

## 新研究证实周期性模拟禁食有益身体健康

近日,哈尔滨医科大学公共卫生学院牛玉存教授团队在国际期刊《营养评论》刊发综述文章,证实周期性模拟禁食能带来健康“红利”。

牛玉存介绍,周期性模拟禁食通俗来讲,就是在控制总热量的情况下,摄入满足基本身体营养需求的水和食物。建议摄取的食物数量少,以蔬菜水果为主,辅以适量鸡蛋、豆制品等优质蛋白,以清淡饮食为宜,避免高油高盐。

研究表明,只需要每隔一段时间坚持连续两天以上的模拟禁食,就可以改善身体代谢状况、延缓衰老过程,

并降低多种疾病的患病概率。

根据研究,只需要每两个月进行一次持续4天的模拟禁食,就可改变抗压力和寿命标志物,降低癌症发生率。研究发现周期性模拟禁食对机体健康寿命上的潜力丝毫不逊于其他禁食方案。

研究还显示,周期性模拟禁食能有效遏制机体脂肪含量、血糖、血脂、血压、胆固醇等诱发心血管疾病的危险因素,有助于防范心血管疾病。同时,周期性模拟禁食与大多数肿瘤医疗方案联合应用可增强抗癌效果,减少相关药物及放化疗所致的毒性反应。来源:科技日报

### 正在吃降压药

### 不能吃低钠盐吗?

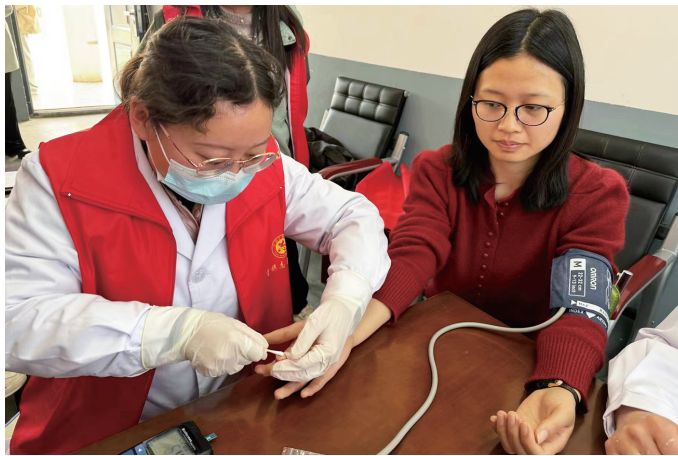
“我老伴体型偏胖,有高血压一二十年了,前两天,她在手机上看到一篇文章说,正在吃降压药不能吃低钠盐,不然血钾会高,是不是真的呀?”近日,74岁的洛阳市民吴先生向记者发来求助咨询。

“这个说法有一定道理,但不能一概而论,主要针对正在服用沙坦类和普利类降压药的患者。”洛阳市中心医院药学部副主任药师徐婷婷说,对高血压患者来说,鼓励低钠高钾饮食,减少钠盐摄入,增加富钾食物的摄入,有助于降低血压。但是,如果正在服用沙坦类和普利类降压药,要慎用低钠盐,这是因为,这两类降压药可能导致血钾升高,如果日常经常食用低钠高钾盐,就会加大血钾升高的概率。

徐婷婷的建议是,对高血压患者来说,和选择哪种盐相比,更重要的是控制好每日摄盐量,根据世界卫生组织的建议,每日摄盐量应小于5克,如果是年龄较大的高血压患者,应在此基础上再适度限盐,同时减少酱油等钠含量高的调味品。除此之外,高血压患者要想控制好血压,还要注意生活方式的干预,比如戒烟限酒,保持合理体重,对超重或肥胖的老年高血压患者来说,减轻体重对降压的帮助是很大的,但要避免过快、过度减重。

来源:洛阳晚报

## 肖旗乡——健康体检 护航健康



“感谢乡党委、政府对老师们的关心,今天送来的体检服务很及时,对年轻老师是个提醒,从现在起就要养成良好的生活习惯,防止‘三高’找上门。”3月29日,肖旗乡初级中学老师高静静说。

老师们常年奋战在三尺讲台,为国育才呕心沥血、不辞辛劳,当天上午,肖旗乡党委政府为乡初级中学和中心校的老师们组织一次健康体检,对高血压、血糖、血脂进行监测,提供预防建议、专业诊疗服务和用药指导,卫生院的医生们现场开展志愿服务,为老师们的健康添动力。

体检现场,老师们有序排队,录信息、做测量、查结果、听提醒,有条不紊。对检测结果异常的老师,检测医生会与其沟通,询问情况,给出合理化建议。真正做到“早预防、早治疗”。

