

小满时节如何养生防病?

国家卫生健康委回应关切

5月21日迎来小满节气。小满时节天气渐热,湿度增大,如何科学应对季节变化带来的健康问题?针对呼吸道感染有哪些防控建议?20日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,就相关问题进行解答。

预防呼吸道传染病,应重视疫苗接种

“近期部分国家和地区新冠疫情呈小幅上升趋势,但疾病的临床严重性没有发生显著变化。”中国疾控中心研究员安志杰建议,预防呼吸道传染病,在日常生活中要保持良好个人卫生习惯,勤洗手,多通风。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。注意手卫生,避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口。同时要均衡饮食、适量运动和充足休息,养成健康生活方式,增强身体免疫力。

在疫苗接种方面,安志杰表示,低龄儿童、老人及慢性病患者等免疫力较弱人群,建议接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。他特别提示,百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,各年龄均可发病,没有接种疫苗的婴幼儿发病风险最高。适龄儿童要及时、全程接种百白破疫苗。

针对结核病防治,安志杰介绍,结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性感染性疾病,可分为肺结核和肺外结核,其中肺结核占90%以上,主要通过空气传播,人群普遍易感。要尽早发现结核病患者,患者确诊后要严格遵医嘱服药,定期复查;针对新发现的肺结核患者的密切接触者,开展结核病排查;适龄儿童应尽早接种卡介苗,同时通过均衡饮食、加强营养、适量运动、充足睡眠等健康生活方式提高自身免疫力。

节气养生,可护阳气、调睡眠

小满时节,民间素有“不吃生冷”的说法。对此,中国中医科学院



望京医院主任医师袁盈说,此时人体阳气属于升散状态,进食较多寒凉食物易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失调,出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状,特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群,可以适当食用养阴润燥食材,像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等,兼具清热利湿或清热生津作用。

专家特别提示,对于脾胃虚寒的人群,要注意保护脾胃阳气,多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物;进食海鲜等寒凉食物时,可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性,保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水,起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。“中医认为,平息亢奋的阳气和滋补耗损的阴液是改善睡眠质量的重要因素。”袁盈建议,保持规律作息,每天尽量保持在同一时间就寝与起床,不要熬夜;睡眠环境尽量安静、遮光等;尽量放松身心,避免睡前过饱或者过饥。

科学减重,做到吃动平衡

吃动平衡是健康体重的核心。北京协和医院主任医师于康强调,将体质指数BMI、体脂率和腰围保

持在合理水平,是维护健康、降低慢病风险的基础。

于康建议公众每日规律进食,定时定量;养成每餐吃七分饱的习惯,避免暴饮暴食和情绪化进食;保证粗粮、全谷物比例;细嚼慢咽,避免进食过快;吃动平衡,如某一餐进食偏多,可增加运动或下一餐减少进食量,来维持能量平衡。此外,对于夏季水果、冷饮等含糖食物摄入增多的情况,他建议每天的新鲜水果摄入量保持在200到350克之间,不喝或少喝含糖饮料。

对于“不吃晚饭减肥”“偶尔放纵进餐”等说法,于康表示,长期空腹易引发报复性进食,甚至出现低血糖反应;“放纵餐”可能导致本来顺畅的减重过程中断,甚至前功尽弃。

在儿童青少年体重管理方面,北京儿童医院主任医师吴迪认为,如果刻意少吃,蛋白质等各种营养素摄入不足,会影响孩子生长发育。建议摄入如鱼虾等适量优质蛋白质,大量新鲜蔬菜,适量瓜果、坚果、奶制品等。3到5岁学龄前儿童可以进行大量的户外体育活动,6到17岁儿童青少年每天至少有60分钟中等强度或高强度体育活动,幼儿园、学校和家庭要进行引导和安排。(新华社 李恒 董瑞丰)

五彩果蔬可护心

营养学家建议要吃多彩的水果和蔬菜。这不仅仅是因为它看起来很漂亮,而且每种颜色都代表着我们身体所需的不同营养素。植物性食物中的营养素被称为植物营养素,已知的植物营养素至少有5000种。那么,多彩的食物对我们的身体健康有什么好处呢?

