



冬至 巧进补

□芦佳丽

立冬,是冬天的第一个节气,是冬季的开启。《月令七十二候集解》记载:“立,始建也。冬,终也,万物收藏也。”立冬已过,正值初冬,这些食物在寒冷的冬季不可错过。

枸杞。中医认为,枸杞归肝、肾经,立冬后吃点枸杞能很好地补肾气,平补阳气,养血益精。现代研究表明,枸杞含有大量胡萝卜素、维生素、人体必需的蛋白质和磷、铁等营养物质。但由于它温补身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好不要吃。

栗子。栗子含有较多的碳水化合物,蛋白质和脂肪较少,还含有胡萝卜素等多种营养物质。相同重量的熟栗子仁与熟米饭相比,栗子提供的热量与蛋白质差不多是米饭的2倍。因此,栗子比米饭饱腹感更强、血糖反应更低、耐饿时间更长。不过,板栗不好消化,一次别吃太多。

红薯。红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质,膳食纤维会在肠道内吸收大量水分,促使食物软化推动粪便通行。红薯几乎不含什么热量,低脂肪、低热能并且饱腹感强。但吃红薯也有禁忌,由于红薯含糖量高,空腹吃会使人产生大量胃酸,当胃酸过多时会刺激胃黏膜从而导致反酸,让人有烧心的感觉,所以不宜空腹食用。

山楂。冰糖葫芦在冬天很受欢迎,而最常吃的就是山楂做成的冰糖葫芦。山楂虽然富含维他命,有助消化、有益肠道健康,但是别空腹吃。因为在空腹状态下吃山楂,特别是本身存在消化系统疾病的人,会加重胃肠道不适。

白萝卜。冬天大家缺乏足够的锻炼,加之进食增多,容易出现消化不良甚至便秘等症,而白萝卜能促进人体消化,因此吃白萝卜能避免消化不良。现代医学研究还发现,白萝卜富含多种维生素和微量元素,有利于身体健康。但是,脾胃虚弱的人、哮喘患者最好不要经常吃白萝卜。

白菜。进入冬季,大白菜依旧是深受人们喜爱的家常菜。大白菜的营养成分比较全面,含有维生素C、膳食纤维等。因为不含胆固醇、脂肪,含糖低,所以糖尿病、高脂血症患者都可食用,另外因为钾的含量高,常食用对高血压患者也有一定帮助。但大白菜性偏寒凉,胃寒腹痛、大便溏泻及寒病者不可多食。

冬季除了可以常吃这些食物之外,在生活中也应注意这些养生知识。

起床要缓。冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩,导致血压升高。因此,中老年人在每日起床时,要以“缓”为要,牢记这3个“半分钟”:醒来后在床上躺半分钟,然后慢慢起来坐半分钟,再将两条腿下垂在床边等半分钟,再站起来走动。

吃点“白食”。立冬后,北方开始供暖,南方多使用空调,环境愈加干燥,许多人的皮肤变得干燥、皲裂、脱皮,出现瘙痒的症状。对此,除了要及涂抹油性的润肤霜外,最根本的还是要从内“润”着手。中医认为“肺主皮毛”,解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。常吃白色食物,如银耳、花生、白果、山药、百合等,能健脾润肺、养血润肤、缓解干燥。

加一杯水。冬季天气寒冷、干燥,再加上使用供暖或空调蒸发量大,若不及时补充水分,很容易造成血液黏稠度升高,进而诱发脑梗卒中等意外。可以晨起和夜间各喝一杯温水,小口喝下。

多晒太阳。我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代著名养生家曹庭栋提出“背日光而坐”,此法尤其适用于老年群体的健康保健。



药必须空腹吃,饭后吃影响药效?

谣言:药必须空腹吃,饭后吃影响药效。
真相:并非如此。

有些人觉得药就得饭前空腹吃,这样药劲大,吸收快,病才能好得快。其实不然,药到底是空腹吃还是饭后吃,要遵照医嘱和说明书。不同的药物,要求完全不一样。

不少药物对胃黏膜有一定的损伤,空腹吃会引起烧心、胃疼的症状,长期服用还会影响患者的消化系统健康。同时,胃液的酸性环境也会和一些药物发生反应,影响药效。

但也不是所有药物都要饭后吃。不少促进胃动力的药物和抑制胃酸的药物,都要在饭前空腹服用。这样可以使药物直接接触胃部,不受食物的影响,顺利起效。

(来源:科学辟谣平台)

如何防治秋冬季高发呼吸道疾病

——国家卫生健康委组织专家解答热点问题

□新华社记者 顾天成 董瑞丰

随着秋冬季节到来,近日包括流感、肺炎支原体感染、细菌感染等多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。怎样甄别不同的呼吸道疾病?“一老一小”如何科学应对?针对公众热点关切,国家卫生健康委日前组织医学专家接受新华社记者采访,作出专业解答。

