

康宁话健康
 Kangning Talks About Health

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（电话：3155705，电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：人们常说的清淡饮食是不吃肉、只吃素吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院营养科主任田雪。

清淡饮食≠吃素
营养均衡才适宜

■ 本报记者 康宁

如果你肠胃不好，或者刚刚做完手术，医生会告诉你要清淡饮食。很多人认为清淡饮食就是不吃肉、只吃素，真是这样吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

一提到清淡饮食，很多人自然而然地想到少吃肉或者不吃肉。尤其是平时饮食油腻的人，可能还会走向极端：一碗粥加点儿咸菜、白米饭配炒青菜，又或是白面条加煮青菜……

“人们对清淡饮食存在着不少认知误区，觉得不吃荤腥、不进油盐才是清淡饮食，但实际情况并非如此。”沧州市中心医院营养科主任田雪说，清淡饮食不等于无味、无油、无肉，它是相对于“肥甘厚味”而言，清指少油，淡指少盐。清淡饮食是建立在食物多样化的基础上，应合理搭配，将动物性食物、食用油和盐限制在合理范围内，避免过多食用辛辣调味品。长期不吃肉，鸡蛋和豆制品再摄入不足，会造成人体蛋白质缺乏，导致免疫力下降，皮肤弹性变差；油脂摄入不足，可引起脂溶性维生素A、D、E缺乏，出现干眼病、骨质疏松等病症。

清淡饮食有助于身体健康，适用于绝大多数人，尤其是患有高血脂、胃肠疾病、心脑血管疾病的人群以及手术后的病人。

“清淡饮食的特点是尽量保持食物原汁原味、味道清淡平和、营养丰富、容易消化。”田雪表示，要做到清淡饮食，需从选购食材到烹饪菜肴全程把控。

首先，调味要少盐少糖少辣。平常炒菜时，可以在菜肴快出锅时再加盐，既保证了味道，又减少了食盐用量。

除了盐之外，味精、鸡精以及酱油、豆瓣等咸味调味品都含有较多的钠，应少吃。适当吃辣可以增加食欲，但过辣容易刺激消化系统。

其次，清淡饮食还要少油。花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、橄榄油、葵花籽油、大豆油等最好经常换着吃，每日烹调用油以25克至30克为宜。

再次，烹调采用快炒、清炖、清蒸、白灼等方式，可以最大限度保留食物的原味和营养。还要注意多种食材搭配，例如肉类和低脂、高纤维的菌藻类食材共同烹调，可减少脂肪和胆固醇的吸收。

最后，吃肉宜以“白”“瘦”为主。肥肉脂肪含量较高，不利于心脑血管健康，应以瘦肉为主，少选五花肉。与畜肉相比，鱼、禽类等白肉脂肪含量相对较低。特别是鱼类，对预防血脂异常和心脑血管疾病等有重要作用。需要注意的是，吃鸡、鸭肉时要去皮，否则会增加脂肪摄入。

食物要多样化，粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配，这样的饮食才健康。

止不住打喷嚏、不间断鼻涕、频繁揉眼睛……季节交替，新一轮过敏性鼻炎又上线了。记者从我市多家医院了解到，近日，我市过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者大幅增加，患病人群主要是年轻人和孩子。

天气从炎热转向凉爽，不少人发现自己“感冒”了：出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状，一些人将其归结为受凉。殊不知，这可能是过敏惹的祸。

35岁的陈女士是“老鼻炎”了，这段时间昼夜温差逐渐变大，困扰她多年的鼻炎又发作了，这让她很无奈：“一到换季过敏性鼻炎就发作，用了药症状缓解，一停药马上就舒服。”

“最近，我市过敏性鼻炎、过敏性哮喘患者大幅增加。”沧州中西医结合医院呼吸内科副主任医师张丽说，随着天气转凉，鼻腔、呼吸道容易受到外来刺激物的影响。而经过强降雨等极端天气，过敏原的释放和散播也会加剧。