红色果蔬。红色水果和蔬菜富含类胡萝卜素。这些类胡萝卜素存在于番茄、苹果、樱桃、西瓜、红葡萄、草莓和辣椒中。类胡萝卜素被称为抗氧化剂,可以清除体内自由基。自由基会引起氧化应激进而破坏我们体内的蛋白质、细胞膜和DNA,导致衰老、炎症和疾病,包括癌症和心脏病。

饮食中的抗氧化剂可以降低氧化应激,并降低患关节炎、2型糖尿病、心脏病、中风和癌症等多种疾病的风险。

橙色果蔬。橙色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,与红色果蔬略不同的是,它含有 α 胡萝卜素和 β 胡萝卜素。姜黄素等。胡萝卜、南瓜、杏、柑橘、橙子中都含有这些成分。

α 胡萝卜素和 β 胡萝卜素在体内可转化为维生素A,对眼睛和视力很重要。维生素A还能消除体内自由基,从而降低患癌症和心脏病的风险。

黄色果蔬。黄色水果和蔬菜也含有类胡萝卜素,但它们还含有叶黄素、玉米黄质等其他植物营养素。苹果、梨、香蕉、柠檬和菠萝中都富含这些成分。

这些营养素对眼睛健康特别有好处,可以降低年龄相关性黄斑变性的风险。这些植物营养素还可以吸收紫外线,充当眼睛的防晒霜,保护眼睛免受阳光伤害。

绿色果蔬。绿色水果和蔬菜含有许多植物营养素,包括叶绿素、儿茶素、植物甾醇以及叶酸。鳄梨、甘蓝、苹果、梨、绿茶和绿叶蔬菜中都含有这些成分。

这些营养素也具有抗氧化剂的作用,因此具有与红色水果和蔬菜一样的益处。此外,这些营养素还有助于使我们的血管更具弹性,改善了血液循环,降低血压以及心脏和其他血管疾病的风险。叶酸有助

于降低婴儿神经管缺陷(如脊柱裂)的风险。

蓝色和紫色果蔬。蓝色和紫色的水果和蔬菜含有花青素、白藜芦醇等,如黑莓、蓝莓、无花果、李子和紫葡萄。

花青素具有抗氧化特性,有助于降低癌症、心脏病和中风的风险。最近的证据表明,它们也可以改善记忆力,因为这些成分通过改善脑细胞之间的信号传导提高大脑可塑性。

棕色和白色果蔬。棕色和白色的水果和蔬菜如大蒜、土豆和香蕉,富含黄酮类化合物,其中包括芹菜素、木犀草素等。

黄酮类化合物中有药用价值的化合物很多,这些化合物能降低血管的脆性,改善血管的通透性,降低血脂和胆固醇。黄酮类化合物有提高机体抗氧化及清除自由基的能力。

值得一提的是,大蒜还富含大蒜素,具有抗菌和抗病毒特性。有研究发现大蒜素通过促进血管扩张降低血压。(北京青年报 杨进刚)

老年人应该吃多少蛋白? 怎么吃?

2025年全民营养周活动于5月17日至23日开展,主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。随着增龄,老年人逐渐出现消化吸收功能及蛋白质合成能力不同程度减弱。蛋白质摄入量不足不仅会增加老年人发生肌少症的风险,还会导致机体抵抗力下降,更容易患多种疾病。

老年人该吃多少蛋白质呢?

在说蛋白质摄入之前,首先要说的是食物总热量摄入问题,补蛋白质前提是食物总热量摄入要足,否则吃进去的蛋白质就像柴火一样,变成了热量燃烧了,不能用来合成自身蛋白质。在没有急性疾病或特意节食情况下出现体重减轻,或者体质指数BMI(体重kg除以身高m的平方)低于22千克/每平方米,需要进行专业评估是否存在摄入热量不足,在补充白蛋白之前要补充足够的热量。

推荐老年人蛋白质摄入量,除了有肾病、胃病等需要特殊饮食人群,一般老年人每天蛋白质目标推荐量为1.0-1.5克/公斤体重。例如,一位70公斤的老年人,每天需要摄入的蛋白量约为

