

健康前沿 JIANKANGQIANYAN

成都眼科专家奔赴丹巴义诊

本报讯(杨全富)日前,中华儿慈会、成都光明儿童眼病医院的专家携带先进的仪器走进丹巴县城区小学校内,对该校600余名儿童进行眼科免费检查...

居多,儿童近视是一种常见的多发疾病,发病率一般在4%左右,多发生在12岁以下儿童身上。近视发病的原因除了先天因素外,主要由近视、远视、散光、斜视等导致的视力低下而没有及时纠正...

能发现孩子弱视时,她说“孩子看东西眯着眼往前凑、经常爱摔跤、拿东西抓不稳等,都有可能是弱视。对于3岁以上的孩子,要定期查视力,如果3岁的孩子视力低于0.6,需要到正规医院进行系统的检查...

者,他们准备对该校弱视儿童中的二十几位贫困孩子提供免费治疗。城区小学副校长刘登华介绍说,学校每年都会为学生进行一次健康体检,校方在学生主动报名的前提下,根据卫生防疫站提供的体检报告进行筛选...

乡城县确保食品药品安全

本报讯(王晓燕 杨丽婷)为进一步加强乡县食品药品监管工作,切实保障群众饮食就医用药安全,近日,乡城县食药工商质监局组织开展了食品药品安全专项检查。

为有序开展专项检查,该局组织专门力量深入宣传食品、药品相关法律法规,要求辖区内生产经营单位认真履行主体责任。创新检查方式,运用部门检查与经营者自查相结合、部门与群众举报共管、部门联动等方式,营造专项检查工作合力。

索证索票情况,是否存在无中文标识标签及三无产品;同时结合全县今年重点工作医疗机构制剂室专项整治活动进行讲解,要求各医疗机构做好制剂配制和使用自查自纠工作,根据GPP规定及相关批复文件,查看制剂中心厂区环境卫生条件、制剂来源及流向、制剂包装及标识有无不符合规定的情况。

检查辖区内食品流通经营业户50余家、医疗卫生机构15家,发放“三小条例”《食品安全法》《食用农产品安全手册》等宣传资料400余份,发放责令整改通知书5份。下一步该局将继续采取专项整治与日常监管相结合、定期抽查与突击检查相结合,促进食品药品监管常态化、制度化、长效化,保障全县群众饮食就医安全。

藏医文化 ZANGYIWENHUA

让藏医药文化绽放璀璨光芒——记者带你走进南派藏医展示中心



■本报记者 文/图

我州是藏医药的发祥地之一,藏药加工生产历史悠久,素有“南派藏医药”之称,经过2300多年的发展和积淀,形成了藏医药特色和地域文化色彩浓郁、理论体系完整、生产工艺独特、疗效显著的藏医药学体系...

康甘孜”的高度,将藏医药产业作为加快发展的产业来培植,实现了新的突破,新的成绩。甘孜州南派藏医药展示中心就是州经信委、药办和德格宗萨藏医药有限公司合作创办的,是当前全州藏医药界唯一政企合作项目,是反映南派藏医药文化的综合性展馆,也是我州对外开放和民族团结进步的最好范例。

药文化为宗,通过展示藏医药文化各个时期的藏医学史、藏药标本、曼唐器械、藏医康养等,让州内外的朋友更好地了解我州藏医药这块瑰宝,感悟藏医药的博大精深和藏族在康巴高原上千百年来的生命力和创造力,增进民族团结和友谊,增强民族自信心和凝聚力,促进社会主义精神文明建设。

剂208种产品,今后展馆还将入驻我州17县的先进藏药制剂产品。另外还展有被誉为“雪域甘露之王”的藏药宝中之宝——“欧曲左塔”;二楼陈列的有根据《四部医典》所著的部分唐卡及古老藏医文化各个时期的医疗器械和高原原生可采集到的几百种藏药标本。



健康饮食 JIANKANGYINGSHI

消食、降脂、防积食的茶品

中医认为,茶叶性味苦、甘、凉,入心、肺、胃经,有清热除烦、清利头目、消食化积、通利小便之功,适用于热病烦渴、风热头痛、食积不消、小便淋涩等。

《本草纲目》言其“茶苦而寒,阴中之阴,沉也降也,最能降火,火为百病,火降则上清矣……若少壮胃健之人,心肺胃之火多盛,故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降,热饮则茶借火气而升散,又兼解酒食之毒,使人神思清爽,不昏不睡,此茶之功也……浓煎,吐风痰涎”。

《日用本草》言其“除烦止渴,解腻清神”。《新修本草》言其“下气消食”。《本草求真》言其“凡一切食积不化,头目不清,痰涎不消,二便不利,消渴不止,及一切便血,吐血,衄血,火伤目疾之症,服之皆有效”。

茶的提取物茶色素有降脂、降脂、扩张血管,防治高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、老年性痴呆、中风后遗症等作用。但饮茶要注意几种情况:

- 失眠者、孕妇、哺乳期妇女不宜饮茶;
空腹、便秘、发热者不宜饮浓茶、隔夜茶;
活动性消化性溃疡者不宜多饮茶;

服用人参等滋补药时不宜饮茶。
陈茗粥:
陈茶叶10克,大米100克。大米淘净,先取茶叶水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,每日1剂。可消食化痰,清热止痢,除烦止渴,兴奋提神。