很多人把过敏性鼻炎当作感冒，“过敏性鼻炎和感冒初期症状相似，诊治不当，很容易延误病情。”张丽介绍，感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等症状，严重的还会发热、头痛、全身酸痛。而过敏性鼻炎的典型症状是阵发性连续打喷嚏，清晨尤为厉害；打喷嚏后会流出大量清水样鼻涕；此外还有鼻痒、鼻塞等症状以及眼痒、流眼泪等眼部过敏现象。如果长时间出现流鼻涕、打喷嚏的情况，最好去医院检查一下。

“目前来就诊的患者主要是年轻人和孩子。”张丽表示，这是由于年轻人和孩子外出较多，易受到粉尘、化学气体、特殊气味等刺激，



适当运动可以增强免疫力，有利于预防过敏性鼻炎。

当抵抗力较弱时，就会诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘。

“秋天‘致敏性’比春天更强。”张丽说，9月最常见的过敏原是花粉、霉菌还有尘螨。

秋季花粉大多来源于杂草，尤其是蒿草、葎草、豚草等，这些花粉颗粒小且干燥，多飘浮在空中，让人防不胜防。

“如果过敏性鼻炎没有得到及时治疗，会诱发过敏性哮喘。”张丽提醒，因为鼻黏膜肿胀，所以大量分泌物会堵塞鼻腔。鼻塞后人们习惯用口呼吸，使得冷空气及一些变应原、细菌直接进入下呼吸道。如果鼻腔分泌物长期流向下呼吸道，就

会对下呼吸道形成刺激，诱发过敏性鼻炎哮喘。

特别要注意的是，有些湿疹患者也容易患过敏性鼻炎。这是因为皮肤过敏导致的湿疹与过敏性鼻炎有关。

每到换季，过敏性鼻炎患者都备受折磨。“现在过敏性鼻炎很难完全根治，只能做好防护，按时服用药物。”张丽说，首先是远离过敏原，尽量减少户外活动，少开窗，可考虑使用空气净化器。外出做好防护，戴口罩，回家后洗脸洗手。日常要保持环境卫生，降低环境中尘螨等过敏物质的浓度。

“一旦发现过敏，要及时到医院就诊，检测过敏原。”张丽建议，如

果测不出过敏原，无论过敏表现是轻是重，都要提前做好预防及控制，遵医嘱用药。过敏季来临前的1周至2周最好规范服用抗过敏药。

此外，根据自身情况，适当进行体育锻炼，增强抵抗力。晨跑、游泳、健走等运动，可以提高身体对寒冷的耐受力，有预防过敏性鼻炎的作用。

天气渐凉，要根据天气情况，适当增减衣物，以免引发疾病。



吃了半年水煮菜 脂肪肝轻度变重度

本报讯（记者尹超）吃水煮菜半年后，身材苗条了，但脂肪肝却从轻度变成了重度，张女士很是困惑。

31岁的市民张女士，半年前在体检中发现患有轻度脂肪肝。“我觉得是平时荤腥吃得少，才会得脂肪肝。”张女士说。于是，她开始了长达半年的水煮菜加少许主食的饮食。

半年来，张女士体重减掉了5公斤，然而，复查时，脂肪肝的程度却加重了。

为什么吃素还会导致脂肪肝加重呢？沧州市中心医院中医二科主任李泽钊说，张女士半年来几乎没有摄入蛋白质和油脂，这种“暴力减重”的方式并不科学。

李泽钊说，肝脏分解、代谢脂肪，都需要蛋白质。蛋白质可以把

肝脏内的脂肪运送出去。蛋白质摄入不足，肝脏内的脂肪就运不出去。脂肪在肝脏，就会导致脂肪肝加重。而长期吃水煮蔬菜，身体无法获取所需要的能量，脂肪分解产生大量脂肪酸进入肝脏并在肝脏内长时间停留，容易引发脂肪肝。

