

# 营养饮食有哪些好处



在我们的日常生活中, 每一个人每天都离不开吃, 对于很多人而言谈论最多的话题就是去哪里吃、吃什么了, 但大家都知道应该怎么吃吗? 那

大家知道怎么吃才是最健康、最有利于身心发展的吗? 如果你的答案是不知道, 那么就让我们走进今天的文章, 让我们看看营养饮食对于一个人的生

活到底有多重要吧。

## 有哪些营养饮食的好意见?

1、尽量避免超市。很多人在选购日常食材的时候都喜欢到超市去买, 因为超市里面的品种很多, 实际上, 超市里面的很多食物往往是从很远的地方运过来的, 含有很多的添加剂或者是激素, 对人们的身体健康有一定的影响。所以买食材尽量避免超市, 多去新鲜菜市场逛逛吧。

2、吃贵点、吃少点。越贵的食物往往越是稀有, 它含有丰富的营养成分, 所以人们在日常吃的时候, 可以选择一些贵一点的食物, 它不仅仅可以给你带来更好的味觉享受, 更是可以让你身体感受到营养价值高的食物带来的影响。但是, 因为贵的食物却不能多吃, 因为身体对于高营养物质都有一定的承受能力, 所以一定要注意控制一下。

3、以吃蔬菜瓜果为主。我们的日常生活中离不开各种食物, 要想保持我们的机体健康, 一定要多吃蔬菜瓜果, 少吃高脂肪高蛋白的食物, 因为蔬

菜瓜果里面富含丰富的维生素以及纤维素, 不仅可以让我们的身体更健康, 更是可以保护我们胃肠道的正常功能。

## 营养饮食有哪些好处呢?

1、为了机体的基本需求。在很早的中国, 大家对于饮食的唯一要求就是吃饱, 但是现在时代不同了, 大家在追求吃饱的时候同时应该注重饮食的营养价值, 不然多吃一些没有营养的垃圾食品, 我们不就相当于白吃这一顿了吗?

2、为了维持身体健康。现在的人们大多处于一种亚健康状态, 所以懂得基本的营养饮食不仅可以让我们身体更健康, 更是可以提高我们的心理健康, 从而营造一个美好的未来。

饮食营养是每一个营养学家都要谈到的话题, 可是我们普通百姓中往往都不知道哪些食物该吃, 哪些食物不该吃, 所以人们在日常闲暇的时候一定要多多关注这个问题, 因为这不仅关系着我们的胃口, 更是关系着我们自己及家人的身体健康。

# 肌肉劳损的症状有哪些?

随着生活压力的过大, 患上肌肉劳损的人越来越多了, 多数患者属于过劳的上班族, 肌肉劳损这种疾病对于患者的伤害比较大, 常常会出现肌肉无力、劳累、酸痛等情况, 严重的患者可无法上班劳动。对此, 大家一定要尽快治疗, 那么, 肌肉劳损症状有哪些呢? 肌肉劳损该如何预防呢?

肌肉劳损的症状有哪些?

## 1. 劳动能力下降

肌肉劳损是因为长期定着一个动作, 因为肌肉过于绷紧导致的, 因为肌肉劳损了, 时不时的疼痛, 或者是持续的疼痛会造成患者劳动能力下降, 严重的生活能力也会受到影响, 因此劳动能力下降也是肌肉劳损的症状之一。

## 2. 肌肉酸痛

肌肉劳损的重要症状就是肌肉酸痛, 这种疼痛是持续性疼痛, 影响着患者的生活。反反复复的发生, 这样的痛楚会让患者的活动范围受到限制, 劳动能力也会下降, 情况严重的, 连基本的生存活动都受到限制, 因此肌肉劳损一定要及时治疗。

## 3. 肌肉僵硬

肌肉劳损会出现持续的疼痛, 时间久了肌肉也会僵硬起来。这样导致肢体活动也会变得十分僵硬, 我相信很多患者都深深的感到肌肉僵硬带来的不良的影响。因此即使患上了肌肉劳损, 也应该做适量的运动, 因为总是躺着坐着对病情也是没有什么好处的。

肌肉劳损是常年累月造成的一种慢性微细损伤, 肌肉劳损分为急性和慢性两大类。一般病位部位是腰部、颈部、腿部, 基本上都是因为这些地方肌肉活动较多, 肌肉持久绷紧。

人们不注重腰肌劳损的预防工作, 这就可能会使此病不断危害到更多人。因此大家要知道些腰肌劳损的预防方法, 才能健康生活。

日常如何预防肌肉劳损?

