

康宁话健康

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，记者就与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，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：出现“高低肩”“骨盆前倾”等体态问题就是身体不好吗？该如何确定其对健康带来的影响？带着疑问，记者采访了沧州中西医结合医院推拿康复科主任陈华。

乍暖还寒易发病 科学防治过早春

□ 本报记者 尹超

“乍暖还寒二月天”。眼下虽已立春，但昼夜温差大、冷暖不定是这段时间人们共同的感觉。

对于呼吸道来说，这段时间发生感染的几率大；经过冬天的蛰伏，不少青少年眼睛出现各种问题……

早春时节，人体的“生物钟”并不能很快适应忽冷忽热的天气，新陈代谢也处于相对缓慢的水平，这也导致各类疾病多发。医生提醒，规律生活，科学防范，方能健康平稳度过早春。



资料图

健康苑

学会享受“一人食”

□ 瞳言

社交平台，不少人分享一个人的日常餐饮；打开外卖平台，单人套餐种类繁多；外出用餐，火锅、烤肉等店铺纷纷推出一人用餐服务；购物平台上，小包装的食物销量可观……“一人食”越来越多地进入到人们的视野。

其实，早在2014年就有餐饮企业试水“一人食”，只不过，这样的尝试没能长久。近年来，家庭规模逐渐小型化，独居人数增加。数据显示，2022年初，我国独居成年人达1.25亿，未来还有可能增加。

独居人数上涨，生活节奏加快，一个人吃饭成为很多人的日常。在这个过程中，人们逐渐发掘一人食的趣味。其中有因工作不能每天和家人一起吃饭的群体，也有单身独居人士，不管是被动还是主动，一人食都成为他们的私人盛宴。

小吴经常在社交平台分享一个人的午餐。她说周一到周五孩子和丈夫都不在家，享受一下一人世界也挺好的，自己想吃啥就吃啥，不用照顾别人的口味，分量恰到好处，不浪费。不想自己做，叫外卖或出去吃单人套餐，也很方便。

孤独不再是“一人食”的标签。从简单的方便面、速冻食品、自热火锅，到一人堂食的小火锅、小烤肉，甚至到讲究品质和氛围的高端餐饮，“一人食”的品类、形式日趋丰富。

视频平台上，“一人食”的烹饪教程点击量居高不下，一周菜式不重样；大牌餐企也纷纷上新一人预制菜，为消费者提供更多选择……从“一个人吃饭”到“一个人好好吃饭”，赋予一人食更丰富的内涵。而一人食市场衍生出的家电需求，让小容量、高颜值、多功能的小家电备受青睐。

一日三餐，不仅能够把胃填满，还能够抚慰疲惫的身心，是幸福最简单、最直接的来源。一群人吃饭有一群人吃饭的热闹，一个人吃饭有一个人吃饭的自在。从一顿饭开始，从容安排自己的生活，享受每一个瞬间。

运动后血糖升高原来是运动过量

本报讯（记者康宁）众所周知，运动能降低血糖，可有一些糖友在监测血糖时发现，运动后血糖不但没有下降，反而升高了，这是怎么回事呢？

60岁的陈建患有糖尿病。按照医生建议，在“管住嘴”的同时，开始“迈开腿”。前天，他打了一个小时网球后查血糖，竟然升高了。“运动后血糖为什么不降反升了呢？”陈建咨询了医生。

“运动强度过大、运动持续时间过长、空腹、血糖高等情况下，运动后可能导致血糖升高。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说，运动时，身体的胰岛素会帮助肌肉吸收血糖，转化成运动时所需的能量，所以，适当运动可以降低血糖。但是，当剧烈运动、运动持续时间过长、空腹或血糖高时，体内会释放大量葡萄糖和升血糖激素，却没有足够降血糖的胰岛素分泌，从而导致血糖升高。

那么，糖尿病患者该如何运动呢？“像举重、短跑之类的高强度运动一般会让血糖上升，这种上升可能会持续几个小时。糖尿病患者尽量不要选择这些运动。”赵永才说。

“糖尿病患者以有节奏的中低强度运动为宜。”赵永才建议，最好每周至少进行5次各30分钟低强度或中等强度的有氧耐力运动。对于年轻糖友，可选择健走、慢跑、骑行、游泳等项目，老年患者可选择散步、打太极等活动。刚开始运动时，运动时间、频率要循序渐进，量力而行，不可过度。

此外，运动时间也很关键。为避免发生低血糖，使用降糖药的糖友尽量在餐后半小时至1小时后运动，运动完适当补充些碳水化合物。

呼吸道疾病高发

上周末，刘依和朋友踢了半天足球。当时大汗淋漓，最后穿着半袖跑起来。“估计是着凉了，晚上又鼻塞又发烧。”刘依说。28岁的刘依在市区一家商场开了个手工品店，最近生意还不错，很久不踢球的他，主动约上朋友去踢球。“太兴奋了，也没注意防寒。爸爸、妈妈感冒还没好，我这又中招了。”刘依说。

