

春季饮食 学会八招轻松瘦身

阳春三月,又到减肥黄金季。比起鲁莽的节食,“轻断食”或许更实用也更容易坚持下来,推荐给大家8个“轻断食”小招数。

第一招:主攻三餐,控制零食。如果用餐时已吃饱,就没有必要再吃很多零食了。一日三餐的主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,体积小、热量密度高、营养价值低,长身上的都是松软肥肉。

第二招:餐前垫饥,放慢进食。有研究表明,在用餐前半小时吃少量食物,如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等,能有效降低正餐时的食欲,避免饮食过量。如果你是实在控制不住筷子的人,可考虑采取这个方法。细嚼慢咽,更能体会到食物美味,又可避免饮食过量。

第三招:多挑骨刺,增加蔬菜。尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物,如需要啃的鸭头、需要挑刺的鱼尾、需要去壳的虾蟹等,多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,就不容易吃过量。

第四招:主食清淡,减少煎炸。食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷,以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等,既含淀粉又含大量油脂,是典型的高热量食物。这些食物每天不要超过一款,

吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜肴也少吃点,这样饭菜的热量就不至于爆棚了。

第五招:避免饮料,换成淡茶。除了饭菜的热量外,还有很大一部分热量来自用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好,其实甜饮料的热量也相当可观,一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含约80~100千卡热量,那些乳白色“奶汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

第六招:早餐清淡,喝粥吃菜。午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪和蛋白质的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息。

第七招:多做家务,增加步数。保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了,那就得增加体力活动,把多吃的热量消耗掉。即便坚持不了去健身房,也可以走路、跑步、做操,还可以做家务、扔垃圾、取快递,或者带孩子做一做户外活动、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪项都能增加热量消耗。

第八招:适度断食,及时休息。如果吃多了,可以挑比较轻松自由的日子,做一个“轻断食”,只吃其他日子四分之一的热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。来源:央视网



毫升的甜饮料或纯果汁就含约80~100千卡热量,那些乳白色“奶汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

第六招:早餐清淡,喝粥吃菜。午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪

和蛋白质的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息。

第八招:适度断食,及时休息。如果吃多了,可以挑比较轻松自由的日子,做一个“轻断食”,只吃其他日子四分之一的热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。来源:央视网

奥密克戎如何防范

关于新冠奥密克戎变异株这些知识点要了解!

近期,北京、上海、山东、吉林、甘肃、安徽等多地新增多例奥密克戎感染病例,面对严峻的疫情防控形势,我们需要了解奥密克戎变异株,并积极防范和快速响应。

感染奥密克戎有什么症状?

①通常出现类似流感的症状,如干咳、发烧、肢体疼痛、疲倦等;

②还可能出现乏力、呼吸急促、头痛、喉咙痛、流鼻涕等症状;

③感染奥密克戎的患者通常症状较轻,重症病例很少。

致病性弱,传染性强,是“大号流感”?

奥密克戎症状比较轻,主要感染上呼吸道的鼻咽部,一旦病毒侵袭至肺部还是会出现重症,不能掉以轻心。

奥密克戎传染性远高于流感,在后遗症方面也远超流感,不能以应对流感的心态看待奥密克戎。

应对奥密克戎如何安全收取快递?

取件前:出门时戴好口罩,有条件的戴上一一次性手套。

取件时:尽可能采用无接触配送方式,保持1米距离,若包裹来自境外或国内中高风险地区,应对包裹进行消毒。

特别提醒:收取快递包裹时尽量就地拆封,不要将外包装带回家。处理包裹时,全程避免用手触摸口、眼、鼻,脱去手套后,用肥皂或洗手液认真洗手。

面对奥密克戎变异株该如何防范?

打疫苗——减少重症和死亡

戴口罩——盖住口鼻和下

勤洗手——脏手勿碰口眼鼻

多通风——每天至少要两次

少聚集——密集场所要少去

不隐瞒——出现发热要就诊

少出行——减少非必要出入境

莫恐慌——科学认识变异株

多锻炼——提高身体抵抗力

来源:学习强国

小儿过敏性鼻炎该如何防治呢?

