

健康课堂

惊蛰时节保健养生要遵循“三要点”

今日迎来惊蛰节气。惊蛰过后万物复苏,是春暖花开之时,但又是各种病毒和细菌活跃之时,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点。那么,惊蛰时节保健养生应注意哪些呢?

饮食篇

不食冰冷食物:由于惊蛰时节气温偏低,早晚温差大,所以这个节气还是很不适合吃偏冷的东西,入口的食物最好都是暖食或是常温的食物。

多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物:助益脾气,令五脏和平。多吃梨子、少食动物脂肪类食物,清淡的食物有助于自身的新陈代谢。

运动篇

锻炼也要注意保暖:惊蛰时节早晚气温温差大,乍暖还寒时候容易导致生病,所以锻炼也要注意保暖,尤其是关节的保暖很重要,这样才能使自己不受风寒。

雾气消散后再外出锻炼,运动强度要适量:惊蛰时节早晨雾气都比较大,很容易引起呼吸系统疾病,由于早上的气温还是普遍偏低的,所以要早练的人最好等太阳高挂后雾气消散,温度上升后再外出锻炼。

早睡早起:惊蛰时节要养成早睡早起的习惯,这样有助于养成良

美德健康生活方式 公益广告

节俭绿色

俭以养德 简约适度 低碳生活

中共青岛市委宣传部

“她”健康 家家幸福安康

@中老年姐妹 收好这份“健康晴雨表”

我国女性人均预期寿命已经提高到80.88岁,被世界卫生组织列为妇幼健康高绩效的10个国家之一。

关爱中老年女性健康,增强女性获得感、幸福感、安全感,在三八国际妇女节到来之际,本报健康周刊推出女性健康专题,一起关注“她”健康。

健康

更年期头号大敌:骨质疏松

2021年,最新的中国骨质疏松症流行病学调查结果显示:我国50岁以上人群患骨质疏松病概率为19.2%,中老年女性骨质疏松问题尤为严重,50岁以上女性患病率达32.1%,远高于同龄男性的6%,而65岁以上女性患骨质疏松高达51.6%。

而更糟糕的是,约50%的骨质疏松症患者早期没有明显的症状,就诊时往往已发生骨折。

一天,50岁的王女士正领着小孙子在走路,突然拐角蹿出一辆电瓶车,眼看就要撞到了,护孙心切的她赶紧把小孙子往旁边用力一拉,自己却因惯性作用向前打了一个趔趄,直接趴在地上爬不起来。家人赶紧把她送去医院,医生诊断骨质疏松性骨折。

杭州市妇产科医院院长张治芬表示,女性绝经后卵巢功能减退,雌激素水平下降,除了会导致常见的潮热出汗、情绪改变、失眠以外,也会引起骨量下降甚至骨质疏松。对于绝经前后启动绝经激素治疗的女性,可获得骨质疏松性骨折一级预防的好处。同时,还可以改善绝经相关的其他症状,减少远期心脑血管疾病、老年痴呆的患病风险。但绝经激素治疗需要在专业医生的指导下和评估下进行,切不可随意用药。

女性健康与内分泌息息相关

我国恶性妇科肿瘤发病率近年持续增高,严重威胁广大女性健康,早发现、早诊断、早治疗是提高癌症生存率、降低死亡率的最有效手段。专家表示,女性出现健康问题往往与内分泌功能紊乱有关,女性朋友应学会重视生殖健康问题,采取正确预防、诊断、治疗行为。

复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌与生殖学科邹世恩教授说,月经是女性生殖健康的“晴雨表”,受到各种激素影

响,甲状腺疾病与生殖系统息息相关,“甲状腺是重要的内分泌器官,月经不按时检验甲状腺功能是必要的。甲状腺功能亢进或减退,会表现在女性经期问题上,甚至闭经、不孕等。”此外,生育力是女性生殖内分泌健康的另一重要方面。邹世恩说,女性生育能力离不开卵巢储备功能,会随着年龄增长逐渐下降。与此同时,卵巢功能储备减退也会对女性健康产生影响,出现早发性卵巢功能不全、卵巢早衰等症状。

“癌症第一杀手”乳腺癌应如何预防?

中国工程院院士、国家肿瘤质控中心乳腺癌专家委员会主任委员、中国医学科学院肿瘤医院教授徐兵河指出,目前我国乳腺癌发病率呈逐年增高趋势。“近年来以每年3%至4%的速度递增。”

徐兵河表示,乳腺癌的发病有诸多因素,而遗传因素占5%至10%左右。性激素水平异常则是主要的危险因素之一。“月经来得早(小于12岁)或绝经晚(迟于55岁)、未生育、晚育等,都会影响乳腺暴露于雌激素的时间,从而增加发病的风险。高脂高热的饮食习惯、肥

胖、精神压力大等也会导致雌激素出现紊乱。”

徐兵河指出,当前乳腺癌的发病高峰在五六十岁,但年轻女性仍然要警惕不良的生活习惯。“保持健康的生活方式,例如改善作息时间和饮食习惯,注意适当运动。”

