康宁话健康 54
Kang Ning Hua Jian Kang

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：很多人口腔溃疡反复发作，认为是免疫力低下。事实上，口腔溃疡反复发作，有很多潜在的疾病风险，不一定是免疫力的事。对此，记者采访了沧州市口腔医院口腔粘膜科专家。

口腔反复溃疡 不一定是免疫力低下

□ 本报记者 赵宝梅

最近半年，43岁的市民李睿很是烦恼，舌根处和局部牙龈经常红肿糜烂。她以为是上火了，就用蜂胶口膜等药物治疗，用上很快就好了，但过一阵又出现同样情况。

上个月，李睿来到沧州市口腔医院检查。黏膜科专家李艳是位很有经验的大夫，她一看就断定这不是普通的口腔溃疡，而是一种叫“口腔扁平苔藓”的慢性炎性口腔疾病。李艳说，由于扁平苔藓的症状与口腔溃疡的症状非常相似，有时患者会被误诊。此外，口腔扁平苔藓一般初期没有症状，患者只有在进食某些刺激性食物时才感到疼痛，所以容易被忽视。“口腔扁平苔藓发展到中期才会有白网、红肿和溃烂等症状，这时候治愈的难度就比较大了。”李艳说，长期糜烂容易发生癌变，所以反复口腔溃疡一定要到医院检查治疗。

说起引起口腔扁平苔藓的发病原因，李艳说这和免疫力有一定的关系，但不全是。它的发病与精神因素（如疲劳、焦虑、紧张）、内分泌因素以及某些全身疾病（糖尿病、高血压、消化道功能紊乱）等都有关。

据李艳介绍，因口腔反复溃疡到医院就诊的人很多，有的是免疫力的问题，但也可能是自身口腔疾病。一部分人口腔溃疡反复发作，是因为口腔感染，没有做好卫生或者饭后没有漱口，导致食物长时间残留在牙缝或者口腔壁上，在唾液的不断作用下大量滋生细菌，引发炎症。也有人是肠胃疾病在口腔的体现。比如胃肠道感染幽门螺旋杆菌、结肠炎等，毒素会通过口腔传播，易引发溃疡，甚至会伴随便秘、口臭等问题。

还有一种是身体营养不均衡造成的。“如果长时间存在挑食偏食的习惯，会让身体营养摄入不均衡，导致维生素矿物质不足，而在缺乏维生素或者微量元素时易发生口腔溃疡，尤其是维生素C和维生素B，这两种物质能修复口腔黏膜，一旦缺乏溃疡就会出现。”李艳说，经常口腔溃疡的人可以适当补充维生素。

李艳说，神经紊乱也能引起口腔溃疡反复发作。生活节奏加快，各种压力让人们心理负担加重，长时间处于这种高压状态下没办法得到释放，很容易让身体有反应，导致口腔疾病，常见的就是口腔溃疡。

养好“三九”一身轻

□ 本报记者 赵宝梅 摄影 魏志广

冬至过后，一年中最寒冷的“三九天”来了，疾病也最爱在此时扎堆。民谚素有“三九补一冬，来年无病痛”之说。那么，冬至过后应该怎样进补，怎样锻炼，又有哪些禁忌呢？记者采访了沧州中西医结合医院中医保健中心专家。

进补

多吃“土菜”多睡觉

冬至日，随着一顿羊肉萝卜馅饺子上桌，杨平和丈夫开启了他们最冷时节的养生生活。每年冬季，尤其是冬至过后，杨平买的最多的菜就是白萝卜、胡萝卜、白菜、莲藕等。“这些东西根都长在地底下，接地气。”杨平说，根埋在土里的菜既便宜又有营养价值，冬天就应该多吃“土菜”。

67岁的杨平比较注重养生，冬天吃什么进补，夏天吃什么败火，春天怎样调理，秋天如何按摩，她都略懂一二。在她的带动下，老伴儿也成了养生“专家”。这不，一进冬至，原本每天6时就起床的他，改成了6时30分起床。“其实也睡不着了，就是多赖会儿床，眯瞪一会儿或看看手机啥的。”在他看来，冬至过后，一定要等太阳升起后再起床活动，以免伤到阳气。

沧州中西医结合医院中医保健中心主任赵辉说，从中医角度来讲，冬天阳气收敛，万物收藏，万物精华都归于根部种子。脾胃属土，吃地下长的东西，可以健脾胃养心脏。现代人普遍中气不足，多吃埋在土里的蔬菜，最能补益中气。

