健康苑

养生勿跟风 科学更重要

□ 北 思

前几天，邻居刘姨住院了，胃痛，心脏也不舒服。刘姨的女儿说，母亲年轻时就有胃痛的毛病，平时也注意养生，这次犯病主要是因为长期吃粗粮，肠胃功能失衡了。

刘姨看朋友吃粗粮养生，自己也跟着吃起来，结果却适得其反。事实上，粗粮虽是健康食物，但并不适合所有人，尤其是老年人。老年人因为消化及代谢能力低，长期吃太多粗粮，会让体内有过量的高纤维，对肠胃、心脏、骨骼及造血功能都有影响。

类似事例并不少见：养生节目里提到薏米红豆粥能祛湿健脾，不少人不管自己有没有湿气，照着制作食用；商场超市里加工的养生粉末，说是能降“三高”，很多老人忍不住买点试试；听说别人喝酵素变瘦了，一些年轻女性纷纷效仿，没事喝点减减肥、美美容；不少人摄入营养过剩，却还要用黄芪、枸杞、阿胶等补气养血……这就是盲目跟风养生。

所谓养生，是指根据个人体质和健康状况，养成良好的饮食和生活习惯，尽可能维持生命的健康。如果看到别人吃这个养生、做那个健康，就盲目跟风，那是对健康的伤害。

明代名医龚廷贤在《寿世保元》里说，人们知道用饮食来养生，却不知饮食失调也能损害身体。比如长期吃五谷杂粮反而容易使血糖升高，过量走路容易损伤膝盖，不根据医嘱乱吃补品有可能会加重病情……

真正的养生专家推崇的是顺应自然，比如一日三餐有规律，早起早睡，家常便饭，饮食有节，不贪甜、不贪凉，吃饭只吃八分饱等。养生重要，科学的饮食和生活规律更重要，一些民间食疗的方子、一些特殊的锻炼方法，适合别人也许并不适合你。

培养自己的爱好，精神愉悦、劳逸结合、家庭和睦，自然地老去，放平心态和疾病斗争，顺应自然规律对待生死，这才是养生该有的样子。

热天运动后 立即降温可致猝死

本报讯（记者康宁）酣畅淋漓运动后，来杯冷饮喝，那叫一个爽！殊不知，这是一危险习惯。之前有新闻报道，湖南株洲一位24岁小伙在室外打篮球后喝冰水导致猝死。当时室外温度34℃左右，他打球后喝了冰水，5分钟后人就慢慢倒下了。此外，网上也有很多夏季运动过后因喝冰水、冰饮料导致突发猝死的新闻。那么，运动后如何科学降温呢？

“喝冰水的确可能会发生心源性猝死。”沧州中西医结合医院心内一科主任王庆凯说，人们在高温天气里大量运动，身体会处于体温相对较高、心血管相对扩张的状态，此刻骤然摄入过量冰水，体温瞬间下降，很可能引起急剧的胃痉挛和心血管痉挛，诱发心源性猝死。

所以，运动后，尽量选择饮用常温的淡盐水或矿泉水。

王庆凯建议，运动后应稍做休息，或者缓慢走动片刻，待心率恢复到正常水平再喝水。喝水时宜缓慢，将水含在口中一会儿，湿润咽喉和口腔，之后再慢慢咽下；喝水量不要过大，每次200毫升左右即可，少量多次补充。

“热天运动后是不宜立即降温的。”王庆凯说，无论是饮用冰水、吹空调还是洗冷水澡，都会快速带走人体热量，引起血管迅速收缩乃至痉挛，增加猝死风险。

“持续科学的运动，方能强身健体。”王庆凯建议，天热时尽量在凉爽、通风的环境中进行，避开最炎热的中午时段。运动前后要做好充分的热身和恢复运动。如有感冒、劳累、心慌、头晕等状况，可暂停当日运动。运动时切不可逞强，一旦有明显的气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷、胸痛、呼吸困难等不适症状，应立即停止运动并持续观察。观察5分钟症状仍未缓解，要立即拨打急救电话，以免耽误救治时机。

