

研究发现不同人群各有饮食缺点

在国民营养状况满足“吃饱”的需求后,膳食结构逐渐发生巨大变化,由此导致的健康风险也与日俱增,不合理膳食带来的疾病风险被越来越多的研究证实。近日,大连医科大学第一附属医院研究发现,从1990年到2019年,中国膳食风险死亡人数和健康寿命损失显著增加,缺血性心脏病是饮食致死的首位原因,其次是中风、结肠癌和直肠癌,高钠饮食一直是威胁中国居民健康的“头号杀手”。

这项新研究发现,我国的饮食模式存在明显的性别差异。相较于女性,男性的健康意识不足,行为控制意识较为薄弱,更偏爱高脂肪和高热量食物,对摄入水果和蔬菜的态度较差,且男性居家烹饪的频率较低,这意味着男

性摄入高盐高油食物的可能性更大,由此导致的疾病和死亡风险随之升高。统计数据显示,近年来男性与饮食风险因素相关的死亡人数急剧增加,2019年已达到121.8万人,是女性的1.5倍。专家特别强调,如果对于我国男性的饮食偏好不加干预,任由其发展,未来两性之间的健康差距可能会继续扩大。

此外,随着年龄增长,饮食风险也呈递增趋势,其中60岁以上老年人不良饮食所导致的死亡人数最多,75岁以上老人相关死亡人数的增幅最大。上述新研究进一步分析原因:老年人咀嚼能力下降,增加了对蔬菜水果等高膳食纤维食物摄入的难度。上海交通大学医学院附属仁济医院临床营

养营养师唐墨莲补充道,老年人的味觉敏感度呈逐年下降趋势,因此口味会变重,摄入过多盐的几率也随之升高。25岁~44岁年轻组的饮食问题也相当棘手:一方面,一味注重味觉享受而忽视膳食平衡;另一方面,因工作繁忙等外卖增多,甚至要靠外卖解决一日三餐,长期摄入高油高盐饮食,饭局、夜宵更是加重了肠胃负担,从而导致该年龄段人群因饮食风险死亡的人数显著上升。“我国儿童青少年的饮食行为也不容乐观。比如,挑食现象比较普遍,孩子们大多只爱吃肉,不爱吃蔬菜,常吃含糖零食和超加工食品,不仅影响营养摄入,还会导致脾胃失和、内分泌紊乱等问题。”唐墨莲说。

事实上,我国是全世界最早倡导平衡膳食的国家,早在《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记录。随着时代的发展,平衡膳食也被赋予更丰富的内容。具体到不同人群,唐墨莲建议,老年人要多选择西红柿、白菜、香菇等低热量高营养的蔬菜,并多用蒸煮的方式使得蔬菜更软嫩、易咀嚼,从而增加其摄入量。年轻人应尽量减少外卖频率,养成居家烹饪的习惯,尤其是男性群体,要接受健康饮食干预和指导。此外,人人都要养成健康进食习惯,比如先吃蔬菜再吃荤菜和主食,有助减轻血糖负荷;保证一日三餐规律,定时定量等。(施捷)

老年食堂的“幸福味”

4月23日,合肥市包河区义城街道迎淮社区老年食堂,老年人在挑选自己满意的饭菜。近年来,为解决居家和社区独居、空巢、经济困难和高龄老年人吃饭难题,该区推进老年助餐服务工作,通过改造提升、新建社区老年食堂、社区老年助餐点等老年助餐机构为老年人提供助餐服务。李博 摄



这些运动 有助长高

1. 跳远

立定或助跑跳远均可。起跳时脚踏要有力,在空中挺膝展髌,两臂上伸,充分展体;落下时前脚撑着地,屈膝缓冲。可根据自己体质情况做7至10次,中间适当休息。

2. 弹跳

双脚跳跃用手触碰树枝、天花板等高处。10次为一组,每次向上跳跃5至7秒钟,每组间隔4至5分钟。要尽量使身体处于最大程度的伸展状态。

3. 伸展运动

这一系列的运动不仅符合有氧运动,有助矫正短腿、脊柱弯曲、扁平足和“O”型腿等形体缺陷,促使骨骼增长,并能调节神经和内分泌及各种生理机能,使之达到最佳状态,从而达到增高的目的。

4. 引体向上

双手紧握单杠,使身体悬空下垂,下垂时以脚尖能轻轻接触地面最好,然后做引体向上。男孩每天可做10至15次,女孩每天可做2至5次。注意上升

时呼气,下降时吸气。在练习一段时间后,可以在此基础上进行进一步扩展,比方说带上负重再做运动等。

5. 摸高

原地或助跑三五步起跳,膝、髋充分挺直,立腰挺胸,两臂上伸,用手去触摸吊在空中的物体,物体高度以尽力方可摸到为宜。左、右手各进行5次为一组,组间休息2分钟。可根据自己身体情况做3至5组。最好在开阔、平坦、软硬适度的场地上练习。(生众)

