酵食物,尽量少吃煎炸主食;鸡蛋蒸成蛋羹会比煎鸡蛋更少用油,而且蛋白质更容易被吸收。需要注意的是,“食宜软”主要针对特定人群,如幼儿、产妇、胃病患者、咀嚼和吞咽能力较差的老年人等。牙齿咀嚼功能完备、肠胃功能较好的健康人群长期进食软食,反而会降低肠胃能力。

### 选择零食很重要

备点零食也有助于保护肠胃,特别是对于工作压力较大者、高血糖者、儿童、孕妇等特殊人群来说尤为重要。其中,孕妇、儿童需要的能量摄入较大,但本身胃容量较小,因此两餐之间更容易饿,零食可作为加餐。糖尿病患者三餐少吃点,零食当加餐,既有利于降低正餐的热量,也有利于控制餐后血糖。零食首选新鲜水果、低糖酸奶、纯牛奶、原味坚果等。对于容易低血糖的人来说,日常可备一些饼干、面包、糖块等容易升血糖的零食。

雷妍

### 按时吃饭七成饱

一日三餐的饮食习惯和进餐时间,源于人类适应社会生活的规律。按时饮食,符合人体生物钟和工作的需要。特别是晚餐,不应该吃太晚,否则食物堆积在胃里难以消化,增加胃的负担。现在生活条件好,很多消化疾病多是“撑”出来的。保护肠胃,最重要的一点是不要暴饮暴食。吃七分饱是控制能量摄入、保持健康体重、

## 运动场所开放后过度训练

## 专家提醒谨防横纹肌溶解综合征

近期,不少运动场所采取预约、限流等方式逐渐开放。记者从北京大学运动医学研究所获悉,高强度运动训练、学校军训等都有可能诱发横纹肌溶解综合征。现在复工复产,专家提醒,锻炼较少人群应根据自身情况科学制订计划,不能过度运动。

“横纹肌溶解综合征常见于剧烈运动后,是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内内容物及毒物溶解释放进入血液循环,而引出一系列症状。近些年参与运动的人逐年增加,与运动相关的横纹肌溶解综合征的发生率也随之提升。”北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先表示,患者通常表现出严重的肌肉疼痛,尤其是参与剧烈运动的肌肉,更严重后果包括肾功能衰竭、弥散性血管内凝血和酸中毒。

“临床以及文献均证实,体

操、马拉松等强度较大的运动项目,更易发生运动性横纹肌溶解综合征。”朱敬先表示,运动前应充分热身,运动后及时拉伸放松,新的运动项目需要循序渐进地进行,最好有专业人士评估和指导。

“对于横纹肌溶解大家也不必过度恐慌。对于初学者,一定要先找到一个专业的场馆,最好是在教练的评估和指导下,从最基础的动作开始学习,掌握正确的动作后,再循序渐进地增加强度训练。”某综合体能训练馆教练张滕铸提醒。

据新华社



6月8日,西安市新城区朝阳幼儿园的学生在入园前洗手消毒。当日起,西安市具备开园条件的幼儿园按照尊重家长意愿,实行自愿返园的原则陆续开园。

新华社发

## 经常饿过劲 毁肌肉和血糖

很多人都有过这样的经历,特别饿时因为有事要忙顾不上吃东西,等到事情忙完反而不饿了,大家都称之为“饿过劲”。为何会出现饿过劲的现象?这要追溯到我们血糖的来源。

血糖是我们提供生命活动最主要的能源保障。正常血糖会维持在一定范围内,当血糖降到一定值,人就会出现饥饿感。这时若进食,食物中的碳水化合物会对血糖进行及时补充,消除饥饿。如果此时没有进食,人体就会分解存储在肝脏中的肝糖原,促使血糖浓度回升。然而肝糖原的储存是有限的,接下来就会产生糖异生,通过分解肌肉和脂肪来将血糖维持在合理范围。血糖上升,肌体能量得到补充,饥饿感消失。

很多人不把饿过劲当回事,甚至觉得减肥挺好的。事实上,这种应急方法常态化并非好事。第一,饿过劲需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织,长此以往会造成肌肉组织丢失,进而引起基础代谢和人体免疫力下降。第二,靠饿过劲减

肥,更容易反弹。节食减肥虽然可以一定程度上降低体重,但随后却容易导致暴饮暴食和体重的迅猛反弹。第三,糖友若经常饿过劲,则容易导致血糖波动幅度过大。血糖波动是冠心病、心肌梗死等心血管疾病的危险因素,也是糖尿病视网膜病变的危险因素。此外,出现明显的饥饿感不进食,还可能引起低血糖。特别对于一些年龄较大、病程较长的糖友而言,这种低血糖还可能是无症状的,严重者危及生命。