“接下来的几天里,我们还将借助卫生院的专业优势,有序实施、分步推进,为政府机关和站所同志们进行血压、血糖、血脂检测,让每个人知道自身健康状况,科学预防、及时治疗,为大家的健康护航。”肖旗乡主要负责人说。(张鹏娜 文/图)

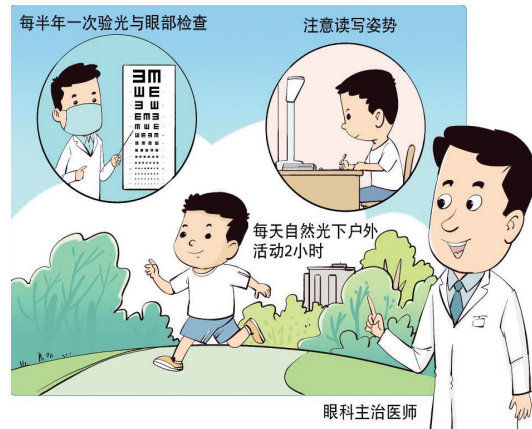
春季气温升高,部分地区出现大风天气。医学专家提醒,大风干燥天气、过敏性结膜炎、过度眼疲劳等因素都可能诱发干眼症。怎样改善干眼症状,如何做好预防?

北京大学第一医院眼科主任医师李骏介绍,干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩,常伴流泪。同时,眼酸、眼痛、看远处不能持久,严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。循证医学证据显示,熬夜是诱发睑板腺阻塞,从而导致油脂缺乏型干眼的主要原因之一,这类患者总体占比超七成。

“干眼症患者的眼睛由于油脂膜过薄或缺失,导致眼泪水在眼睛内停留时间过短,容易蒸发,造成眼睛干燥。当眼睛感到干燥时,泪腺会刺激分泌更多的眼泪,所以干眼症反而常常流泪。”李骏说,对于严重干眼症患者,建议要咨询专业眼科医生,根据个人情况制定适合的治疗方案。

如何改善上述症状?专家表示,睑板腺位于眼皮睑板内,是能分泌油脂物的腺体,刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法,包括通过热敷、清洁睑缘、睑板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂;避免频繁使用眼药水;强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引起的干眼症的方法,应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生?北京协和和医院眼科副主任医师陈迪表示,长时间近距离用眼、大量使用电子屏幕会使人自然眨眼频率降低,加重眼干、眼涩等症状,建议减少非必要近距离用眼时长。若因学习、工作需要长时间用眼,建议采取“20:20:20”用眼法则,即每近距离用眼20分钟,望向20英尺(大约6米远)的地方至少20秒,让眼睛放松一下。眨眼训练、热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感。来源:新华网



春季万物复苏,细菌、病毒等也随之活跃起来。秋冬季节横行霸道的流感病毒,此刻依旧不见消停。河南省周口市疾病预防控制中心陈镜羽提醒,春季应及时了解流感防控注意事项,做好“御敌准备”。

### 一、什么是流感

流行性感冠简称流感,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为4个亚型,分别为甲型、乙型、丙型、丁型。其中季节性流行且会感染人体的主要是甲型、乙型流感病毒。流感病毒的抗原性易变,传播迅速。

流感的传播途径主要以呼吸道(飞沫)传播为主,其次流感也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接传播。

### 二、流感的常见症状

流感一般起病急,具有发热、畏寒、头痛、肌肉与关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,

可有鼻塞、流涕、颜面潮红等。

### 三、托幼机构如何“御敌”

1. 落实每日晨检午检和因病缺课登记制度。晨检午检需做好体温测量,出现发热症状的老师和学生应佩戴口罩、及时就医、居家休息。

2. 及时应对疫情。当出现聚集性疫情,要及时报告当地疾控部门和教育行政部门,及时科学处置,防止出现更大范围的感染。

3. 做好学校环境卫生工作,定期开展环境消毒。学习、工作场所要在确保室温适宜的前提下,加强通风,保持空气流通;保持厕所卫生,配备洗手液;定期对教室与宿舍进行清洁、消毒,垃圾做到日产日清。

## 如何应对儿童春季流感?

4. 加强健康教育。教导学生注意防寒保暖、加强体育锻炼、增强免疫力。

### 四、儿童如何预防流感

1. 接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感病毒感染最有效的手段。人体在接种流感疫苗2到4周后可产生具有保护水平的抗体。

2. 保持个人卫生。保持双手清洁,并用正确方法洗手。双手被呼吸系统分泌物污染后(如打喷嚏后)应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应遮掩口鼻,并妥善清理口鼻排出的分泌物。

3. 增强免疫力。均衡饮食、适量运动、充分休息、避免过度紧张。在流感高峰期避免前往人员聚集、空气流通不佳的公共场所。来源:周口日报

健康教育宣传栏