做好甄别 及早治疗

“秋冬季是呼吸道疾病高发季节,近期我们临床上观察到流感患者、肺炎支原体感染患者数量逐渐增加。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说,从整体看,流感病例数有所增加;新冠病毒感染病例数趋缓,预计入冬后可能有一小幅波动;儿童肺炎支原体感染病例增多。

王贵强表示,不论是流感、新冠病毒还是肺炎支原体感染,一般成年人感染后实际症状都较轻,但老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差,是发展为肺炎和重症的高风险人群。这些感染容易破坏脆弱人群的上

呼吸道免疫屏障,继发一些细菌感染,从而导致病情恶化。

“对重症高风险人群来说,在早期进行准确的鉴别诊断,及时针对性用药很关键。”王贵强建议,重点人群若出现高热、剧烈咳嗽、咳黄痰等肺炎或其他上呼吸道感染表现后,要及时到医院就诊、检测病原,并正确用药。

北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,如果各年龄层患者出现咳嗽或其他呼吸道感染症状,在不太严重、没有持续高烧的情况下,选择社区医院可以更为方便快捷地初筛就诊。

避免擅自用药

“不是所有的支原体感染都会发展为肺炎,因为绝大多数孩子都属于轻症,以上呼吸道感染为主。”北京儿童医院重症医学科主任王荃表示,肺炎支原体感染是秋冬季比较常见的儿童呼吸道感染,每3至7年会流行一次,家长们需科学看待。

什么是肺炎支原体,家中孩子出现哪些症状需要警惕?专家介绍,肺炎支原体既不

是细菌也不是病毒,它的生物学特点介于病毒和细菌之间,是非典型病原体。假如家中孩子出现体温40摄氏度以上、持续高热超过3天;刺激性干咳,甚至影响正常作息;精神状况差,频繁呕吐、腹泻,以及出现呼吸困难的症状,可能是感染了肺炎支原体,需要尽早带孩子去医院就诊。

近期,网络上出现“支原体用药三件套”“儿童居家康复套餐”等所谓支原体感染诊疗建议。对此,王荃表示,不建议家长自行给孩子吃药。因为儿童的体重较轻,且很多脏器功能发育尚不健全,所以儿童用药需结合其基础情况。有必要经医生评估后,给出安全的用药方案。另一方面,从当前临床整体看,儿童病例中感染流感病毒的情况更多,因此通过病原检测后,才能对症下药。

带病上学不可取

北京儿童医院呼吸一科主任徐保平表示,肺炎支原体感染最主要的影响人群是年长儿,也就是5岁以上的学龄儿童及青少年。尽管目前5岁以下婴幼儿感染率略有

增加,但总体人数比年长儿少。

徐保平说,对于已经确诊感染肺炎支原体的学龄儿童,还是要坚持居家休息,不建议带病上学。这既有利于孩子的早日康复,也是对学校其他孩子的保护。同时,学校方面在保证室内温度的情况下,建议做到勤开窗通风,并引导孩子做好手卫生、保持社交距离。

“目前我国流感活动处于中低水平但呈上升趋势。”中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕表示,预计我国南北省份会逐渐进入流感高发期,并出现秋冬季的流感流行高峰。在此期间,流感聚集性疫情可能会增多,聚集性疫情主要发生在学校、托幼机构、养老机构等人群密集的场所。建议公众勤洗手、勤通风,做好个人防护,保持良好卫生习惯。

徐保平表示,主动免疫对预防呼吸道感染性疾病,特别是流感十分重要。建议只要孩子没有禁忌症、符合接种条件,都要积极接种流感疫苗。不仅要给孩子们接种流感疫苗,孩子的看护人和家中老人也应在没有禁忌症的情况下积极接种。

心理专家共聚一堂

为妇女儿童青少年心理健康出谋划策

困扰相比男性更为突出,抑郁症、焦虑症患病概率为男性的1.3~3倍。”蒙华庆解释,这受到女性个性因素、生理因素、社会心理因素等方面的影响。“女性在青春期、月经期、围产期和更年期均为情绪障碍发生的高危期,这些时期中的共同核心因素就是女性体内的雌性激素水平发生大幅度波动。”此外,蒙华庆就女性情绪障碍的临床特征、女性情绪障碍的治疗规范与策略等方面进行了介绍,帮助现场心理卫生工作者更好地为女性患者进行诊疗。

重庆医科大学附属第一医院精神科副主任周新雨以“儿童青少年抑郁障碍的诊疗规范与挑战”为题,从儿童青少年抑郁障碍的现状、儿童青少年抑郁障碍的致病因素、儿童青少年抑郁障碍的影响等方面进行了详细的讲解。“我国约有3000万儿童青少年抑郁障碍患者,每年因抑郁自杀的未成年人人数高达10万……青春期激素水平变化、负面生活事件、学习压力、人际关系压力、集体主义倾向等都是儿童青少年抑郁障碍的影响因素。”此外,周新雨强调了精神疾病诊断中客观生

物标志物的重要性:“寻找一种生物标志物,如色氨酸、蛋氨酸、肌酐、嘌呤等,而不是仅依赖于症状和体征,这可以提供一种更精准的诊断手段。”

