康宁西健康

一个习惯、一个动作、 一餐美食,都与健康息息相 关,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)_o

本期话题: 今年的全民 营养周提倡膳食"减油、增 豆、加奶",那每人每天应该 摄入多少奶、豆?有饮食禁 忌的人又该如何科学食用 奶、豆?带着疑问,记者采 访了沧州市中心医院营养科 主任田雪。

奶、豆添营养 减油更健康

■ 本报记者 康 宁

5月12日至18日是我国第10届全民营 养周。今年活动的主题是"奶豆添营养, 少油更健康",呼吁人们在膳食中"减油、 增豆、加奶",倡导居民合理搭配日常膳 食,养成良好饮食习惯,运用膳食指南辅 助预防和改善慢性病。对于有饮食禁忌 者,如高尿酸者、乳糖不耐受等人群,该 如何吃才健康呢?记者采访了沧州市中心

"大豆好处很多,可是我尿酸高,吃了 怕诱发痛风。"很多高尿酸患者对自己的饮 食很注意,有的更是不敢吃豆制品,怕引起

"大豆嘌呤含量较高,但在制作成豆腐 的过程中,可以去掉部分嘌呤。所以,豆 腐、豆腐干等豆制品的嘌呤含量并不高,将 它们焯水后再烹饪可进一步降低嘌呤含 量。"沧州市中心医院营养科主任田雪说, 痛风没发作时,是可以适量吃豆腐的。但要 注意, 高尿酸患者每日摄入量不要超过100

《中国居民膳食指南(2022)》建议, 成年人平均每天应摄入15至25克大豆或相 当量的大豆制品,目前我国2/3以上的居民 未达到推荐摄入量,应适当增加。

"一日三餐可选择不同大豆及其制品食 用。"田雪建议,对于全素食人群,推荐平 均每天摄入大豆及其制品50至80克, 蛋奶 素食人群摄入大豆与豆制品宜为25至60

需要注意的是,食用自制豆浆一定要煮 透, 防止中毒; 烹制大豆及其制品时, 要坚 持少油、少盐、少糖的原则。

此外,摄入畜肉过多的人群,可用大豆 及其制品替换部分肉类,既保证了优质蛋白 质摄入, 又可减少因摄入过多畜肉而引发健 康风险

除了"增豆"外,适当多喝奶对身体也 有诸多好处,如补充蛋白质和钙元素等。对 于乳糖不耐受或蛋白质过敏人群,又该如何

补充奶呢? "乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳 糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品。如果对奶 中的蛋白质过敏, 可将奶煮开后再用文火煮 10分钟至15分钟,过敏原可在一定程度上 被破坏,降低喝奶后的不适反应。"田雪建 议,超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或

选择奶及奶制品要先看配料表, 优先选 择配料为生牛乳的奶制品,不要用含乳饮料 代替奶。除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也 是重要的奶制品,大家可多元化选择。

《中国居民膳食指南(2022)》建议, 每人每天应摄入300至500毫升液态奶或相 当量的奶制品。由于我国大多数居民实际摄 入量远低于推荐量,鼓励多摄入。

日常饮食中,油脂类食物必不可少。 《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年 人每天烹调油摄入量以25至30克为宜。但 我国居民烹调油目前的平均摄入量已超出推 荐量的1/3。减少烹调油是减油的重点。

除了烹调油外, 像肥肉、动物内脏等饱 和脂肪类和胆固醇含量高的食物,不宜多 吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入量

控制在500克内。 此外,血脂异常、动脉粥样硬化、冠心 病、2型糖尿病及超重肥胖人群应控制脂肪 摄入。

伏案办公、久坐不动、缺乏运动……

不良习惯让"脆皮腰"很受伤

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广



俗话说:"十人九腰痛", 腰痛是现在人们的常见病。数 据显示, 我国腰椎病发病率仅 次于感冒。久坐、运动、搬重 物……稍有不慎,就可能触及

记者从我市各大医院了解 到,近年来我市腰椎病患者逐 渐增多,且呈年轻化趋势。究 其原因, 主要是长期不良生活

20岁小伙子70岁的腰

25 岁的小宋怎么也想不 到,自己年纪轻轻,竟然会患 上腰椎间盘突出症。近半年, 他经常腰疼,起初并没有在 意。前不久弯腰捡东西时,腰 突然动不了了。他到医院检 查,被诊断为腰椎间盘突出 症,需要手术治疗。

"25岁的身体, 70岁的 腰。"医生无奈地表示。在花 了几天消化这个残酷的现实 后, 小宋整理了自己的伤腰习 惯: 伏案办公、久坐不动、缺 乏锻炼、含胸驼背走路……长 期的不良习惯压垮了他脆弱的 腰椎。在医院里, 小宋看到不 少像他这种情况的年轻人, 甚 至还有十几岁的孩子。