70-100克。

富含蛋白质食物一般包括肉、蛋、奶、豆制品等,其含蛋白质的量大约为:1个鸡蛋清为6克,300毫升牛奶为10克,100克的瘦肉为20克,100克的豆制品为20克,100克的虾肉、鱼类为18克。以体重为60千克老年人为例,蛋白质目标推荐量为60克-90克,所以1天的食谱中需要包括1个鸡蛋,300毫升牛奶,2两的瘦肉,2两豆制品,2两的鱼虾类,蛋白质共计74克。当然可以根据自身喜好进行食物搭配,但注意食物的均衡、多样性。

有的老人以素食为主,很少吃肉。担心鸡蛋内含胆固醇较多,很少吃鸡蛋。这些饮食习惯很容易导致蛋白摄入量不足。我多次说过,老年人应该高度重视肌少症的预防,因为肌少症不仅会影响生活自理能力、影响生活质量、增加跌倒和骨折的风险,还与老年人寿命密切相关。

预防肌少症和肌肉萎缩最重要的方法有两个:加强锻炼与增加蛋白摄入。肌肉的主要成分是蛋白质,蛋白摄入量不足,身体就没有足够的原料修复肌肉,就很容易发生肌少症。

(老年生活报 郭艺芳)

这些睡前坏习惯很伤肾

肾脏是人体的重要“净化工厂”,随着年龄增长,肾功能会自然衰退。然而,许多老年人不知道的是,一些看似平常的睡前习惯,正在加速肾脏的损伤。对此,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师李晓静为老年人揭示那些容易被忽视的“肾脏杀手”,并提供科学的护肾建议。

睡前不良习惯

睡前过量饮水。睡前过量饮水会增加肾脏夜间负担,迫使肾脏持续工作,导致夜尿增多,频繁起夜,影响睡眠质量;心功能不全的老人睡前喝水过多会引发水肿。建议睡前1小时饮用200ml左右温水即可,全天饮水量控制在1500ml-2000ml,具体根据个人情况调整。

夜宵过咸。许多老年人喜欢在睡前吃些咸味零食或夜宵,这种高盐饮食会导致血压升高,损伤肾小球;长期吃过咸的夜宵可能导致水钠潴留,加重肾脏负担,久而久之会损害肾功能。建议晚餐以清淡、低盐为主,睡前2小时避免进食,尤其要远离腌制食品、方便面等高盐食物。

睡前服药不当。一些老年人常需服用多种药物,不当用药习惯会伤肾。如非甾体抗炎药、部分抗生素等药物具有肾毒性,睡前空腹服药可能增加药物对肾脏的刺激。此外,同时服用多种药物可能产生相互

作用。老年人用药应严格遵医嘱,避免自行调整用药时间和剂量。

憋尿入睡。部分老年人因怕麻烦选择憋尿入睡,这会导致尿液滞留增加尿路感染的风险,可能上行至肾脏;膀胱过度充盈可能引起尿液反流至肾脏,让细菌“倒灌”至肾脏,导致肾盂肾炎,甚至慢性肾衰竭;长期憋尿还会影响膀胱功能。建议老年人在睡前排空膀胱,夜间有尿意应及时起床排尿,或者准备床边便器,穿易脱衣物方便起夜。

护肾方法

定期检查。每年至少进行一次肾功能检查(血肌酐、尿素氮、尿常规等)。

控制基础病。严格管理高血压、糖尿病、高尿酸血症等慢性病。

适度运动。每天进行30分钟柔和的运动,如散步、打太极拳等。

均衡饮食。低盐饮食,适量摄入优质蛋白以及新鲜蔬菜、水果等。

戒烟限酒。烟草和酒精会损伤肾脏血管。

肾脏是“沉默的器官”,早期损伤往往没有明显症状。老年人应从改变不良生活习惯入手,防患于未然。如果出现夜尿增多、泡沫尿、下肢水肿等异常表现,应及时就医检查。

(潍坊晚报 常方方)