重庆医科大学附属第一医院精神科主治医师邱海莹以“从客体关系看女性成长”为题做了讲解。她用宋代词人李清照的故事为例,讲述了李清照身上独有的女性魅力,引出了女性成长的重要性。邱海莹表示,从婴儿到少女再到母亲,是一个依恋关系的循环。“依恋模式的建立尤其重要,在婴幼儿期,婴儿依赖父母的照顾和关注,建立起安全感和信任感;在成人关系中,伴侣之间的依恋关系使得双方能够相互支持、理解和信任。”

同济大学医学院、人文学院教授赵旭东以“儿童抑郁障碍诊疗中的系统思维与方法”为题,讲述了抑郁障碍的系统观、理解和干预家庭互动、系统思维和系统方法的应用价值等方面的内容。“越来越多的人认为自己得了抑郁症,这也让真正的抑郁症患者的处境变得艰难。有些人只是在一段时间

内产生了抑郁情绪,有些人则是双相障碍中的抑郁发作。”赵旭东表示,把握抑郁障碍诊疗的尺度非常重要,要坚持系统思维下的身心医学模式,才能真正帮助儿童和青少年身心健康发展。

西南大学心理学院应用心理系主任杨东做了主题为“早期心理健康对个人成就的影响”的演讲。“童年不幸福、遭受虐待等会改变大脑发育的轨迹,从而影响到检测、情绪调节和奖励预期的感觉系统、网络架构以及神经环路。”杨东强调了早期心理健康的重要性,讲述了“讨好型小孩”“戒备型小孩”“叛逆型小孩”“自卑型小孩”的区别。他表示,相对于非延迟满足的孩子,延迟满足的孩子在参加工作后,把握机会的能力更强,有更好的意志力,个人成就更高。

专家讲座后,现场还开展了“融合、创新、发展——‘医校家社’共促青少年儿童家庭心理健康”“校园心理健康与心理危机干预”“青少年睡眠心理健康的长效管理”等分论坛活动,以满足专业人员和社会大众的多层次需求。

面对断崖式降温 做好防寒保暖很重要

受强冷空气影响,我国多地经历了断崖式降温。随着本轮降温,身体会随着室外的温度发生一些细微的变化,如本身身体存在不适,就可能因此引发疾病。

气温骤降容易让心血管疾病钻空子。主要原因在于气温骤降,引起身体交感神经过度兴奋,儿茶酚胺分泌增加,促进血管痉挛和收缩。对于有基础冠心病的患者,原有疾病可能会加重,如心绞痛发作频繁,程度加重,心肌梗死发生可能性增高。有心脏病基础病的患者,心衰发生率可能增加。再者,可能引起血压增高,且波动明显,脑卒中发生率也会增加。

气温骤然降低还会增加呼吸道的压力。人的上呼吸道一旦受到寒冷刺激,会使呼吸系统黏膜的通透性降低,毛细血管收缩,免疫物质分泌减少,从而导致呼吸道的抵抗力减退。尤其要注意支原体肺炎叠加其他的病原体混合感染,避免对身体造成严重损害。

天气转凉的时候也是胃肠道疾病的高发期。因为低温的刺激会引起毛细血管收缩,影响胃酸分泌和胃部血液循环,从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。所以,本身有胃病的人冬季要特别注意保暖。

天气变化、潮湿受凉还会导致关节炎疼痛加重。膝关节是人的主要负重关节,滑液是关节间的液体润滑剂。人体膝关节约含有0.5毫升滑液,滑液的黏度与黏蛋白的含量有关。当气温下降时,滑液中的黏蛋白含量增多,便增加了滑液的黏度,从而影响关节的活动。

除此之外,气温降低还会给颈部带来影响。由于颈部本身没什么脂肪,受凉会使颈部肌肉紧张僵硬,是颈椎病发病的重要因素。

因此,应注意加强保暖防护,尽量避免与冷空气直接接触,谨防气温骤降带来的健康危害。

做好保暖,特别是遇上大风降温天,脖子、腰肾、脚踝三个部位尤其要避免受凉。

夜晚关好门窗,以防寒风侵袭,白天可适时开窗通风,保持室内空气新鲜和阳光充足,防止细菌、病毒等病原微生物的滋生。

如出入人多场所,建议佩戴口罩。天气寒冷,呼吸道抵抗力减退,加之最近一段时间,除了支原体肺炎感染、流感之外,细菌感染、诸如病毒感染等也处于高发期,因此佩戴口罩可以起到防护作用。

冬季气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作的人群影响最大、最明显。相比普通人群,上述人群是容易受寒潮影响的敏感人群,应注意及时添加衣物,尽量减少外出。

此外,寒潮天气时,慢性病患者应注意休息,不要过度疲劳,适度增加体育锻炼,增强抵抗力,关注天气预报,以便及时采取必要的防护措施。(本报综合)



欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9

《重庆科技报》是重庆市唯一的科技类报纸,是全市科技新闻宣传的重要平台,是广大科技工作者的好帮手。

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼

