

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，可联系我们（电话：3155705，电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：有人说，反式脂肪酸会沉积在体内代谢不掉，影响身体健康。那么，反式脂肪酸的危害到底有哪些？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才。

含反式脂肪酸的食物能吃吗？

■ 本报记者 康宁

现在，人们对饮食健康越来越重视，反式脂肪酸成为人们日常饮食禁忌。有说法称，反式脂肪酸会沉积在体内代谢不掉，影响身体健康。那么，反式脂肪酸到底是什么？含反式脂肪酸的食物真的不能吃吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“食用含反式脂肪酸的食物的确对身体有一定影响，但是，只要不是长期大量摄入，健康风险很低，大家不用过于恐慌。”沧州市中心医院内分泌糖尿病四科主任赵永才说。

反式脂肪酸究竟是什么？“脂肪是由脂肪酸和甘油合成。根据结构不同，脂肪酸也有不同的名称，反式脂肪酸是脂肪酸的一种，是不饱和脂肪酸。”赵永才解释说，长期过多摄入含反式脂肪酸的食物，会诱发动脉硬化，增加冠心病风险；导致血液黏稠度升高，易形成血栓；干扰脂肪酸代谢，影响儿童生长发育和神经系统健康等。反式脂肪酸对身体有这么多影响，吃进去多久才能代谢掉呢？一种说法是反式脂肪酸会沉积在体内代谢不掉，另一种说法是它在体内代谢需要51天，事实真如此吗？

“这些说法都没有科学依据。事实上，反式脂肪酸和普通脂肪在身体中的代谢途径是一样的，没有明显差异。”赵永才表示。

反式脂肪酸有两大来源：天然食物和加工食品。含反式脂肪酸的天然食物有牛羊肉、脂肪、乳和乳制品等，这些食物里含反式脂肪酸较少，适量食用不会给身体造成负担。

“真正要防范的是加工食品中的反式脂肪酸，包括人造奶油、人造黄油、部分氢化植物油、精炼植物油、代可可脂、长时间高温烹饪的植物油等。部分人造奶油、人造黄油和氢化植物油被大量用于加工食品中，比如蛋黄派、珍珠奶茶、薯条、薯片、糕点、冰淇淋、饼干等。”赵永才说，长期吃这些东西，会摄入较多反式脂肪酸，易导致肥胖，增加患心脑血管疾病风险。

如何减少反式脂肪酸摄入呢？《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人每天反式脂肪酸的摄入量应不超过2克。

“减少反式脂肪酸摄入，要从生活细节着手。”赵永才建议，选购食品时，要先看配料表。如果在食品配料表中发现带“氢化”二字的配料，如氢化植物油、部分氢化植物油、氢化脂肪酸，还有精炼植物油、植脂末、代可可脂等，要高度警惕。生活中，要注意以下几点：

减少高温烹调。好脂肪经过高温烹调，尤其是反复油炸，也会产生反式脂肪酸，且生成量随着烹饪时间的延长而增多。炒菜时可在油不冒烟的前提下，急火快炒一两分钟，或采用“水油焖炒”的方式，即把菜放在一小碗沸腾的油水混合物中翻炒。

糕点换成粗粮饼干。反式脂肪酸在甜点中较为常见，如曲奇饼、牛角包、蛋挞、奶油蛋糕等，可以选择粗粮饼干替代这些甜品。

油炸食物时，可选用花生油，其油酸含量更高，比大豆油更稳定。精炼橄榄油也适合油炸，但忌反复使用。

尽量少吃猪、牛、羊的肥肉和皮，瘦肉可以适量吃，有助于补充血红素铁及维生素B1。

亦文亦武
82岁老中医的“功夫”生活

■ 本报记者 康宁 摄影报道

在我们身边，活跃着这样一群老年人，他们热爱生活，或练武强身，或远足寻访“诗和远方”，或不断尝试新潮生活方式……他们不惧岁月老去，用积极、乐观的心态面对生活，把日子过得绚丽多姿。

从今天起，本版开设“老顽童”栏目，走近一个个健康且各具特色的老人，分享他们的人生智慧和养生经验，记录他们老有所为、老有所学、老有所乐的生活。

——编者

清晨，沧州市人民公园一隅，一位老者正在打拳。只见他步伐稳健，拳锋凌厉，一套拳打下来，老者脸不红、气不喘。

这位老者名叫顾春生，82岁，家住运河区梨园小区。他是一名中医，现在仍每天坚持出诊。

顾春生为何精力如此充沛？他为自己找了很多养生方式，但主要的是练拳和写毛笔字。练拳，即武，能强身；写毛笔字，乃文，可修心。亦文亦武，张弛有度，这也是他保持健康的秘籍。

说起练拳，顾春生立刻两眼放光，这个习惯他保持了60多年。而他最初选择练拳的原因很简单，为了少闹点毛病。

上世纪60年代，生活条件差，顾春生患上了低血糖，腿部还出现了浮肿。这时，他偶然间遇到一名太极拳武师。武师身强体壮，打起拳来一招一式刚柔并济，顾春生看得心生羡慕。于是，他便跟随武师学习太极拳。

太极拳强度小、动作缓，年轻时的顾春生练了一段时间后，觉得

老顽童

频繁揉眼让眼睛很受伤

本报讯（记者尹超）眼里进了异物、长时间用眼、刚睡醒视物模糊……眼睛不舒服，很多人会下意识地抬起手揉一揉眼睛。然而，这个小动作，不仅会让眼球变形，还可能导致眼部感染等一系列问题。

沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞说：“眼角膜被揉之后会变形，导致光线无法准确聚焦到视网

膜上，出现一些分散和偏移，看东西会模糊。好在角膜有弹性，几秒后能复原。但如果经常这样揉，可能会影响角膜形态。”

频繁揉眼危害最大的并发症是圆锥角膜。圆锥角膜是一种进行性、扩张性角膜疾病，会导致不规则、渐进性近视和散光，随着病情发展，会影响视力，并且不可逆。

带孩子游泳当心隐性溺水

对于游泳的危险性，许多人只知道溺水可引起窒息，少有人知道隐性溺水的危害。那么，什么是隐性溺水呢？

隐性溺水，是指水呛入肺中影响肺泡的气体交换，并导致肺水肿，患者出现呼吸急促、疲多等表现。隐性溺水如果没有及时得到救治，可能会影响患者的心肺功能。因此，如果孩子在游泳后出现疑似肺炎症状，就医时一定要告知医生孩子有游泳的经历，此时除了考虑肺炎因素外，还要考虑隐性溺水的可能性，避免未能及时明确诊治而导致严重后果。

那么，带孩子游泳需要注意哪些事项呢？

游泳前，确保孩子身体健康。患有某些疾病，如心脏病、高血

压、肺结核、中耳炎、皮肤病、各种传染病以及感冒发热，或有外伤的

游泳前做好准备热身运动，下水前用水泼洒一下身体各部位，使身体适应水温，防止抽筋，避免下水后发生意外。

过饱或饥饿时不要游泳，可在游泳前半小时让孩子适量吃些东西，做到既不饿也不饱胀。

游泳前根据需要准备带好游泳设备，如专业的泳衣、泳帽、浮板、救生圈、泳镜、鼻夹、耳塞等物品。

不要到水情不明的场所游泳，尽量到正规游泳馆游泳，提前检查好水深，确保孩子在水中能站起来。

游泳过程中，家长必须全程监护，不要让孩子离开自己的视线，



君主之官，主不明，则十二官危”，告诫自己心是五脏六腑中的核心，不仅要保养身体，还要注意调适心理，切勿被不良情绪伤及身体。

在门诊出诊时，他提醒患者“饮食有节，起居有常”，即人顺应自然变化，讲究固定的起居和生活规律。

- ▲写毛笔字修身养性
- ◀练武术强身健体
- ▼自制武术兵器充实生活



老有所为，老有所乐，顾春生的晚年生活丰富多彩。他说：“80岁，是我人生的另一个开始。我会保养好身体，为更多患者服务。”

外卖更需品质“内卷”

■ 瞳言

1.9元一杯奶茶，6元两个汉堡一杯可乐……近日，外卖平台上的低价外卖受到了年轻人青睐。在平台上叠加消费券、参与外卖拼团下单，用户就有可能点到一份超低价格的外卖。然而，价格低到不可思议的外卖，能否保证食品质量安全呢？

在拼团模式下，消费者参与低价拼团营销，是为了给门店进行推广和引流。商家的低价“内卷”既能盈利，又让消费者享受到了优惠，看似双赢。

然而，一些商家为维持低价优势，或减少食品分量，或使用预制菜，或忽视厨房卫生、餐具消毒等关键环节，无法保证食品质量安全。“前段时间买的一次拌饭，米饭发黏、绿叶菜黑乎乎的，根本不敢吃。”市民何悦说。

同时，外卖平台可能会降低入驻门槛和审核标准，以吸引更多商家入驻，使得一些不符合食品安全要求的商家混入其中。“订外卖还得选择品牌店家，至少是可以提供堂食的店。”何悦说。

价格“内卷”，薄利多销，或许是能迅速实现盈利的一种商业模式，但外卖行业想要可持续发展，更需要品质“内卷”。商家要在外卖的食品安全方面下足功夫，监管部门也应提高外卖行业的准入门槛，让外卖行业的“内卷”转向发展的良性循环。让餐饮回归品质，提高质量、保证安全，促使外卖平台优化服务降低费用，保障商家和骑手的权益，最终惠及消费者，这样的外卖行业才能持续发展。

健康花

“秋老虎”发威 一市民中暑

本报讯（记者康宁）虽然立秋已过，但“秋老虎”发威不可小觑。近日，我市一名男子在户外工作时突发不适，被送到医院后诊断为热痉挛，经及时治疗后转危为安。

几天前的中午，45岁的张先生在户外工作时，突然感觉身体乏力、头晕、恶心，随后四肢肌肉出现痉挛。幸亏路人发现，及时将张先生送至医院。

经医生检查后，张先生被诊断为热痉挛。热痉挛是一种高温中暑现象。医生迅速根据病情对患者进行了救治。

沧州中西医结合医院急诊科副主任于克静介绍说，根据临床表现，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭、热射病。热痉挛是由于高温环境下出汗过多，身体大量流失水和钠而引起的。患者往往是待在高温户外环境中过久，突然出现脸色发青、头痛、恶心、头晕等症状，进而发生肌肉痉挛。发生热痉挛后，若不及时处理，严重者可导致意识丧失，甚至死亡。

“虽然现在已过了立秋，但是‘秋老虎’的威力尚在，市民仍需做好防暑措施，在户外工作、游玩或锻炼的人群更应防范高温侵袭。”于克静提醒，户外工作者应避免长时间高温下作业，适当调整工作时间，及时补充水分和电解质，必要时提前准备盐水和冰块。

一旦出现中暑症状，应马上到通风、凉快的地方休息，及时补充水分。如果休息几分钟后中暑症状仍未缓解，要及时就医。

康宁整理

防溺水安全知识