李泽钊提醒，健康饮食需保证蛋白质摄入，增加绿叶蔬菜摄入，减少油腻食物、精制碳水摄入，戒

酒和软饮料。

改善脂肪肝，饮食上应注意这几点：吃饭吃到七八分饱，减少热量摄入；适当增加膳食纤维摄入，全谷物、豆类、菌类、薯类、水果等，都富含纤维素；增加豆制品、瘦肉、鱼虾等富含优质蛋白质的食物，鸡蛋、牛奶不宜过多食用；少吃刺激性食物；控制油脂摄入；尽量选择低糖水果。

开学季，做好健康“功课”

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

开学了，不少家长松了一口气：终于把孩子送回校园了。但新的担忧随即而来：孩子上课没精神；集体环境中，传染病容易交叉感染……面对这一系列问题，家长和孩子要做好健康“功课”。

家长、孩子共同规划
克服“假期综合征”

“已经开学了，孩子却不在学习状态，晚上睡得晚，白天没精神。”市民张女士说，她儿子上小学六年级，这个暑假孩子一点儿都没闲着，旅游、上兴趣班、各种聚会……丰富的暑期生活，搅乱了孩子的生物钟，孩子每天很晚才能入睡。

从开学前一星期，张女士就督促孩子晚上早点休息，尽快回归上学时的状态。一听到妈妈唠叨，小家伙儿就烦躁、发脾气，还总说肚子疼。

“这是典型的‘假期综合征’。”沧州中西医结合医院心理门诊主任韩庆林说，新学期开学前后的这段时间，有些孩子会情绪波动，表现为疲劳、困倦等，严重的可产生焦虑、恐惧、担忧等情绪，有时还伴有食欲不振、恶心、头晕、头痛等躯体反应。

面对这种情况，家长不要时常在孩子面前说“已经开学了，不能再疯玩了”“要好好学习”之类的话，避免让孩子更加紧张。

此时，家长需帮助孩子调整生

物钟，可以商定每天提早半小时起床，起床后适当做些运动。

此外，家长可以和孩子一起制定新学期计划，并将大的计划拆分和细化，做到有预期、有实施、有反馈，这样更能调动孩子的学习兴趣，培养良好的学习习惯。

当孩子出现负面情绪时，家长要让孩子将负面情绪表达宣泄出来，再与孩子好好沟通，疏导情绪，给予孩子支持和鼓励。大多数孩子通过一段时间的调适，会逐渐恢复到正常状态。如果情况严重，建议到医院寻求专业医生帮助。

外出做好防护
应对各种传染病

当前，昼夜温差较大，是流感、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒、感染性腹泻等常见传染病的高发期。如何做好预防呢？

“科学防范传染病，要注意日常生活细节。”沧州中西医结合医院呼吸与危重症医学科主任卢丽艳表示，室内要勤通风，注意卫生，外出尽量戴口罩，远离人员密集场所。

“现在气温变化大，稍有疏忽就会患上普通感冒、流感等呼吸道疾病。”卢丽艳建议，可以把生理盐水放进冰箱里冷藏，每天拿盐水漱口、清洁鼻腔，这样可以保护咽喉，预防感冒，增强抵抗力。



家长要循序渐进帮助孩子摆脱“假期综合征”。

要让孩子养成规律的作息。每天要早睡早起；尽量让孩子在22时前入睡；中午适当小睡10分钟到20分钟。

卢丽艳说，家长应确保孩子定期接受体检，及时发现和治疗潜在的疾病。按照国家免疫规划要求，孩子们应该接种相应的疫苗，如流感疫苗和肺炎疫苗。

循序渐进运动
摆脱锻炼不适

新学期伊始，一些孩子因为假期户外活动不足，所以短期内难以适应学校较高强度的运动。有的孩子运动后会出现不适，如关节附近疼痛等。那么，该如何科学运动呢？

“开学后的体育活动，家长应督促孩子从低强度运动开始，循序渐进，帮助孩子逐步恢复到正常运动水平。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科医生袁令晨说，可以通过饭后散步、晚间游戏等方式逐渐恢复运动。