健康新知

晒太阳少、缺乏运动、过度减肥、慢性疾病……导致骨质疏松正在年轻化——

人未老 骨先“疏”？

□ 本报记者 康 宁

近日，29岁的张兰（化名）下楼梯时右脚崴了一下，竟然骨折了。经检查，医生吃惊地发现，张兰骨量明显减少，已经出现骨质疏松症状。

年纪轻轻，就患上骨质疏松。而这并非个案。

日常生活中，肩上扛点重物就伤了脊椎，弯腰捡个东西就闪着腰，下公交车脚一崴就伤筋动骨，甚至抖抖床单就骨折……看似不经意的活动，却在考验着人们的骨骼。

专家表示，如今，骨质疏松患者越来越年轻化，这与他们长期不良的生活习惯有关。防晒过度、缺乏运动、营养不良、慢性疾病……迈过骨量高峰期，这些健康隐患正日积月累侵蚀人们的骨骼防线。

健康深度

29岁患上骨质疏松

晒太阳少、缺乏运动、节食减肥，这些，张兰全部中招。

“哪个女孩儿不爱美呢？”张兰细数平时出门的防晒装备——墨镜、口罩、防晒衣、遮阳帽、防晒霜、遮阳伞……一重又一重的物理防护和化学抵御，让阳光没有一处落脚之地。为了瘦之又瘦，她还长年吃素，户外活动也很少。

于是，原本脆弱的骨骼在这一刻被压垮——“下楼梯时脚就崴了一下，竟然骨折了。”至今，张兰感觉这事怎么就那么“寸”。

众所周知，老年人易患骨质疏松，而骨质疏松的特点就是在轻微外力作用（如咳嗽、开窗、弯腰、车辆颠簸等情况）下发生骨折。但是，一个正处于骨量峰值的年龄，怎么会在崴脚后发生骨折呢？

“检查发现张兰的骨密度明显低于同龄正常人群，维生素D严重缺乏。考虑是由于这个原因导致骨密度下降，骨脆性增高所致。”沧州中西医结合医院内分泌糖尿病一科副主任医师刘爱茹说，很多女性为了美，涂着高指数防晒霜，出门把自己包裹严实，长时间、全方位不接触日光。这种过度防晒可能导致维生素D合成不足而影响钙吸收，从而引发一系列疾病，如骨质疏松、手足痉挛、佝偻病、抑郁症等。

“骨质疏松患者主要表现为身体疼痛、身高变矮、驼背、胸闷气短等症状。”刘爱茹说，以腰背疼痛多见，很多人常误以为是腰肌劳损、椎间盘突出，这时需要及时到医院就诊，好对症施治。当发现身高变矮、驼背时，则要警惕腰椎压缩性骨折。而脆性骨折是骨质疏松较为严重的后果，严重者可致瘫痪，甚至死亡。

发病人群年轻化且女性比例偏高

骨量就像银行存款，30岁之前在“骨银行”存得越多，骨质疏松来得就越晚。一项北京人群骨密度流行病学调查显示，30岁以下年轻男性的骨质疏松发病率异常高，达21.88%，甚至超过了50至59岁人群的发病率（20.83%）。

刘爱茹表示，如今，骨质疏松患者越来越年轻化，这多与不健康的生活与饮食习惯有关，像吸烟、喝酒、熬夜，常喝碳酸饮料、浓茶、咖啡，缺乏运动等因素都会加速骨骼老化。

此外，慢性病患者、甲状腺疾病患者、孕妇及哺乳期产妇等人群都容易发生骨质疏松。骨质疏松一旦出现就不可逆转，治疗也只能是延缓骨质疏松的进程。

有研究表明，在骨骼生长、发育过程中，维生素D至关重要。它是人体骨骼健康的基础，能促进钙、磷吸收，有助于血液中钙盐在骨骼沉积，还会影响皮肤细胞生长、分化及调节免疫功能。