既然饿过劲不可常态化,日常生活中应该如何预防?首先,规律饮食,吃好一日三餐。一日三餐规律饮食是保证健康的基础。其次,选择低糖指数的食物,比如粗粮、果蔬等,它们被消化吸收速度慢,其中的糖分能缓慢而持久地进入血液,从而有助于延长饱腹感。最后,随身携带健康小零食,比如水果、牛奶、坚果、无糖小面包等,当出现饥饿感而无法及时用餐时,可以适当吃一点零食补充能量。

陈煌莉

## 如何区分感冒和过敏性鼻炎

鼻子不舒服,到底是感冒还是鼻炎呢?如果是鼻炎的话,是不是过敏性鼻炎呢?这是很多人的困惑。

感冒又称“急性鼻炎”,通常由病毒感染引起,表现为鼻黏膜的急性炎症,分前驱期、卡他期和恢复期。患者会经历从鼻腔干燥、灼热、异物感并伴有畏寒等全身不适,到出现鼻塞、喷嚏、水样涕、鼻音等症状,同时伴有低热、倦怠,再到鼻涕转为黏稠、全身症状减轻,病程7-10天。轻重程度可因感染的病毒种类不同及患者年龄、身体状况以及短期病程是感冒的重要特点。

而过敏性鼻炎作为慢性鼻炎的一种,患者会有持续数月或反复发作、间歇期亦不能恢复正常的长期病程特点。初期症状与感冒相似,但它们的出现是由于患者接触了诸如尘螨、花粉、动物皮毛等刺激物。无明确致病微生物感染,也是有别于感冒的重要特点之一。这些过敏原可刺激身体产生一种名

为IgE的免疫球蛋白,通过一系列的炎症反应,最终引发各种症状,成为鼻黏膜的慢性炎症。因此,IgE的检测在过敏性疾病的诊断中至关重要。当然,患者发作的前提是其躯体本身已致敏,才会有此类反应。先出现反复发作的鼻塞,接着突然或连续性打喷嚏。可于晨起或夜间睡前发作,也可能是接触过敏原后立刻发作。同时伴有大量鼻涕,严重时鼻塞严重、嗅觉下降。还有的患者因长期张口呼吸导致咽痛、咽干,甚至出现哮喘、眼痒、流泪等症状。

如果疾病发作有非常明显的季节相关性,那么很有可能是季节性过敏性鼻炎,主要过敏原多为当季花粉,在花粉播散的时间患者会有非常明显的症状,大风天气愈加明显。眼部、咽部甚至气道症状都有可能同时伴发,待花粉期过去后症状则消失。而常年无季节性相关性的发作则考虑是尘螨、霉菌、蟑螂、动物皮毛等引发的常年性过敏性鼻炎。症

状的轻重与所处环境中过敏原的浓度相关,也可能诱发过敏性哮喘等。还有一些患者甚至出现鼻窦炎、鼻息肉,需要反复诉诸手术治疗,增加了身体和经济负担。

从全世界的统计数据来看,过敏性鼻炎患病率在逐年上升,成为威胁人类健康的慢性疾病之一。目前针对过敏性鼻炎发病机制的研究尚未有定论。对于小孩而言,如果父母中一方或双方有过敏性疾病,那么孩子发生过敏的概率大大增加,可见遗传也是一个重要因素。

过敏性鼻炎和感冒不同,拒绝用药并不能起到增强免疫力的作用。相反,在无法避免接触过敏原的前提下,若不用药物加以控制,很可能会加重病情,甚至由过敏性鼻炎向过敏性哮喘演变。针对伴有鼻炎的哮喘患者,不可忽视对鼻炎的治疗。上气道的过敏性鼻炎控制不好,下气道的哮喘是很难有效控制的。

张罗

## 睡眠有问题 这些小妙招帮你入睡

睡眠质量直接影响着身体健康状况和生活的质量,然而,根据世界卫生组织的调查显示,全球约三分之一的人存在不同程度的睡眠问题。面临这个让很多人头痛的问题,我们应该如何自我调节呢?

怎么判断自己是否存在睡眠问题?

从睡眠时间来看,睡眠障碍存在一个“333原则”:当我们准备入睡的时候,躺在床上大约30分钟难以入睡,越努力想睡着,越进入一个辗转反侧的状态;好不容易睡着以后,又会因为各种原因醒来,一晚上的觉醒次数大于3次以上,每次醒来以后想要再次睡着,需要持续30分钟以上;这个状况如果在一周之内发生3次及以上,持续3个月依然没有好转,就代表睡眠存在问题,便需要寻求医生的帮助。

从睡眠质量来看,目前的指南并没有强制要求我们必须睡几个小时,常规建议需要睡6-8个小时。但睡眠时间是因人而异的,有些人可能需要睡8-9个小时才能维持第二天良好的状态,也有一些人可能只需睡5-6个小时,第二天便能精神饱满地投入工作。但当我们的睡眠不能够满足我们第二天的生活需要,我们因而变得疲惫、困倦、焦虑、心情不好,或者精神恍惚、记忆力衰退,做事情注意力难以集中、丢三落四,工作效率下降,甚至出现一些食欲问题时,就应该引起警惕,寻求医生的帮助。

出现睡眠问题,下面这些小妙招帮你入睡。

第一,不要熬夜。做好睡眠前的准备工作,睡前保持心态平和,减少外界的刺激。尤其是年轻人,睡前应避免使用电子产品,可以尝试做放松训练、冥想等来帮助入睡。

第二,睡前避免剧烈运动。如果喜欢运动可以在睡前2-3小时进行体育锻炼。睡前要禁止摄入咖啡、酒、茶、饮料等刺激性食品,可以适当喝杯牛奶来帮助睡眠。

第三,减少白天休息时间。现在社会工作、学习压力大,有一些不可抗的因素导致熬夜,在熬夜之后不要补觉,日间可以通过午休来进行调整,但是午休的时间尽量不要超过30分钟,以免影响夜间的休息。

第四,舒适的睡眠也需要一个良好的休息环境,建议使用一些遮光的窗帘,保证卧室环境安静、温度适宜。

杨代武

## 肌肉抽筋的原因 不仅仅是缺钙

生活中很多人都遭受过肌肉抽筋带来的短暂疼痛感,虽短短几秒钟,却让人“咬牙切齿”。这时,大部分人通常会认为是“缺钙了,得抓紧补钙”。其实,引起抽筋的原因不仅仅是缺钙,还要注意以下这些原因,做到“对症处理”,才能减轻疼痛。

肌肉抽筋医学上也叫作“肌肉痉挛”,常见的原因通常有以下几种:

一是肢体受寒。生活中,我们会发现在冬季保暖不充分、睡觉时将小腿或脚裸露在被子外、夏季肢端直吹冷气情况下都极易引发肌肉抽筋。从医学角度讲,这是因为在较冷的环境中肌肉受凉,为了减少热量的散失收缩,流经血管的血液速度变慢,导致氧气供应不足,代谢废物聚集形成痉挛。

二是肌肉疲劳。此处的“疲劳”是指长时间的运动(如跑步、登山、负重行走等)后,肌肉长时间处在紧张做功状态,随着能量的不断消耗而引发的痉挛。再就是短时剧烈运动形成的肌肉收缩与舒张失调,肌肉快收缩、短放松也会引起痉挛。

三是出汗过多。我们都知道出汗会蒸发体内的盐分,而盐分在身体内起到平衡体内钾、钠、钙、镁等电解质的作用。若大量丢失,会导致肌肉兴奋性异常,进而使肌肉痉挛。

四是局部压迫以及下肢动脉硬化。长时间保持同一姿势导致局部肌肉受压过久,血液循环受阻以至于发生肌肉痉挛。需要注意的是,如果腿部抽筋频繁,要警惕是否存在动脉硬化以及糖尿病引起的下肢动脉硬化闭塞症等血管性疾病的可能。

五是缺钙。这也是大众最为熟知的原因,如节食减肥,盐、糖摄入过多,爱喝碳酸饮料,户外运动较少的这些人群,以及患有糖尿病的患者,都会造成钙摄入量过少或者钙流失。当血液中钙离子浓度过低,肌肉产生兴奋收缩,就会引起痉挛。

对症处理这样做。首先是要预防。饮食上,多选择青菜、坚果、牛奶、鸡蛋等高蛋白且含有维生素的食物。生活中,多在室外运动,多晒太阳。运动前一定要先热身,运动过程中避免过度,做到循序渐进,最好定期且适量;穿衣方面,腿、足部的保暖是重中之重,夏季应避免直吹冷风。

其次,肌肉抽筋时如何处理?第一,若是小腿或脚趾抽筋,可用手抓住抽筋侧的脚趾,慢慢向上拉,再慢慢伸直脚,然后用力将小腿伸直;第二,大腿抽筋,可屈膝向上,双手环抱小腿,并向前反复做震荡动作;第三,手部抽筋,手握拳,小臂用力打开,反复伸臂伸掌,直到复原。

最后提醒大家,肌肉抽筋的原因虽然较多,但它可防可治,只有对症处理,才可尽快解除疼痛。需要注意的是,如果是因危险疾病引起的肌肉痉挛,应该及时就医,降低因自己的错误判断而造成更大身体伤害的风险。

杨亮