不仅刘依一家，记者在市区各大医院了解到，呼吸道疾病近来高发，以老年人居多。

对此，沧州市中心医院呼吸内科主任医师孙宝华介绍，早春时节，气温、湿度仍然较低，不利于呼吸道发挥自我防御功能，加上此时呼吸道病毒比较流行，尤其是老年群体，更容易中招。

他介绍，干燥容易引发感冒，因为身体黏膜的抗病毒能力会因缺水而下降。不少人在春天还会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、唾液减少等症状。如果本身就患有慢性呼吸道疾病，在干燥环境中，痰液很难被排出，这就使病情加重。对于长期吸烟、本身患有慢性呼吸道疾病的人群来说，更易发生呼吸道感染，且病情相对较重。



青少年多患眼疾

前几天，13岁的李然觉得眼睛有点不舒服，开始时是一只眼，接着是两只眼，特别痒，忍不住就想去揉，视力也有所下降。父母只好带着他来到沧州中西医结合医院眼科门诊就诊。到了医院发现，检查眼睛、配眼镜的人不在少数，尤其以青少年居多。

沧州中西医结合医院眼科医生刘宽说，经过一冬天的网课与宅家，不少青少年出现视力下降等情况。同时，春季也是眼病高发期。有的眼病找不到过敏原，患上后会出现奇痒、流泪等症状。另一种春天常见病是干眼症。其主要症状是干涩感、异物感、疲劳感、畏光感。

做好预防 平稳过“早春”

春天，人们更愿意进行户外活动，呼吸道受凉风险相对较高。春天又是眼睛等疾病高发期，防治疾病，一定要注意饮食，保持良好的生活习惯，预防并发症出现。

沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建建议，呼吸道需要适量水分维持正常功能，尤其干燥季节或长时间处于湿度低的空调环境时。当呼吸道干痒不适或痰多、咳嗽时，水是最天然的止咳化痰药。

有研究指出，为稀释病毒的气溶胶，最好用加湿器等设备将湿度提高到60%左右。同时还要注意通风换气，让新鲜空气进入室内，或者在室内放一盆清水增加湿度。

同时，刘建提醒，增减衣服要根据天气变化，一件一件地减，被褥不要马上减薄。此外，颈部有很多重要穴位，一旦受寒会引发多种慢性病。气温较低时，别忘了戴条围巾保暖。有益呼吸系

统的全身性有氧运动首推游泳和健走，最好走到有一点微喘的程度，有助强健心肺功能。需要提醒的是，体质弱的人最好温和运动，稍微出汗即可。

对于慢阻肺患者来说，更容易出现咳嗽、气喘等症状，能量消耗大，要注意及时补充营养。推荐多吃富含蛋白质的食物，以及各种蔬

果，少吃高碳水化合物的食物，以免高糖食物增加呼吸负担。

深长的呼吸有助增加肺活量，维持良好的呼吸道功能，练习瑜伽也是好方法。保持科学的生活规律，按时作息、避免熬夜，定时定量进餐，多吃“清火”食物，日常生活要多喝水，科学防范才能健康度过早春。



《成人血脂血症食养指南(2023年版)》出台 血脂异常人群膳食原则有这些

吃动平衡 保持健康体重

超重和肥胖人群应通过控制能量摄入减重，每天可减少300至500卡路里的能量摄入。高血脂症人群，除部分不宜进行运动人群外，无论是否肥胖，建议每周进行5至7次中等及以上强度身体活动，包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等，每天锻炼至少消耗200卡路里。

调控脂肪 少油烹饪

脂肪摄入量以占总能量20%

少盐控糖 戒烟限酒

食盐用量每日不宜超过5g，

少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品；限制单糖和双糖的摄入，少吃甜食，添加糖摄入量不应超过总能量的10%；完全戒烟和有效避免吸入二手烟；研究证明即使少量饮酒也可使高脂血症人群甘油三酯水平进一步升高，因此提倡限制饮酒。

因地制宜 分季调理

春季多食时令蔬菜（如芹菜、芦笋等），可适当食用具有疏肝理气、养肝清肝作用的食物；初夏可适当食用鸭肉、鱼

类、兔肉、小麦、绿豆、豆腐及时令蔬菜瓜果，长夏所食之物应清淡，少油腻，以温食为主，适当食用健脾化湿作用的食物；秋季可适当食用具有滋阴作用的食物；冬季可适当食用羊肉等性质偏温的食物，以及具有滋阴补肾作用的食物。

因地制宜 合理搭配

北方地区：多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类，控制油、盐摄入量，减少腌制蔬菜的摄入；可适当食用具有祛湿、化痰的食物，如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆等。

同时，一些食物能调节血脂水平，高脂血症人群适量食用，可以起到辅助降低血脂的作用。据《健康时报》