"近年来,腰椎病患者逐渐 增多, 且呈年轻化趋势。"沧州 中西医结合医院脊柱四科主任 王军说,前来就诊的腰痛患者

占了本科门诊量的八成。在我 接诊过的腰椎病患者中, 最小 的只有10岁。

-项数据显示, 我国的腰 椎病发病率较高,仅次于感 冒。25至39岁之间的年轻人群 中,腰椎间盘突出检出率高达 13.93%, 相当于每7人中就有1 人患有腰椎间盘突出,居各年 龄段首位。

造成腰痛的原因有很多, 除了腰椎本身的病变外,绝大 多数年轻人的腰痛,主要是因 为不良的生活习惯。不良的坐 姿、长久的伏案工作学习、自 以为很舒服的"葛优瘫",都 在不经意间伤害着人们的腰。

"如果出现腰部疼痛、腰部 活动障碍、脊柱侧弯、大脚趾 麻木、下肢放射性疼痛、腰部 和下肢畏寒等症状,很可能是 腰椎间盘发出的预警信号。"王 军说,出现这些问题要尽早到 医院检查,以便得到正确的诊 断和治疗。

更年期腰痛当心骨质疏松

采访中,记者了解到,在 各年龄段中,女性的腰痛患病 率高于男性。

"这是因为女性通常腰部肌 肉较弱、骨量较低,腰椎支撑 力和肌肉对腰椎的保护力不如 男性。"王军说。

女性更年期如果出现腰

痛,要当心骨质疏松。

55岁的张文英近期常感 觉腰部酸胀不适, 做家务后 腰痛更加严重, 开始她认为 是劳累所致,但休息几天后 仍未见好转。尤其是久站、 久坐后,腰部的疼痛感尤其 明显。经医生检查,张文英 患上了骨质疏松。

"更年期女性骨质疏松的 发病率是男性的三至四倍,由 此引起的腰痛发病率也明显增 加。"王军说,女性绝经后, 由于卵巢内分泌功能衰退, 雌 激素水平下降, 易引起全身性 的骨密度降低、骨丢失加速, 从而加重骨质疏松,导致腰

所以,女性在35岁以后, 根据个人情况适当补充钙和维 生素 D 很有必要, 能够有效防 治骨质疏松。

不同腰痛各有对策

很多人腰痛时常常不以为 意,有的硬扛,有的到药店随 便买点膏药、止疼药,有的则 去按摩,还有一些患者,即使 到医院检查后, 也不遵医嘱吃 药,担心有副作用。

"事实上,对待不同情况的 腰痛,各有应对方法。"王军建 议, 突发剧烈腰痛时, 不能随 意吃止疼药,需要立刻到医院 排查病症。

如果是隐隐的腰痛,由很 轻的症状逐渐加重,过两天 又 减 轻 了 , 且 没 有 其 他 症 状,可以暂时先观察。若是 慢性腰痛,且反复发作,需 到医院明确病因,尽快对症

此外, 王军还提醒, 通过 按摩缓解腰痛要谨慎,建议去 正规医院或诊所。有些按摩人 员的手法不专业、力量过大, 可能造成损伤甚至骨折。

生活中,一些不经意的坏 习惯也会增加腰部压力。"保持 良好的生活方式尤为重要。"王 军建议,要避免久坐久站,注 意腰部保暖,控制体重,均衡 营养, 根据个人情况适当补充 维生素D和钙。突然变换腰部 动作或姿态时要慢一点,不要 猛地弯腰、起身。

王军推荐了一些增强腰肌 功能的运动, 比如倒着走、 游泳、慢跑、平板支撑、小 燕飞、五点支撑等。需要注 意的是,锻炼前要做好热身 运动,锻炼后做拉伸运动。 如果腰部力量不足,不要突 然过量运动腰部,注意循序 渐进、量力而行。



爱心义诊进老区

5月23日,在吴桥县安陵镇莫场村党群服务中心,沧州 市老促会妇工委、沧州市妇幼保健院等单位联合开展"关 爱老区妇女儿童送健康"义诊活动。100多名村民参加了体

活动现场, 市妇幼保健院的医务人员为村民进行了彩超检测、 中医诊脉等多项服务, 并解答村民的各种疑惑, 给予详细的健康指 导。同时,还与村民分享健康养生知识,引导大家关注身体健康, 做到疾病早发现、早治疗。

美华 继红 叶晗 摄

不同年龄 怎样护膝

力。

不同年龄段的人, 膝关节 如何保护呢?