## 1. 腰部肌肉要锻炼

防治腰肌劳损可以倒走、瑜伽、慢跑等都可以锻炼到腰部肌肉, 同时, 还可以常扭腰、睡前在床上做燕子飞运动。对于久坐的上班族来说, 可以每隔段时间做扩胸运动(此时, 双臂要放平), 以及向后仰腰、向上牵拉等。

## 2. 四季保暖

月经期、生孩子等都可以损伤肾气, 因此, 女性防治腰肌劳损应该时刻注意腰部的保暖。如坐月子期间, 要穿长衣服保护腹部, 以免出现月子病中的腰痛。

## 3. 调补肾阴

如果月经量过多、经常腰部冷痛、性欲冷淡, 防治腰肌劳损应该及时调养肾阴, 女性应该多补肾阴, 增强抵抗能力。可多食用一些补肾的食物, 如枸杞、山药、桂圆、核桃。还可常吃一些中成药, 如六味地黄丸。阴虚火旺者, 可吃知柏地黄丸, 肾阳虚腰痛者可吃金匮肾气丸。

## 4. 床垫厚度适中

腰部有一个生理曲度, 床垫可适当加厚, 中度硬度即可, 从而让腰肌充分休息, 这也是防治腰肌劳损的方法。

# 避免五个“久” 健康又长寿

要想健康长寿, 需坚持正确的生活方式。专家提醒老人们, 在日常生活中一定要避免 5 个“久”, 即: 久行、久立、久坐、久卧、久视。

久行。有的老人认为多走路对身体有益, 经常“暴走”上万步, 其实这并不科学, 还可能造成关节损伤。对老人来说, 每天步行三四千步比较合适, 速度不宜过快。如果累了, 要及时停下休息。

久立。老人站立时间过长, 对腿部血液循环不利, 还可能造成静脉曲张。尤其是有“三高”的老人, 站久了可能导致脑供血不足,

诱发中风。建议老人一次站立时间不要超过 20 分钟, 每天睡觉前尽量泡泡脚。

久坐。有的老人喜欢看电视剧、下棋等, 不知不觉就坐了很长时间。久坐会让骨骼活动的力度和频率大大减退, 使骨质疏松的进程加快。久坐还会使颈部肌肉和颈椎长时间处于固定位置, 导致头痛及颈椎病。老年朋友不妨每坐半小时就站起来活动 3~5 分钟。

久卧。很多老人血液循环不好, 久卧易导致皮肤发干和溃烂。躺的时间过久, 还有肌肉萎缩、便秘的风险。如果是由于疾

病原因长期卧床, 需注意防褥疮, 可使用气垫床垫, 这种床垫让身体局部受压面积变大, 使血液流通顺畅, 因此比棉花褥子的透气性好。

久视。老人用眼过度, 会出现视线模糊、眼睛干涩、视神经受损、黄斑病变等情况。因此, 看电视、看书都不能过久, 每 20 分钟就要转移一下视线, 或暂时闭一下眼, 过 5 秒钟再睁眼。日常生活中, 最好经常眨眨眼, 让眼肌得到锻炼; 还可转动眼球, 向上、下、左、右等方向来回看。老人平时也可以泡点菊花枸杞茶来清肝明目。

# 如何预防骨质疏松?

骨折后致死率 20%、致残率高达 50%, 补充钙剂+维生素 D 是预防基石。在近日召开的“第 13 届钙素论坛”上, 专家指出, 骨质疏松的发生率在不断攀升, 危害日益严峻。