“人体所需的维生素D，90%来源于皮肤，阳光照射后紫外线可使皮肤合成维生素D；10%维生素D来源于食物摄入，动物内脏、脂肪组织、蘑菇等含维生素D较多。可见，过度节食减肥、营养不均衡、很少晒太阳，容易导致维生素D缺乏，引发骨质疏松。”刘爱茹说。

“超过90%的老年患者维生素D不足甚至缺乏。年轻女性也有较高比例维生素D缺乏，尤其是皮肤白皙、户外活动少、缺乏运动和防晒过度的年轻女性。”刘爱茹说。

只补钙容易“越补越缺”

骨质疏松了，补钙不就可以了吗？

其实，事情并没有这么简单。

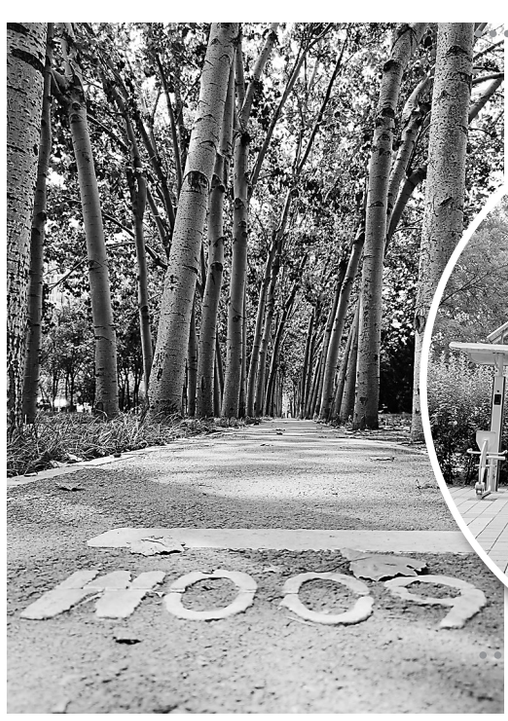
如果忽视钙的吸收率和流失量这两个重要环节，就可能造成“越补越缺”的情况。

“钙是骨骼的必需原料，但补钙并不是全部，还要补充维生素D，它能够促进钙的吸收。”刘爱茹说，维生素D的来源主要是食物和阳光照射。食物主要有鱼类，尤其是深海鱼类，如三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼和鲱鱼等，其次是动物肝脏、蛋黄。补钙的食物有牛奶、豆制品、坚果、绿叶蔬菜等。

当然，最便捷的方式是晒太阳。“晒太阳的时间控制在半小时最为适宜，既能合成足量的维生素D，又不会被晒伤。”刘爱茹建议，一天中，可以选择6时到10时和16时到17时两个时段晒后背，既可以避免晒黑脸和手，又能养阳调气血。不过，尽量不要隔着玻璃晒太阳，否则很难达到效果。

另外，维持适当的体重很重要。一般来讲，体重太轻或过于肥胖的人群，都容易患上骨质疏松。

“青年时期是骨峰值最高的时候，要尽量提高骨峰值。起点高了，在骨钙流失速度相同的情况下，中老年骨质疏松的风险就相对降低。”刘爱茹提醒，有吸烟、喝酒习惯的人应每1年至2年做一次骨密度检测。年轻的骨质疏松患者需积极查找病因，并进行治疗。如没有慢性疾病、甲状腺疾病、炎症等继发性因素，则考虑特发性骨质疏松症，适当参加户外运动，多晒太阳，进食富含钙及维生素D的食物，儿童和青少年可补充足量钙剂及维生素D，避免严重外伤，从而预防骨质疏松的发生。



健身步道、笼式篮球场、健身器材……绿意浓浓之间，点缀着形式多样的体育设施，方便了市民健身游玩。近年来，我市充分利用公园、游园、广场、小区等空地，建设户外体育设施，打造出一道道靓丽的全民健身风景线。