袁令晨建议，如果条件允许，学生可每天步行或者骑车去学校。每周进行2次球类运动，每次运动时间不要少于40分钟。还可以每周进行3次中、长跑，隔天一次。初始锻炼时，孩子要根据自己的能力选择跑的速度和距离，适应后逐渐增加。

家长还可以让孩子适当做些家务活儿。既能锻炼身体，又可以培养孩子勤劳独立的好品质。

生活需要“降噪”

■ 瞳言

近日，在杭州举办的为期一周的“丛林生活体验活动”落下帷幕。活动期间，几十名不到30岁的年轻人放下手机，住进大山里，回归自然，给生活“降噪”。

年轻人为何热衷此项活动？从前车马慢，书信很远，人们对每个字都会细细品读；现在的人们，视频节目得开两倍速看，语音消息都懒得点开，有人焦虑，有人浮躁。

在快节奏的生活中，不少年轻人因生活压力大，出现各种情绪问题。有报告显示，近年来，抑郁、焦虑、压力三种情绪词的搜索次数，同比增长均超过100%。

“山不见我，我自去见山。”既然生活“喧嚣”，那就主动“降噪”。

生活中，人们纷纷通过“降噪”放松身心。公交车上的乘客、晨跑的年轻人……一副“降噪”耳机，似乎已成为“忘我”的标配。不少人在自己打造的小世界里，享受着属于一个人的快乐与悠闲。

“平时工作压力挺大的，我的解压方式就是运动。”“90后”女孩李宇菲说，奔跑，是享受，也是独处。清晨，李宇菲戴上耳机，在百狮园里的跑道上慢跑，耳边萦绕着音乐，心却越发平静。

生活中，像李宇菲这样的年轻人有很多。除了运动、旅行之外，爬山、野营，或者长租农家小院、在庭院里种菜等，都在人群中悄然兴起。

生活需要“降噪”。不管是沉浸在挥汗如雨的运动中，还是短暂回归大自然，抑或是享受泥土的芬芳……让身心得到放松，我们才能更好地出发。

瞳言快语

使用燃气的“不要”与“要”

燃气与人们的生活息息相关，但如果使用不规范，会产生安全隐患。为了自己和家人的安全，请牢记这些“不要”与“要”。

闻到燃气臭味后：不要开灯或打火检查，要及时关闭阀门并开窗通风。

燃气灶一直点不着火：不要用打火机等明火继续点火，要迅速开窗通风，待燃气散尽后再尝试点火。

燃气管道上：不要悬挂物品，要爱护燃气管道等设施。

燃气设备需要修理或更换时：不要擅自操作，要及时联系专业人员上门处理。

选燃气软管：不要一直用不更换，要到期更换、定期检查。

使用瓶装液化石油气时：不要加热、倒放、横放、摇晃钢瓶，要让液化气钢瓶保持直立。

辨别瓶装液化石油气时：不要使用不合格、未经检验、违规翻新或来路不明的液化气钢瓶，要注意辨别“黑气瓶”。

液化气钢瓶起火时：不要让燃烧的瓶体倒地，阀门完好时，要先关阀门。

使用燃气煲汤、做饭时：不要离开厨房，要保证有人照看。

燃气泄漏时：不要打开排气扇进行通风，要立刻关闭阀门，打开窗户，到安全地点向有关部门报告，以便查明原因，对泄漏处进行及时维修，避免发生恶性事故；不要开关任何电器，各种电器开关、插头与插座的插接都会与泄漏的可燃气体产生火花，可燃气体达到一定浓度后会引发爆炸，要立即到室外电闸处切断电源；不要在室内穿脱衣服，穿脱衣服会产生静电，特别是混纺、尼龙织物，静电会引爆空气中一定浓度的可燃气体；不要在现场使用电话、手机，电话、手机内部可能产生微小火花引起爆炸，要远离现场之后再打电话求助。

康宁整理

关注燃气安全