有效推腹 用足八个手法

“调理阴阳、安和五脏”是中医防治疾病的基本法则,腹部推拿是诸多疗法中“安和”作用最显著的一种方法。可能有人疑问,自己平时经常按摩腹部,但并没有多大效果。其实,这是因为方法不当,有效推腹要用足八个手法。

点穴:仰卧位,手握空拳,伸出中指,用中指指端着力,由轻而重,平稳施力于腹部,按压力度以个人耐受为准。点穴时,中指不要过分伸直,可微微弯曲,避免因过分用力伤及指间关节。调匀呼吸后,点揉中脘(脐部正中上4寸处)、天枢(肚脐旁2寸处,左右各一)、气海(肚脐下方1.5寸)、关元

(肚脐正下方3寸)诸穴各1分钟。

助运:用掌心或大鱼际(手掌掌面桡侧大拇指根部与掌根连接部位)分别按揉中脘、神阙(肚脐)、气海、关元诸穴各1分钟。

摩全腹:用单手掌或双手掌面着力,腕关节放松,自左下腹部开始,按顺时针方向与逆时针方向以脐为中心摩全腹,各36次。

摩小腹:双掌重叠,自左侧开始,以关元为中心,按顺时针方向与逆时针方向摩小腹部(即下腹部)各36次。

推抹任脉:用大鱼际或全掌自胸骨柄下任脉,轻轻地推抹到中极穴(脐下4寸处)14次。

擦腹:用手掌着力,自剑突下沿任

脉做直线往返摩擦运动,擦至中极穴,以腹部有透热感为佳。

双擦少腹:用两手小鱼际紧贴皮肤,由两侧髂前上棘向耻骨联合方向,同时做擦法,以局部透热为度。

震颤培元:双掌重叠,以劳宫穴对神阙穴或关元穴,轻按其上,调匀呼吸后做震颤法,做5分钟或更长,注意力应高度集中于手掌处,做到“意到气到”。

专家提醒大家,居家按摩的时间可以是早上起床后或睡觉前。通常,这两个时间段人体身心相对放松,比较适合按摩。按摩次数可每天1次,连续5天,休息2天再继续。按摩时,可配合使用一些精油,可起到润滑保护皮肤的作用,皮肤易过敏的人可使用身体乳。(刘佳琪 刘长信)

看看什么样的呼噜危害健康

打呼噜睡得香?错!

现代医学研究已经证实,严重的打呼噜会对健康造成极大的损害。

清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻喉头颈外科主任叶京英教授表示,严重的呼噜会造成夜间睡眠过程中呼吸的暂时停止或者气流的减少,从而造成血液中氧气含量的减少,引起全身组织细胞的缺氧和损害,以至于诱发或加重高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中、老年痴呆等多种慢性疾病,严重者会引起夜间猝死。据统计,严重打呼噜的人群罹患高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性疾病的风险比正常人增加1.2~8.0倍。

另外,打呼噜引起的夜间反复呼吸暂时停止会干扰人的正常睡眠结构,而人体的很多生理过程及某些激素的分泌是在特定的睡眠时期完成的,睡眠结构的改变会引起这些生理过程及激素分泌的紊乱,从而造成白天嗜睡、记忆力减退、代谢紊乱、儿童生长发育迟缓等一系列问题。

据统计,全球每天与打呼噜相关的死亡人数大约有3000人。因此,积极地治疗“打呼噜”才能有效地维系健康,防止心脑血管疾病及糖尿病等慢性疾病的发生。

什么样的“呼噜”需要治疗?

通常人们习惯把打呼噜直观地分为“良性呼噜”和“恶性呼噜”。

所谓的良性呼噜是指由于睡眠姿势不当或者感冒鼻塞等引起的短时期的打呼噜现象,这种呼噜会在睡眠姿势不当或感冒鼻塞等外因解除后自然消失,通常对人体不会造成明显的影响,所以也不需要到医院就诊。

而“恶性呼噜”是指没有明确的外因存在,常年习惯性的打呼噜现象。这其中又分为两种情形,一是单纯常年习惯性的打呼噜而没有明确的呼吸暂时停止或气流减少现象,二是除了打呼噜外还同时伴有睡眠过程中反复的呼吸暂时停止或气流减少现象,医学上称之为睡眠呼吸暂停低通气综合征。

叶京英教授指出,对于单纯习惯性打呼噜的人来说,虽然睡眠过程中没有呼吸停止等现象,但也需要引起重视,因为这种习惯性打呼噜如果不采取及时有效的干预会逐渐加重发展成为睡眠呼吸暂停低通气综合征。当这种习惯性打呼噜的人出现白天精力差、嗜睡,晨起口干、头晕,睡眠后不解乏等症状时就应该及时到专业正规的医疗机构就诊了。对于睡眠呼吸暂停低通气综合征的患者来说,及时到专业正规的医疗机构诊治是必须的,因为小小的呼噜正在严重地危害着你的健康。(李然)