

春季饮食五多五少



春季是四季之始,打好春季饮食基础,对一年的健康很重要。营养科教授提醒,春季饮食应注意以下几点。

“多主少副” 即多吃主食,少吃副食。春天,风多雨少,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降,易诱发一些春季常见的疾病。此时可以多吃些主食,主要成分是碳水化合物,既经济又能直接转化成热量,提供身体基本所需。此外,春季应注重调养脾胃,米饭同大鱼大肉相比,米饭更容易消化,能很好地保护肠胃。

“多菜少果” 即多吃蔬菜,少吃水果。春季以养肝为主,蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能。肝和心都喜欢蔬菜,蔬菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢,若缺少蔬菜,肝脏代谢就差。少吃水果并不是不吃水果,而是要适量。春天,天气回暖,人们爱多吃酸甜的水果来解渴,但水果含有较多果酸,属生冷食物,吃多了容

易伤害脾胃。

“多奶少肉” 即多喝牛奶,少吃肉类。春季是万物复苏、阳气生发的季节。一年之计在于春,牛奶是全营养食品,春天多喝牛奶能满足人体生长、健康等多方面的需求,是各类人群春季养生的首选佳品。肉类胆固醇含量高,吃多了,容易发胖、诱发“三高”等富贵病。

“多水少油” 季节更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体水分的流失。头痛、便秘、体重增加等症都是因春季干燥上火所致,最简单的排毒方法就是多喝水,每天清晨起来,喝点蜂蜜水,有助于清洗肠道、排毒祛火。

“多彩少单” 即多吃五颜六色的食物,少吃颜色和口味单调的食物。在人体中,五脏各有所爱,如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。

(周口市疾控中心健康教育所 邓莉)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2015 年 3 月 13~19 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	45
交通事故外伤	37
其他类别外伤	26
心血管系统疾病	18
酒精中毒	18
其他	9
其他外科系统疾病	8
脑血管系统疾病	5
药物中毒	5
妇、产科	3
呼吸系统疾病	3
CO 中毒	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 179 人次。春天到了,大地万物生机勃勃。此时,应该是人们精神抖擞的时候,但不少市民却感到困乏、嗜睡,这就是大家常说的“春困”。“春困”其实是季节转换带来生理变化的一种反应。春天,天气回暖,人体的新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量也在不断增加,所以,大脑的耗氧量会显得有些不足,让人产生困意。

医生提醒:如何有效防范“春困”?医生建议注意以下几点。一、改善室内空气质量,注意空气流通。春天若紧闭门窗,则室内空气不流通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“春困”的发生。二、春季应多运动,如打球、游泳、散步、踏青均可,以促进气血流通、机体代谢,使身体机能处于良好状态。三、犯困时可用风油精、薄荷油外敷,或者喝咖啡、喝茶来提神。平时也可常按摩太阳穴或晒晒太阳来缓解“春困”。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2015 年 3 月 13~19 日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1101
肺病科	922
脑病科	836
儿科	787
妇、产科	709
皮肤科	554

温馨提示:寒冬已过,温暖的春天悄然来临,俗话说“肝与春气相应”,春季不仅是肝病的高发季节,也是养肝护肝的最佳季节,肝病患者应该从多方面养肝护肝,保护自己的身体健康。

医生提醒:首先,注意饮食。春季,应多吃养肝护肝的食物,少吃动物油和油炸食品,远离劣质油。其次,睡眠质量不佳,也会造成肝火上升。现代人生活习惯不规律,对于肝脏的损害尤其严重,所以,晚上不适宜从事太过耗损脑力的工作。最后,要加强身体锻炼。比如在春天里散步、踏青、打球、打太极拳等,既能使人体气血通畅,促进吐故纳新,而且还能强身健体,达到养肝护肝的目的。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

一项针对 13.7 万人的调查证实

活得有目标 心脏更健康

本报综合消息 美国心脏协会一项新研究发现,拥有强烈而明确的生活目标能够降低心脏病和中风风险。

新研究中,美国西奈山医学中心预防心脏病专家兰迪·科恩博士及其同事对 13.7 万名参试者的 10 项相关数据进行了统计分析,并将“生活目标”定义为“生活有明确的意义和指向感”。之后,研究人员重点分析了“目标感”对心脏病发病风险以及心脏病致死率的影响。结果发现,生活中缺乏目标感的人更容易罹患心脏病,心脑血管疾病死亡率也更高。生活目标强烈的人,总体死亡率可降低 23%,心脏病、中风、心脏支架手术等风险降低 19%。

研究负责人阿伦·罗赞斯基表示,早期研究的焦点是生活目标感对心理健康的影响,涉及焦虑和抑郁等负面因素及乐观等积极因素。最新研究首次发现,生活目标是否明确直接关系到心脏健康。

科恩博士表示,树立和维持良好的生活目标对心脏健康起到保护作用,甚至可挽救生命。因此,为了自身健康,人人都应

该仔细思考一下“我是否有明确的生活目标”这个严肃问题。如果答案为否定,那么

请尽快确定生活目标,以保护心脏及自身整体健康。

(王兴旺)

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 感动事

健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwsb@126.com

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话:0394-8281120