徐兵河表示,目前生活节奏越来越大,人们的工作压力也逐渐增多,如何学会适当的放松十分重要。“过多的压力也可以导致内分泌紊乱,并影响机体的免疫功能,从而导致肿瘤的发生。不光是乳腺癌,其他肿瘤的发生风险也会高一些。”

饮食

缺铁性贫血需科学补铁

铁是血液中红细胞的主要成分,如果体内铁缺乏就会导致血红蛋白合成减少,进而影响红细胞生成,导致缺铁性贫血。

对于铁锅炒菜能补铁的传闻,专家表示,人体可吸收的铁为有机化合物形态的铁,又被称为血红素铁,在人体中的吸收率可达15%-35%。而铁锅为无机铁,被铲子蹭下来的“铁”为铁锈,即四氧化

三铁。无机铁在人体中吸收效率极低,只有3%以下。因此,用铁锅炒菜达不到补铁的效果。

专家表示,动物全血中含的是血红素铁,是所有食物中铁吸收率最高的,可达20-25%。除此以外,禽畜肉类也可作为血红素铁的良好来源。成年人群每日铁摄入量为15-20毫克,约相当于猪血200克或者猪肝90克中含有的铁含量。

专属于女性的“营养常识”要牢记

1. 女性过分防晒不可取

女性过分防晒会带来健康的问题——缺钙。人体摄入钙之后,如果想要被有效地吸收利用,就必须有维生素D帮助,而晒太阳是获取维D的最重要途径。如果盲目为了防晒而不晒太阳,那么钙的补充可能就是一个问题。建议即使夏天日照强烈,也尽量选择早上或者傍晚气温不那么高的时候,留20分钟给户外活动,晒晒太阳。

2. 不吃主食的减肥方法不适合女性

那些不吃碳水、节食甚至绝食的减肥方法不能

盲目尝试,想要健康减肥,还是得营养均衡、控制进食量,管住嘴的同时增加运动量,让机体处于能量负增长水平,才能保持健康的体态。需要注意的是,女性的减肥速度应控制在每周两斤左右最佳。

3. 喝骨头汤不如晒太阳

更年期女性的骨质疏松会带来安全隐患,容易导致骨质疏松性增加,发生于骨折的全身性骨代谢性疾病。需要注意的是,骨头汤对预防骨质疏松没有什么益处,不如摄入牛奶和大豆制品。另外,晒太阳也是补钙的必要手段。

综合

健康提醒

甲流病毒感染如何预防

每年冬春季是甲流等传染病的高发季节,甲流感染有什么特点?如何治疗和预防?国家卫健委组织专家进行了解答。

甲流与普通感冒有何不同?北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析,首先是病原和病因不一样,甲流属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他一些病毒,比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。其次,甲流的症状更重,有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症状,严重的可能导致炎症,甚至出现全身病毒血症,导致基础病发作和加重。第三,从治疗方法看,治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病,但早期使用抗病毒药物可以缩短病程,减轻症状,降低重症风险。普通感冒一般对症治疗,多喝水,注意休息就可以了。第四,从预后和并发症来看,甲流危害性较大,如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等,而感冒不会出现并发症。

“治疗甲流主要采取对症支持治疗为主。”王贵强说,症状较重的感染者和有基础病的老年人,建议使用抗病毒药物,避免病情进一步恶化,导致基础病的加重等。感染者如果持续高热不退,出现气短、基础病加重,要及时就医。

如何预防甲流?王贵强表示,接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段。每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群,应该积极接种疫苗预防感染。

申少铁

新发现

留住记忆防痴呆 保持健康生活方式

《英国医学杂志》近期发表一项研究表明:健康的生活方式与较慢的记忆下降有关,即使是携带载脂蛋白E(APOE)的阿尔茨海默病的高危人群。

研究自2009年开始,纳入中国北方、南方和西部12个省份2.9万名受试者。最小受试者年龄为60岁,平均年龄72岁,有20%的受试者携带APOE基因。研究人员评估了六个健

康生活方式:坚持健康饮食、坚持运动、积极进行社交活动、进行认知锻炼、不吸烟或者戒烟三年以上、不饮酒。

研究发现:健康饮食对减缓记忆力衰退的效果最强,其次是认知活动,然后是定期锻炼。更重要的是,与生活方式较差组相比,良好组或平均组的人患痴呆症或轻度认知障碍的可能性分别低90%和30%。

王聪

2021年度 “感动青岛”道德模范

汪东风

中国海洋大学 食品科学与工程学院二级教授

助人为乐

一生立德树 人,半世扶贫助农。逾花甲而不辞辛劳,虽身残而不懈攀行。从大海之滨到大山深处,你用脚步丈量一道道沟壑,用汗水浸润一片片茶田。茶香传天心在,青山依旧念东风。

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

黄金搭档益生菌粉, 半价团购半年量, 加1元再赠送半年量, 每天只需1块9, 非常超值划算!

0532-80632815 400-6179-028

疫情期间提前预约进店

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125 206 218 220 25 32到延安三路南九水站下车即到; 225 232 314 125 206 218 220 25 32 104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝罘路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。