

我省居民健康素养水平持续提升

2021年比全国平均水平高3个百分点

日前,从省卫生健康委传来消息,我省2021年居民健康素养监测结果出炉。数据显示,我省居民健康素养水平达到28.57%,比全国平均水平高3个百分点,居民健康素养水平持续提升。

健康素养是指个人通过各种渠道获取健康

信息,以及对这些信息的正确理解,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力与基本素质。

2021年,我省城市居民健康素养水平为31.33%,农村居民为27.02%。城乡居民基本知识和理念素养水平为41.43%,健康生活方式与行为素养水平为30.16%,基本技能素养水平

为28.21%,较2020年分别提升2.48个、3.68个、0.68个百分点。

6类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养61.25%、科学健康观素养56.84%、健康信息素养41.48%、慢性病防治素养33.67%、传染病防治素养25.71%和基本医疗

素养25.43%,较2020年分别提升2.24个、3.00个、1.76个、2.30个、4.00个、1.03个百分点。

此次数据以《中国公民健康素养——基本知识与技能》为依据调查所得,覆盖全省38个县(区)190个乡镇(街道),对象为15岁至69岁常住人口。(罗晓宇)

健康运动 你我同行

8月5日早晨,六安市泉城广场,市民在抖空竹健身。近年来,六安市深入推广“大健康”发展理念、盘活资源,推动构建高水平高质量的全民健身公共服务体系,引导群众参与健身运动,打通全民健身“最后一公里”,提升人民群众的健康获得感、幸福感。田凯平 摄



解暑山楂饮

材料:山楂干90克,冰糖1小把,果丹皮2个,清水1.5升。

做法:

- 1.山楂干冲洗干净,直接放入冷水中,小火慢慢加热;小火煮的目的是为了把山楂的味道煮出来;
- 2.把果丹皮切成小块,放入锅中;
- 3.果丹皮下锅后十分钟内要搅拌几次,防止粘在锅底;如果偷懒的话就把果丹皮切的再碎一点,这样在锅里会很快融化掉;
- 4.至少要煮四十分钟的时间,山楂饮的口味才会浓郁,如果时间再长一点效果会更好。出锅前放冰糖,待冰糖全部融化之后关火即可。
- 5.在煮制的过程中,会产生很多絮状物,其实都能吃的,不过把杂质过滤一下口感会更细腻。

小诀窍:

- 1.山楂干在大一点的超市都有卖,中药店也有,煮之前一定要仔细清洗干净;
- 2.如果喜欢汁浓汁稠的,则要把糖和山楂一起同时放入锅内,糖的份量要加倍,可以换成白砂糖;
- 3.煮制的全程一定要保持小火;
- 4.煮好后要选择玻璃材质的容器保存,不要在锅内存放较长时间,以免与金属发生化学反应;
- 5.自制的

饮料不添加防腐剂,所以最好在两天内喝完。(龚治)

【家庭厨房】

滴眼液不能逆转近视

0.01%硫酸阿托品滴眼液(又被称为低浓度阿托品滴眼液)曾一度风靡网络。许多家长认为该滴眼液对青少年近视具有缓解作用,称其为“近视神药”。

那么,阿托品是什么?低浓度阿托品滴眼液真是“近视神药”吗?此次网售叫停事件又释放了什么信号?

阿托品滴眼液是一种竞争性毒蕈碱受体(M受体)拮抗剂,它的主要功能有两方面:一是控制眼轴增长。眼轴增长就会加速近视的发展,所以控制眼轴过快增长是防控近视很重要的一环。而阿托品滴眼液可缓解巩膜缺氧、脉络膜血流灌注增加,从而抑制眼轴增长。二是放松眼部肌肉。阿托品滴眼液能阻断胆碱能神经

对睫状肌、瞳孔括约肌的支配作用,有效缓解眼部肌肉痉挛和疲劳,放松眼睛,进而达到控制近视发展的作用。

在有些家长眼中,低浓度阿托品滴眼液不仅能够延缓近视发展,甚至可以治愈近视,那么事实真是这样吗?对此,专家解释称:“真性近视一旦出现就很难逆转。我们只能控制近视度数不要过快增长,低浓度阿托品滴眼液是控制近视增长的一种方法,但它不能治愈近视。”

在2020年5月国家卫健委举办的新闻发布会上,北京同仁医院副院长、眼科主任魏文斌表示,低浓度阿托品滴眼液不是“神药”,有一部分儿童使用后会

出现怕光、近距离视物不清、药物过敏等情况,还有一部分孩子即便使用了低浓度阿托品滴眼液也不能够有效控制近视的发展。

因此,专家不建议自行使用低浓度阿托品滴眼液。上述不愿具名的医生表示,如果打算使用这种滴眼液,首先要到专业的医疗机构就诊,让眼科医生了解病情并给出专业建议后再使用。家长则要充分了解此类药品的效用与风险,不能在医生指导的情况下就给孩子使用低浓度阿托品滴眼液。有业内专家表示,通过“互联网医院渠道+院内制剂资质”方式开具低浓度阿托品滴眼液,可能存在处方审核不严、扩大使用范围、加大随访观察难度的风险。(代小佩)

生活中我们总时不时听到吃隔夜菜会“中毒”“致癌”“亚硝酸盐超标”说法,然而面对剩菜剩饭不少人心中犯难,扔掉可惜,留到第二天吃又心生安全疑虑。隔夜菜到底能不能吃呢?

