

到底怎么“贴秋膘” 听听医生建议

民间素有“贴秋膘”的习俗,其实并不是所有人都适合。记者日前采访了阳光融和医院临床营养科主任、营养师杜慧真,聊聊“贴秋膘”的那些事。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

盲目进补容易导致肥胖

杜慧真表示,随着生活水平的提高,人们日常生活中摄入的脂肪、蛋白质含量并不低,没必要刻意“贴秋膘”。

“过去的人因夏季天气炎热吃不下饭、睡不好觉,体重会随之减轻,每到秋冬季节,大家就会想办法多吃一些能量高的食物。”杜慧真说,现在室内有风扇、空调,炎热给人们带来的体重损失已不大,体重不会有太大波动,再加上冬季有取暖设备,人们也不再需要进补增肥抵御严冬了。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国成年居民超重肥胖率超过50%。“秋季天气渐凉,人们食欲增加,本身就容易发胖,如果再盲目进补,就很容易造成人体热量摄入过高。”杜慧真说,很多人已经出现超重肥胖,如果再摄入较多脂肪,会增加多种慢性疾病风险,如肥胖症、痛风、心脑血管疾病、急性胰腺炎、肿瘤等。

辨清体质合理搭配食物

“贴秋膘”需根据不同人群的特点和不同个体体质,采用不同的方法,食用不同的食材。

“秋季是进补的好时节,可不恰当的进补方法不仅达不到预想的效果,还会损害健康。”杜慧真说,进补应保证食物的多样化、合理搭配,保证均衡摄入营养。

“秋季进补一定要辨体质,辨症候,因人制宜,缺阴补阴,少阳补阳”。

初秋时节,多数人因为苦夏或过食冷饮,有脾胃功能减弱的现象,这时如果大量进食补品,特别是过于滋腻的养阴之品,会进一步加重脾胃负担,使长期处于“虚弱”状态的胃肠一下子承受不了,导致消化功能紊

乱。在饮食上应以“清补”为主,适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物,可以使体内的湿热之邪从小便排出,以消除夏日酷暑的“后遗症”。注意,此时一定要与滋腻的养阴之品如鹿角胶、阿胶等“划清界限”。

仲秋时节雨水渐少,易伤及脾胃,人体常常出现“燥”的征象,应以养阴润燥为主。此时最好的进补食物是药粥,比如百合粥、薏苡仁粥、莲子粥、荸荠粥、枸杞粥等。百合粥可以润肺止咳,长期食用有利于慢性咳嗽的治愈;薏苡仁粥可以健脾渗湿,辅助治疗虚症,还有抗癌的功效;枸杞粥可以明目,健脾补肝,抗衰老。不宜多吃辛辣的食物,如辣椒、花椒、孜然、胡椒等。

晚秋时节阴气日盛,应以温补为主,扶助正气,增强人体的抗寒能力。药膳当归生姜羊肉汤,对阴虚特别有效,对女性畏寒、月经不调、产后体虚也有改善作用。需要注意的是,晚秋天气渐冷,应注意防寒保暖,尤其是有慢性疾病的老年人。



热水烫餐具能杀菌? 教你正确“消杀法”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

不少人在外就餐时都有用开水烫餐具的习惯,认为这样可以“杀死”一部分细菌。这种方法真能消毒杀菌吗?日前,记者就此问题咨询了潍城区人民医院全科医疗科主任邓桂香。

邓桂香表示,日常生活中较为常见的致病细菌有沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、副溶血性弧菌、大肠杆菌、李斯特菌等,这些细菌的存活能力很强。高温消毒要真正达到效果,必须具备两个条件:一是温度,二是时间,也就是物品在100℃的环境中至少静置5分钟才能彻底杀灭细菌。所以,仅用热水短暂烫一下餐具,根本起不到杀菌的作用,只能冲洗掉餐具上的灰尘和污渍。

需要注意的是,用水烫洗餐具后,最好控干、晾干餐具,因为如果所用的水不够卫生,反而容易滋生细菌。

外出就餐,餐具应该怎么处理?