18岁以下:选择适宜强度

锻炼时应循序渐进,运动 前充分热身。进行反复起跳、 冲刺、急转急停的运动时,选 择合适场地,可佩戴护膝帮助 预防膝关节损伤。

18至45岁:强化肌群力量

推荐多进行腿部力量训 练,如深蹲、弓箭步等,加强 膝关节周围肌群力量。

久坐时注意隔段时间起身 做些腿部伸展动作,促进膝关 节周围血液循环。

46至59岁:提升膝关节稳定性

建议多进行股四头肌强化 训练, 以提升膝关节稳定性, 延缓肌肉和骨质流失。平时避 免长时间站立、行走和下蹲, 以免加速膝关节老化。

60岁以上:避"重"就"轻" 对抗老化

老年人应避免做膝关节负

生活中注意膝关节保暖、 规律补钙、适当按摩热敷,若

重过大的运动,可采取走路、

太极拳、瑜伽等低强度、非负

重的锻炼方式来保持膝盖活

出现明显的关节疼痛,应及时 就医。

膝盖周围重要肌群——股 四头肌训练

靠墙静蹲:保持背靠墙 壁,两脚分开与肩同宽,缓慢 下蹲, 蹲至大腿与小腿垂直。 根据年龄和身体状态,每次静 蹲30秒至2分钟,重复5至10

坐姿腿屈伸: 坐在椅子 上,小腿垂直地面,抬起一侧 腿至膝盖伸直,支撑腿固定不 动,维持5至10秒后缓慢下 放,双腿交替进行,每侧重复 5至10次。

据《生命时报》



健康 达人

幸福的医师跑者

■ 本报记者 康 宁

在马拉松赛道上,有这样一群特殊跑 者——他们放弃个人官方成绩,在其他参 赛者出现意外时,第一时间提供及时、有 效的救援。他们就是医师跑者,也被称为

岁,是沧州中西医结合医院肿瘤科的护士 刚参加工作时,由于工作压力大、强度 她一直想找个释放的出口。 '上学时喜欢运动,那就从跑步开始

庞燕便是医师跑团中的一员。她 38

吧!"庞燕原本只是想通过运动来放松一下 自己,没想到自此一发不可收拾。 从1公里到10公里,从"散跑"到与队

友组团跑,从酷暑到寒冬,庞燕从未停下奔 跑的脚步。大运河公园、百狮园、沧州体育 场……都留下了她的足迹。

多年的长跑锻炼, 让她精力充沛, 活力

2016年,庞燕开始参加各地的马拉松

有一次比赛,她留意到身边的一群特 殊跑者——他们与其他参赛者—同出发并 跑满全程,却身着特殊参赛服、背着装备 包。赛后,庞燕才知道,这群人是赛道上 的医师跑者,是一路守护其他参赛者安全 的特殊跑者。

作为一名医务工作者,庞燕也想加入其

第一次担任医师跑者, 庞燕身着有红 十字标志的队服,满是荣誉感。不同于普 通选手一心向前全力奔跑,她通常会跑慢 一点儿, 眼观六路、耳听八方, 时刻注意 着周围选手的呼吸声, 关注他们的脸色、 步伐等,一旦发现情况异常,马上冲过

庞燕发现,有时会有参赛者特意调整 步速跟着她跑,她下意识地询问对方是否 身体不适、需要帮助。参赛者笑着说:"跟 着你们医师跑者一起跑,有安全感。"一句 话,让庞燕有了满满的自豪感。

带着使命和责任奔跑, 庞燕充满力量

而2018年张家口崇礼超级越野赛60 公里组别赛, 让她印象尤其深刻。

相较于普通马拉松比赛, 越野赛路况复 杂、环境多变。当时正值夏天,庞燕跑至一 半路程时,感觉头晕、恶心,她立刻意识到 自己中暑了,便赶紧到附近树下休息,补充 电解质水。休整了一个小时后, 她又踏上征

"保证自身安全,是比赛的前提。" 庞燕 一般到赛程后半段,是意外多发的时 候。随着参赛者体能逐渐耗尽, 医师跑者更 要提高警惕。

果然, 半程过后, 接连有参赛者出现 突发状况,腿抽筋、中暑、外伤、运动损 伤……庞燕边处理紧急情况 边叮嘱他们 注意事项。这场比赛下来,她救助了6名

2022年,沧州中西医结合医院成立狮 城医师跑团,庞燕首当其冲加入进来。在她 的带动下,许多同事爱上跑步,并纷纷加入 医师跑团。

庞燕有三件随身携带的"宝贝": 云南 白药喷雾、止血贴和一卷绷带。东西虽 小,用处却大。马拉松赛场上,选手常见 的扭伤、抽筋、膝盖疼痛,可以用喷雾; 腋窝、足跟摩擦出血,用止血贴;而绷 带,主要用于出血包扎,或者参赛者出现 严重扭伤时。

比起跑出个人最佳成绩, 更让庞燕高兴 的是穿着赛道救援队服, 听到参赛者的那句 "谢谢你""有你们真好"。而每次做完救 助,看到参赛者又能快乐地继续向前奔跑 时,庞燕都会由衷地感到欣慰、自豪和幸



幸福的医师跑者庞燕