对于冬至后的睡眠问题，赵辉提醒，保证充足的睡眠时间，有利人体阳气潜藏、阴精蓄积。尤其是在冬至时节，要保护精气，早睡晚起，以太阳出来再起床为宜，特别是老年人和有心脑血管疾病的人群，醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。“晚起对于上班族而言可能很难做到，但一定要早睡、别熬夜。”

锻炼 把握时间和强度

33岁的王彬是名健走爱好者，每天要和队友徒步最少5公里。进入冬季后，每天6时起床的节奏，让他有些慌乱。“一方面是天太黑，感觉特别困，总是起不来，另一方面感觉走多了心脏有些不舒服。”王彬说。

因为前不久查出有颈动脉斑块，加上最近血压有点高，王彬决定暂时停止健走。对于王彬的这一情况，沧州中西医结合医院心内二科主任韩文忠认为，冬至时节是一年中最冷的时候，对于有心脑血管疾病的人来说，切忌早起锻炼。“寒冷会刺激血管，从而产生炎症，而炎症会破坏血管壁的内皮细胞，使得斑块得以生长。而斑块脱落很容易造成血管堵塞，严重的发生心梗、脑梗。”

冬季尤其是冬至后，一些有基础疾病的人究竟能不能锻炼？专家给出的建议是：可以锻炼，但要把握好时间和强度，做错了反而会伤身！首先是要把握运动时间，选择温度高、有阳光的时段健身，这样更容易活动开，避免身体损害。早晨运动一定不要太早，尽量在太阳出来以后进行，上班族可以选择午后或晚上健身跑步。

冬季运动要把握运动强度，不适宜进行高强度的体育锻炼，运动的原则是运动之后特别舒服，心情愉快就可以了。“很多人一到冬天特别懒得动，这也不行，得强迫自己适度活动，因为适度接受寒冷的刺激是非常必要的。”赵辉说，老年朋友可选择太极拳、八段锦等动静结合的运动。年轻人则可以慢跑，或进行适当强度的健身训练。

禁忌 勿乱补勿久坐

最近，市民贾桂丽全家陷入“生病”危机。先是两个孩子上嗓子发烧咳嗽，后是孩子爸肠胃不舒服，这几天她又长了口疮。“这一阵，家里不是羊肉就是牛肉，各种滋补的营养品。”贾桂丽说，老人主张冬季进补，所以总会买些相应的肉类和果蔬。

“冬至后需要进补，但切忌不能乱补。”赵辉说。一般而言，中年人以补益脾胃为主，老年人以补益肾气为主。但具体到个人，又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气血阴阳共虚等不同，要认真分析，最好在有经验的医生指导下判定，这样才能有的放矢。

对于身体状态不太好、脾胃消化不良者来说，首先是要恢复脾胃的功能，否则服用再多补物也是无用。因此，冬季令进补不要过于滋腻厚味，以易于消化为准则。

另外，冬至后还应忌久坐不动，忌情绪起落。冬季早起锻炼不好，但也不能久坐不动。久坐不动容易患颈椎、腰椎方面的疾病，同时对心脑血管也不好。“即使在寒冬，也应坚持运动锻炼，遇晴好天气多到户外运动，雨雪天气同样可以在室内做健身操、慢跑、瑜伽等中等强度运动。”赵辉说，“冬至后，冠心病、高血压等患者更是要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。”

健康深1壹度

少吃糖，真的能防癌！

前不久，复旦大学附属肿瘤医院营养科凌轶群和吴焱在《健康时报》刊文谈到，一项超过10万人的研究成果显示，每天饮用100毫升含糖饮料会使整体患癌几率提高18%。研究者对这些结果提出一些可能的解释，包括含糖饮料中的糖对内脏脂肪、血糖水平和炎症标志物的影响，这些都与癌症风险增加有关。长期高糖摄入，会增加全身性炎症性反应，比如糖尿病、痤疮、龋齿、肥胖，但很多人不知道高糖也会增加患癌风险，所以限糖真的可以预防癌症。

健康新知

长期高糖摄入会导致肥胖和胰岛素抵抗，造成内氧化应激、内分泌紊乱及免疫功能障碍，从而导致肿瘤的发生风险增加。在肿瘤已经发生后，癌细胞会以糖的无氧酵解为主要供能方式，所以不管是普通人，还是肿瘤患者，都应该控制添加糖的摄入。添加糖，指在食品生产和制备过程中被添加到食品中的糖和糖浆，不包括食物天然含有的糖。主要包括：白砂糖、红糖、玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、糖蜜、蜂蜜、吃烤薄饼所用的糖浆、浓缩果汁和葡萄糖等。