邓桂香建议,首先应该选择卫生条件达标的餐馆,一般这种餐馆都有消毒设备。其次,拿到餐具后,注意观察外包装是否完整,是否清晰标明厂名、厂址、联系电话等信息。打开包装后,先闻闻有无刺鼻、发霉味道,然后看餐具是否有较好的光泽,表面有无霉点、残渣等。此外,消毒餐具经过高温消毒烘干,不会有水分、水渍。

如果带孩子外出就餐,可自备一套儿童餐具。

脂肪肝如何“逆转”? 试着这样做

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

如今,脂肪肝成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病,且发病年龄日趋年轻化。潍城区人民医院全科医疗科主任邓桂香表示,脂肪肝与个人的生活方式有很大关系,平时养成健康的饮食和生活习惯,有可能使脂肪肝得到“逆转”。

合理饮食 脂肪肝和平时吃的东西过于油腻是有着很大的关系的,一些人每天摄入大量的糖、蛋白质、脂肪,这些物质都需要肝脏进行代谢,但是肝脏的代谢能力是有限的,如果过于饱和,就会导致脂肪肝。建议改变不良的饮食习惯,清淡饮食,多吃粗粮、蔬菜以及水果。

规律运动,控制体重 根据身体状况加强锻炼,避免“久坐少动”的不良习惯。适当合理的运动可以促进脂肪的代谢,减少脂肪在肝内的堆积,减轻肝脏代谢脂肪的压力,特别是有氧运动,能加速身体的新陈代谢,帮助受损肝脏恢复

健康。需要注意的是,运动要适量,再就是一定要坚持,起码坚持半年以上才能有效果。

戒酒 长时间大量喝酒,脂肪肝的发病率会增加。如果想要控制病情的发展,在脂肪肝出现之后就应该限制酒精的摄入,最好做到滴酒不沾。

勿乱用药 缓解脂肪肝需要正确用药,很多人脂肪肝的出现和平时用药方法不恰当有关。肝脏是人体最大的解毒器官,药物进入人体后由肝脏进行分解代谢,一部分药物会对肝脏造成一定的损伤,盲目用药可能造成病情的加重。若自身转氨酶水平一直居高不下,需要在医生的指导下合理应用药物治疗,疾病才会改善。

总之,为了让脂肪肝更快改善,发现疾病之后积极配合治疗是前提。虽然脂肪肝属于可逆性疾病,但是如果病情较严重,就应该根据医生的指导正确治疗。

可以戴在身上的血压计

当您感到头晕、头痛、血压异常时,戴上一种便携式袖珍型的血压检测仪,24小时内,血压的起伏情况、心率的快慢变化,都会被这个忠实的“贴身保镖”记录下来,省去总往医院跑的麻烦。

市民张先生近期总感觉头晕眼花、脑袋发胀,女儿带他到潍坊市妇幼保健院检查。一见到手拿血压计、身穿白大褂的医生,张先生的脸突然憋得通红。医生为张先生量了三遍血压,高压一直在160毫米汞柱。

“我父亲的血压一直很正常。”张先生的女儿感到非常疑惑。医生又开了一项检查,将一个随身听模样的盒子系到张先生腰间,又在他胳膊上绑上了量血压的袖带,袖带与盒子之间有电线相连。随后,医生按了一下盒子的按钮,并嘱咐张先生的女儿:“从现在开始,你父亲24小时的血压将被记录在这个盒子里,明天这个时间再来找我。”

门诊检查中常会遇到这种情况:在家测量血压正常,到医院测量血压增高,这种现象叫做“白大衣高血压”。此外,有的人在体检时测量血压正常,但平时经常头晕、头痛、看东西模糊;偶尔测量血压增高,本人没有引起重视,导

致以后血压持续升高;有的人检查心脏时发现心脏增大,心肌缺血,再测量血压,血压增高;还有的人因中风发作就诊,经过检查,结果是血压增高。如果出现上述情况,建议及时到医院进行24小时动态血压检测,做到早发现、早预防、早治疗。

动态血压是24小时连续测量的血压记录。随身携带动态血压检测仪24小时后,记录在检测仪中的血压检测情况将被输入计算机,形成24小时血压趋势图报告,供医生诊断参考使用。

动态血压检测仪由记录盒、袖带和分析软件系统组成,小巧质轻、便于携带、操作简单,与水银血压计测量值相比无差异。

动态血压检测仪可帮助医生排除“白大衣高血压”等假性高血压现象,还可对高血压患者目前所用的降压药物进行综合评价,以便及时调整药物和剂量。患者在睡眠、活动和没有医生在场时,可通过它自动测量24小时血压,真实反映不同时段、状态下患者的血压和心率变化情况,能够帮助医生对高血压作出诊断,制定科学合理的治疗方案,达到平稳控制患者血压的目的。(通讯员 王健伟)

健康谣言 粉碎机