## 35 岁起骨量就慢慢流失

骨质疏松性骨折的常见部位是脊椎、髋部和桡尺骨远端。50 岁以上女性每 2-3 人中有 1 人, 50 岁以上男性每 5 人中有 1 人, 一生中会经历一次或多次骨质疏松性骨折。

从 35 岁起, 人体的骨量就开始慢慢流失, 没有任何预警信号。当骨量流失到一定程度, 病人偶然跌倒、弯腰捡东西导致腕部、髋部和脊椎骨折时才得以诊断。50% 的人在出现一次骨质疏松骨折后, 还会再遭受第二次骨折。

## 慢性病加重骨质疏松

中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会主委、北京协和医院内分泌科主任夏维波教授指出: “骨质疏松症多见于绝经后妇女和老年男性, 一些慢性病也日益成为骨质疏松高发的‘重灾区’。”慢性病、风湿性关节炎、糖尿病、肿瘤等慢性病患者, 由于疾病本身的炎症和长期服药治疗, 尤其在使用糖皮质激素、免疫抑制剂治疗时, 患骨质疏松的风险明显增加。

欧美多个国家都建立了骨质疏松性骨折联合照护模式(FLS), 可使患者的髋部骨折发生率下降 38.1%。夏教授强调, 我国亟须推行“全程管理”, 多学科联合, 筛查、识别高危人群, 做好骨折后的康复, 预防再次骨折的发生。

## 补充钙剂+维生素 D 可预防

中华医学会骨质疏松与骨矿盐疾病分会名誉主



委、北京协和医院妇产科徐苓教授指出: 骨质疏松的预防分为一级预防和二级预防。

一级预防的对象是儿童和青少年时期开始, 年轻时积累的骨峰值越高, 可供日后消耗的就越多。二级预防的对象是对于有骨质疏松危险因素、骨量减少的人群, 例如 35 岁以上的人群。

徐教授说, 多运动, 多富含钙、低盐、维生素和蛋白质的食物是最基础的保持骨骼健康的措施。此外, 每日补充钙剂和维生素 D 至关重要。市面上钙制剂种类繁多, 徐教授建议“应该选择同时含有维生素 D、合成的高浓度碳酸钙制剂”。

# 教你用对家用血压计

我国高血压普遍存在“三高、三低、三不”现象, “三高”即高患病率、高危险性、高增长趋势; “三低”即知晓率低、治疗率低、控制率低; “三不”即患者普遍存在不长期规律服药、不坚持测量血压、不重视非药物治疗。

根据最新《中国高血压防治指南(2018 年修订版)》, 高血压患者应该重视家庭血压监测, 以便鉴别“白大衣高血压”、隐匿性高血压和难治性高血压; 此外, 通过家庭血压监测还可评价血压长时变异, 辅助评价降压疗效, 预测心血管风险及预后等。

家庭血压监测需要选择合适的血压测量仪器, 应当使用经过国际方案认证的上臂式家用自动电子血压计, 不推荐腕式血压计、手指血压计、水银柱血压计进行家庭血压监测。此外, 电子血压计使用期间应定期校准, 每年至少 1 次。

一天中应该什么时候测量血压? 白天

血压有两个高峰期: 上午 6~10 点及下午 16~20 点, 应该在这两个时间段内测量血压, 了解一天中血压的最高值。服降压药后 2~6 小时内测血压, 可反映药物的最大降压效果。需要提醒的是, 患者最好选择每天同一时间测量。

大多数患者晨峰时血压最高, 然而, 血压升高时间的节律性不尽相同, 少数老年人白天血压不高, 反而夜间血压升高。因此, 高血压患者一定要经常自己测量血压, 了解变化, 必要时做一个动态血压监测, 以便全面了解自身血压变化的规律; 同时, 出现不适如头痛、头晕时, 要及时自测血压。此外, 开始服药或更换降压药时, 尤其要规律家庭血压监测。

对初诊高血压患者或血压不稳定的患者, 建议每天早晨和晚上测量血压。测量血压时, 应至少测 2 次, 间隔 1~2 分钟。如果差别 ≤ 5 毫米汞柱, 则取两次测量的平均