很多人担心吃隔夜菜不健康是因为听说“隔夜菜亚硝酸盐超标会致癌”,其实亚硝酸盐本身并不致癌,它在蔬菜、肉类中都含有一定成分,但是它在胃中消化反应之后产生的亚硝胺会致癌。如果我们把隔夜菜放置冰箱,第2天拿出来加热后再食用,它的亚硝酸盐含量一般在正常范围内。如果没有放冰箱而与空气中的细菌结合产生一定的反应,亚硝胺有可能会超标,长期吃这种隔夜菜,就会导致消化系统肿瘤的发生率上升,肠癌、肝癌、胃癌等消化性肿瘤与亚硝胺有明显的关系。

生活中如果人们身体抵抗力不强又食用隔夜菜就容易造成急性胃肠炎,出现恶心、呕吐、腹痛、食物中毒等疾病;随之出现脱水、电解质的丢失,可能会出现血压下降、头晕、心律失常或者是低血压等。所以尽量少吃隔夜菜,饭菜要吃多少做多少,即使吃不完不舍得倒掉就及时放冰箱冷藏,下次充分加热后再食用。

哪些食物不适合隔夜吃?

1. 隔夜海鲜

虾、蟹、贝类等水产品常会被耐低温的微生物污染,通常烹调这些海鲜时为了鲜嫩可口,加热时间较短,有致病微生物繁殖的风险。食用隔夜海鲜也会对人体的肝脏、肾脏带来伤害。

2. 隔夜凉拌菜

吃剩的凉拌菜经过筷子抖动保质期更短,细菌繁殖的机会更多。因此,凉拌菜应吃多少煮多少。

3. 隔夜溏心蛋

未煮熟的鸡蛋可能含有沙门氏菌等多种致病细菌,久放就更容易滋生细菌,食用后会危害肠道。

4. 隔夜蔬菜

最容易产生亚硝酸盐的食材是蔬菜类,因为蔬菜中含有一种物质叫硝酸盐,硝酸盐本来是无害的。但是在细菌的作用下,蔬菜中的硝酸盐会变成亚硝酸盐,这就是我们担心的致癌物了。(徐昊)

隔夜菜致癌 不能吃?

四季饮茶有讲究

茶叶是一种四季饮品,也是一种天然的保健品。中医学认为,茶是“万病之药”,具有“上清头目,中消食滞,下利二便”之功效。

不过,饮茶并非越多越好,也要讲究科学性。一方面,有些病人(如胃病、失眠症、精神疾病和发热病患者等)是不宜饮茶的;另一方面,饮茶也是有禁忌的,如空腹饮茶、饮隔夜茶,都不利于健康。茶水也不宜太浓、太烫。除此以外,还必须依据四季气候变化和人体生理代谢的适应性,不断调整,合理饮用,充分考虑茶叶本身具有的寒热、温凉等性味功能的差异,从而按时序更迭,选茗品饮,达到事半功倍

的保健效果。

春季花茶

春季是冰雪消融、万物复苏的季节,人的身体也处于舒畅升发之际,但由于刚经历一个漫长的冬季,人的生理机能还有一个适应阶段。此时,饮用花茶,可以帮助散发郁积在体内的寒气,令人大脑清醒、气血通畅,从而有益于消除“春困”,提高工作效率,焕发精神面貌。

夏季绿茶

烈日炎炎的夏季,人们稍事活动就会大汗淋漓。虽然各种冷饮和水果倍受青睐,但茶水也不应被冷落,可选用绿茶,不仅解渴消暑,而且还有一定的营养价值。科学分析表明,茶叶的含钾量特别大,约占其干重的1.5%左右。绿茶中还富含氨基酸、维生素。所以夏日外出回家后的首选饮品应该是温度适宜的茶水(尤其是老人和儿童)。

秋季青茶

秋季是人体健康的“多事之季”,对健康最为不利的气象要素是空气湿度。秋天空气特别干燥,“燥气当令”,常常使人口干唇裂,痛苦不堪,对人体的肺部最为不利,常会诱发呼吸道方面的疾病。秋季最适宜饮青茶。青茶又称乌龙茶,其性味介于红茶、绿茶之间,不寒不热,常饮能润肤、益肺、生津、润喉,有益于消除体内余热,恢复津液。

冬季红茶

冬季品茗,以红茶为上品,红茶性味甘温,含有丰富的蛋白质,可补益养阳,生热暖体,增强人的抗寒能力。冬季空气污染较严重,而茶叶中富含的“茶多酚”,能吸收某些放射性物质,故茶叶又被誉为“原子时代的饮料”,在环境污染严重的冬季,居住在城市的人们,应该经常喝茶,从而减轻污浊空气对人体健康的危害。(据科普中国网)