康 宁 摄

疫情防控科普知识

公共场所如何做好个人防护

公共场所人流量大、人员密集，是疫情防控的重点区域，尽量少去公共场所活动，如必须去，要注意做好个人防护。

乘坐公共交通工具有哪些注意事项？乘坐公共交通工具前，准备好口罩、消毒湿纸巾或便携式免洗手消毒液等物品；全程佩戴口罩，尽量与他人保持1米以上安全距离，打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡；在车站、机场、码头等场所要主动配合监测体温、查验健康码，尽量减少滞留时间；乘车期间，尽量少碰触扶手等物体，不要用手直接接触口、眼、鼻；尽量使用扫码支付等非接触支付方式付费；乘坐公共交通工具结束后，正确洗手，确保手部卫生。

前往超市、商场等公共场所有哪些注意事项？遵守场所管理规定，进入场所时按要求佩戴口罩，测量体温，出示健康码等；列好购物清单，尽可能减少购物逗留的时间；购物、结账时尽可能与他人保持1米以上距离，优先选择非接触扫码方式付费；乘坐电梯时，优先使用扶梯，如果必须乘坐厢式电梯，应佩戴口罩；回家后立即洗手，做好手卫生。

到农贸市场购物有哪些注意事项？进入农贸市场应全程佩戴口罩，挑选商品时建议佩戴手套，优先使用扫码付费方式结账；避免用不干净的手触摸口、眼、鼻等部位，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或用肘臂遮挡口鼻，有条件时，可随身携带速干手消毒剂；回家后，及时用肥皂或洗手液洗手；购买冷冻食品时，尽量避免直接用手触碰，加工前要认真清洗并防止水花飞溅，加工时注意生熟分开，煮熟煮透后再食用，存储时，最好使用保鲜袋独立封闭包装。

到餐厅就餐有哪些注意事项？选择间距较大，通风良好的位置落座，尽量减少多人聚餐；尽可能错峰用餐，避免人员拥挤；用餐前应规范清洁双手；2人以上用餐时，使用公筷、公勺或实行分餐制；尽量通过线上或扫码等非接触方式进行点餐和付费。

工作场所如何做好防护？遵守单位防疫措施和规定；配合做好体温检测；不要带病上班，出现发热等身体不适要及时向单位报告，并立即到医院就诊；在工作场所中，应做到戴口罩、勤洗手、1米社交距离、开窗通风、少聚集；乘坐电梯时注意与他人保持距离，尽量避免用手直接接触按钮。

去医院时如何做好个人防护？就诊者应提前了解就诊疗程，缩短在医院逗留的时间；全程佩戴口罩，主动配合测量体温、出示健康码、进行实名登记等；勤洗手或使用免洗手消毒剂保持手卫生，不触摸眼、口、鼻。

高 菁 韩学敏 整理

防控疫情 从细节做起

本报讯（记者刘伟）目前，国内多地出现新冠肺炎病例。近日，就个人如何做好防护工作，记者采访了沧州市中心医院中医科主任吕旺，他说，加强疫情防控要从个人做起，从细节做起。每个人都是自身健康的第一责任人，面对新冠疫情，首要的是按照防疫要求保护好自己。

结合目前的疫情防控形势，吕旺建议市民，接种新冠肺炎疫苗，是目前预防控制新冠肺炎传播最经济、最有效、最方便的手段；继续做好个人防护，包括戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、养成良好卫生习惯、注意保持社交距离等；注意及时消毒，比如购物回家，取快递以及接触宠物后，都需要及时消毒；要避免接触野生动物，不屠宰或食用病、死禽或野生动物；排队做核酸检测时，一定要保持安全距离，全程戴好口罩，配合现场工作人员的指导有序进行采样，采集完后立即洗手或用免洗消毒剂擦拭双手，戴上备用口罩，立即离开。

另外，吕旺也希望中医各界一起为疫情防控继续努力，他说：“在之前疫情防控、治疗过程中，中医专家和中医药企业都发挥了积极作用。比如以岭药业就曾被授予‘河北省抗击新冠肺炎疫情先进集体’荣誉，这是对中医药传承精华、守正创新的鼓励。相信在抗击疫情的过程中，中医药将进一步贡献自己的力量。”