值; 如果差别 > 5 毫米汞柱, 应再次测量, 取 3 次读数的平均值记录; 建议连续测量家庭血压 7 天, 取后 6 天血压平均值。

血压控制平稳且达标者, 可每周自测 1~2 天血压, 早晚各 1 次。每次测量后应详细记录日期、时间以及所有血压读数, 而不是只记录平均值。

需要注意的是, 测量前 30 分钟避免喝咖啡、喝酒及吸烟, 坐靠椅休息 3~5 分钟, 测压前最好不要说话。

使用大小合适的袖带, 安放位置要合适, 袖带气囊中部放置于上臂肱动脉的上方, 袖带边缘不要卷起, 袖带的下缘在肘窝上方 2~3 厘米。如果袖带绑得太紧, 测出的收缩压、舒张压都会偏低; 绑得太松, 可使测得血压偏高。一般认为能塞进 2 个指头时, 为松紧适度。

测量时, 患者手臂要与心脏处于同一水平线, 最好将手臂伸直放在桌上, 保持舒



适姿势。第一次应测量左右上臂血压, 当左右上臂血压不一致时, 采用数值较高侧手臂测量的血压值。

如果血压不稳定或处于降压药物调整

就诊时间: 5月26日(下午)、27日(全天)  
就诊地点: 丰利医院门诊楼  
咨询预约电话: 80861739 84581049

导医台



县人民医院

## 肿瘤科

县人民医院肿瘤诊疗中心成立于 1997 年, 是南通市临床重点专科, 是集肿瘤放射、化疗、介入和物理治疗于一体的肿瘤综合诊疗科室。该中心遵循肿瘤综合治疗原则, 坚持恶性肿瘤局部治疗与全身治疗、分期分类治疗、多学科协同治疗、个体化与个性化治疗、中西医结合治疗并举, 可开展术前新辅助化疗、术后辅助化疗、晚期肿瘤姑息化疗、腔内灌注化疗和各种支持治疗; 能在 CT、B 超引导下对肝、肺、腹腔等部位肿块以及淋巴结实施穿刺活检术, 正常开展 EGFR 突变、Her-2 表达以及化疗药物敏感基因检测; 在肿瘤原发灶、转移灶的普通、适形放射治疗、同步化疗、肝癌 TACE 介入术、支架植入术、肿瘤靶向治疗、DC-CIK 细胞免疫治疗等方面积累了丰富的临床经验。每年收治肿瘤患者 2000 多人次, 坚持为不同肿瘤患者制定个性化的治疗方案和完善的康复计划。

咨询电话: 84118826 84118836  
联系人: 徐燃 桑九高

县中医院

## 特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为: 6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”, 是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡, 引发鼻塞、流清水样涕和打喷嚏等症状, 严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及时治疗, 大约 30% 的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

县中医院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试: 将少量不同的过敏原刺入皮肤表层, 如患者对某种过敏原有反应, 就会暂时性出现红肿块, 随后会慢慢消失, 最后根据过敏原反应峰团的大小, 便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药 3 天以免影响结果)。

找到过敏原后采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗), 特异性免疫治疗和疫苗的作用机制较相似, 它是提取过敏原中的致敏蛋白, 以小剂量注射给患者, 后一步增加剂量, 直到一个患者可以耐受的最佳程度。在治疗过程中, 患者的机体逐渐适应注射进体内的致敏蛋白, 当再次遇到这种致敏物质时, 身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年, 并有成熟的研究证明它对变应性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效, 是世界卫生组织唯一认可的可改变过敏机制的对因治疗。

咨询电话: 0513-84119651

丰利医院

## 专家主治: 心血管病

——丰利医院特邀钱惟成教授亲诊

丰利医院特邀全国著名心血管专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属医院钱惟成教授来院亲诊。钱惟成教授长期从事内科学临床及医学教学工作, 医学理论扎实, 临床经验丰富。秉承认真诊治每一例病人的宗旨, 在如东地区享有盛名(曾任如东县人民医院院长)。欢迎广大心血管病患者来院就诊。

就诊时间: 5月26日(下午)、27日(全天)  
就诊地点: 丰利医院门诊楼  
咨询预约电话: 80861739 84581049