春天来到,万物开始生长,儿科门诊各种皮肤的问题和呼吸系统的疾病接踵而至,而小儿过敏性鼻炎就是其中让各位爸爸妈妈较为头痛的疾病。相信每位爸爸妈妈对这个病并不陌生,那么到底什么是“小儿过敏性鼻炎”呢?又是如何进行治疗和护理呢?我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈君霞医师给我们聊聊如何去防治。

陈医师说,首先我们要了解过敏原有哪些,过敏性鼻炎在儿童时期比较常见,主要由于各种具有抗原性的物质被过敏体质的小儿吸入或食入,引起鼻腔粘膜敏感而发病。常见的为牛奶致敏性鼻炎、季节性过敏性鼻炎、常年性阵发性过敏性鼻炎,而季节性枯草热(又称之为花粉病)是最典型的一种,而此类鼻炎多具有明显的季节性和地区性,发病多在3岁左右。婴儿时期可由食物过敏引起。

陈医师说,各种植物的花粉或微粉、尘土和真菌孢子、动物皮毛,某些食物如牛奶、鱼、虾等被过敏体质的小儿吸入或食入,引起鼻粘膜的过敏反应,致局部水肿及较多量的渗出液由鼻腔排出,感染常成为诱因。

陈医师说,常见的临床表现为慢性或反复的鼻塞,伴鼻痒或频繁打喷嚏,也可同时有眼结膜的痒感、流泪。其特点是大量清水样鼻涕。体征可表现为鼻粘膜水肿,若反复发作,日久可见鼻腔粘膜呈息肉样变化或形成鼻息肉。如有继发感染,粘膜可呈红色肿胀。

说了这么多到底该如何治疗呢?陈医师说,治疗原则是要排除或避免接触过敏原、抗过敏治疗、脱敏疗法和控制感染。

1、抗组胺药物:可口服左西替利嗪胶囊、氯雷他定等。2、局部治疗:鼻塞特别重时暂用麻黄碱或酮替芬滴鼻,或暂时应用泼尼松口服或二丙酸倍氯米松气雾剂气雾吸入。色甘酸二钠鼻内吸入可预防过敏性鼻炎的反复发作。3、脱敏疗法:找出过敏原后,避免再接触,按脱敏方法注射。应在发病季节前3—6个月开始治疗。4、有细菌感染时选用适当的抗菌药物。(真真)

县医疗健康集团中医院名医推介

谢连奎,主治医师,毕业于河南中医学院,本科学历,从事针灸治疗专业十余年,平顶山市针灸学会委员,平顶山物理医学与康复委员会常委委员,2018年于河南中医药大学第三附院进修学习针灸学,师从著名针灸专家杨兆勤教授学习。



主要擅长:针灸治疗颈椎病、腰腿疼、肩周炎等疼痛疾病、失眠、过敏性鼻炎、面瘫及中风后遗症的康复治疗。

坐诊时间:周一至周五全天
周六上午

坐诊地点:县医疗健康集团中医院新院区医技楼三楼针推门诊2诊室

联系电话:13938679501

健康教育宣传专栏

学校常见传染病预防知识

结核病过去俗称“痨病”,是由结核杆菌主要经呼吸道传播引起的全身性慢性传染病,其中以肺结核最为常见,也可侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官。

传播途径:活动期的排菌(也就是痰涂片阳性或者痰培养阳性)肺结核病人是主要的传染源,主要通过呼吸道传播。

主要症状:结核病多为缓慢起病,伴有午后低热、体重减轻、疲倦乏力等症状。严重的患者可有高热、畏寒、胸痛、呼吸困难、全身衰竭等表现。肺结核病人往往伴有咳嗽、咳痰,痰中可带血丝。

易感人群:人群普遍易感,但是与肺结核

病人有密切接触的人群;机体对结核菌抵抗力较弱的人群,如幼儿、老年人、营养不良、尘(矽)肺、糖尿病患者、HIV阳性或者艾滋病病人等群体是重点人群。

预防措施:首先,应该提高自身的免疫力,加强锻炼,保证充足的营养。婴幼儿应按时接种卡介苗,以获得免疫力。其次,应注意房间通风,避免与已确诊的传染性结核病患者密切接触。再次,应积极、有效地治疗糖尿病、矽肺、百日咳等容易诱发结核病的基础疾病。



宝丰县疾病预防控制中心主办