总糖摄入量与较高的总癌症风险相关，且这种联系主要来自乳腺癌；添加糖、游离糖、蔗糖、以牛奶为原料的甜点、乳制品和含糖饮料中的糖与癌症风险的增加显著相关性。像糖饮料，作为添加糖食品中的一种，现如今受到不少年轻人的欢迎。2004年——2009年我国9省成人居民含糖饮料消费调查发现，2009年比2004年消费率上升10%。虽然未超过世卫组织建议值，但整体消费趋势也是上升的。

那么，既然糖是“甜蜜的负担”，一点也不能吃吗？也不是！

糖是一种能量，我们吃的主食中也是有糖的。平时吃的米饭、馒头、面条、白粥、饼干等都在糖的范畴，包括多糖（如淀粉类）、单糖（葡萄糖、果糖）和双糖（蔗糖）等，都可提供能量。我们最该限制的是添加糖、精制糖，但也不是一点不让吃，最好是低于25克。

所以，最关键是，吃糖也要有聪明的吃法！

学会看配料表。凡和添加糖有关的食材，像甜饮料、点心、饼干、糯米类的食物要少吃。

主食要粗一点。精制糖和低纤维的白米白面都属于高GI食物。GI是升糖指数，是指摄入食物后身体中血糖变化的程度，高GI食物对血糖影响较大。

建议每天至少保证三分之一的主食为粗杂粮。粗粮主要包括谷物类：玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等；杂豆类：黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等；块茎类：红薯、山药、马铃薯等。

据《健康时报》

健康达人

一朝军旅 一生“挺拔”

□ 本报记者 赵宝梅

“合理膳食，适当运动，良好的心态，充足的睡眠。”遵循这4句话，69岁的范国安，至今身姿挺拔，健壮开朗，精气神儿十足。

清晨6时醒来，范国安第一件事不是马上起床，而是“赖床”。这个“赖床”不是躺着不动，而是床上揉腹和点穴。“五脏六腑得到按摩，促进肠胃蠕动，按压风池穴位，全身通透舒服。”范国安说，一天满满的活力从清晨开始。

范国安是位退役军人，15载的军旅生涯，跑步、游泳、倒立……几十年如一日，范国安一直保持着在部队时坚持锻炼的好习惯。

10年前，范国安自创了一套瑜伽动作，包括立式贴膝盖、坐式贴膝盖及倒立抻筋。“这些动作的核心是抻筋。”范国安说，“筋长一寸，延寿十年。”

每天一小时左右的瑜伽练习，让范国安身体倍感轻盈，虽年近七旬，依然身体柔韧。除了瑜伽外，范国安还坚持练倒立功，每次2分钟到3分钟，数上168个数。“倒立功

不仅锻炼臂力，还能让五脏六腑倒置，提神增智，预防脑血管疾病。”范国安说，这个动作让他受益匪浅。

范国安不仅热爱运动，还喜欢唱歌。2017年，他在有关部门的支持下，组织成立了沧州市退役军人合唱团，并担任团长和主唱。

唱歌成了范国安人生的另一大乐事。每天吃过早饭，他就和老伴儿前往合唱团排练大厅，唱唱歌，排练排练舞蹈，一两个小时很快就过去了。《军人本色》《当过兵的人》《又唱小白杨》……几十人的大合唱，嗓音打开，歌声嘹亮。老伴儿指挥，范国安主唱，大家一气呵成，很是开心。16时30分，范国安还会到排练厅“打卡”，练练瑜伽，唱唱歌，享受轻松的下午。“唱歌是腹式呼吸，能增加肺活量，也是一种锻炼。”范国安说，每天和朋友们唱唱跳跳，心情愉悦，心态也特别年轻。

另外，范国安对饮食也特别讲究，基本每餐都是五分饱，而且荤素搭配，注意营养。“在营养搭配上下点功夫就不会影响健康，吃对了全身都轻松。”范国安说，通常他和老伴儿以食素为主，搭配营养成分高的肉类和粗粮。经过多次体检证明，老两口各项指标正常，“三高”这些老年常见病都没有。

每天晚饭后出去遛弯儿一小时，范国安和老伴儿基本在22时前准时入睡。“充足的睡眠是健康的基础。”范国安说，这些年之所以能坚持运动、唱歌和各种爱好，就是因为有充足的睡眠保证精力充沛。

范国安持之以恒的锻炼和规律饮食、作息，带动全家人健康生活。儿子从小也热爱运动，曾是举重运动员，还获得过河北省举重冠军。老伴儿每天和他一起徒步，小孙女跟着他练瑜伽。在这样一个健康的大家庭里，一家人其乐融融，和乐幸福。