山楂茶:
山楂10克,茶叶5克。将山楂洗净,研为粗末,放入锅中,加清水适量,煮沸后,再煮片刻,去渣取汁;将茶叶放入茶杯中,兑入山楂药汁,浸泡数分钟后即可饮服,每日1剂,连续10~30天。可消食化积,降脂降压,祛瘀轻身。

牛奶茶:
奶粉10克,茶叶5克,白糖适量。先将奶粉、白糖倒入锅中,加清水200毫升,煮沸;将茶叶置杯中,倒入煮沸的牛奶,浸泡片刻,即可饮用。每日1剂,30天为1个疗程,连续1~2个疗程。可健脾消食,减肥消脂,提神明目。

姜茶:
鲜生姜50克,茶叶10克。将生姜洗净,切片,与茶叶同放锅中,水煎取汁饮用;或将生姜洗净,切丝,放入茶杯中,再放茶叶,冲入沸水,浸泡饮服,每日1剂。可发汗解表,温肺止咳,降脂降压,利胆排石。



运动健身 YUNDONGJIANSHEN

运动前热身很关键

运动健身如今已成了全民普及的一项运动,既强身健体,又放松心情。但是,在众多运动爱好者中,懂得科学热身并坚持做好的人,着实不多。

游泳重点拉伸肌肉
游泳是一种全身运动,热身也必须照顾到全身。解强说,下水时,身体突然受凉,容易出现肌肉痉挛,因此热身应以肌肉拉伸为主。

建议先通过慢跑或原地高抬腿练习,将心率提至恰当水平,然后重点做好肌肉拉伸。
1、拉伸大腿后部肌肉。坐在地上,右腿伸直,左腿弯曲,外侧贴近地面,背部挺直,从胯部开始前倾,双手抓住右脚尖,保持这个姿势30秒,每条腿拉伸3~5次。

2、拉伸大腿内侧肌肉。坐姿,双脚脚底在身前相互贴紧,膝盖向外撑并尽量靠近地面,双手抓住脚踝,坚持10秒后放松,重复3次。

3、拉伸小腿肌肉。俯身,用双臂和一条腿支撑身体,另一条腿弯曲放松,身体重心集中于支撑脚的脚尖处,脚跟向后、向下用力,感觉到小腿后部肌肉被拉紧,坚持10秒放松,换另一条腿重复做3次。

4、肩部环绕练习。直立,双腿分开与肩同宽,手臂自然下垂,双肩向后环绕10次,再向前环绕10次,单肩左右交替向后环绕、向前环绕各10次。

跑步膝踝关节活动开
跑步时,最容易受伤的部位是膝踝关节,因此,提前活动好下肢非常关键。

1、弓步压腿。左脚向正前方跨出一大步,全脚掌着地,大腿与地面平行,右腿挺直,前脚掌着地,上体正直,两手交叉贴于脑后,抬头挺胸,身体上下起伏。

2、腿部分绕。左脚向前跨出一大步,双手撑地,拉伸右腿肌肉,然后换另一侧。尽量保证后腿垂直,重复8~10次。

3、膝关节运动。两脚靠拢并齐,两膝微屈,手指自然并拢,放于两膝上,做蹲下起立8次,然后由左至右、由右至左或由内向外、由外向内环绕活动膝盖。

4、脚腕运动。两手交叉自然置于胸前,左脚脚尖着地,脚腕自然放松,按照逆时针方向绕环,数8个数,换另一只脚,建议活动幅度尽可能大一些。

除上述下肢动作外,一些简单的原地跳跃也有助减少跑步损伤。如腹腹跳,左脚向左跨出与肩同宽,两膝微屈,两手在身体两侧自然打开,然后,用力向上跳起,手臂和腿部打开尽量伸直呈大“X”形,重复5次。

打球模拟动作来一遍
无论是被称为“三大球”的篮球、足球、排球,还是被叫做“三小球”的乒乓球、羽毛球和网球,都具有一定的对抗性,较其他运动激烈一些,热身不足很容易出现各种意外。常规热身中,应先进行慢跑和简单的拉伸,然后根据不同运动的特点,做有针对性热身。周越说,将运动中可能用到的动作、姿势都演练一遍,可以更大程度上减少运动损伤。

比如,踢足球前,应做好压腿练习,保证腿部韧带柔韧性;练习加速跑,模仿足球场上的拼抢跑动;练习甩头跳起,活动脖子,以防在赛场上因头球而颈部受伤。打篮球前,则应重点练习原地起跳,让身体提前进入弹跳状态;练习短距离冲刺,提升身体爆发力。打排球前的热身与篮球类似,但应更重视手腕的旋转拉伸,以防接扣球时受伤。

“三小球”虽不如“三大球”激烈,但也需要积极拼抢,必须提前把运动中可能用到的肌肉群和关节彻底活动开。

广场舞跳前做套广播操
广场舞、打太极、健走等都属于低强度运动,因热身不足出现运动损伤的几率较小。但解强提醒,老年人身体灵活性和柔韧性有所下降,在运动前,最好转转踝关节,屈伸一下膝关节,将胳膊腿都抻开。事实上,做广播体操中的简单动作,就能达到基础热身的作用。

1、体侧运动。直立,左脚向左跨出,与肩同宽,右手叉腰,左臂从身体侧上举,上身随左臂向右侧屈一次,然后换右臂。

2、体转运动。直立,左脚向左跨一步,稍宽于肩,两臂侧举,上身左转90度,同时左臂向后,手背贴腰,右臂胸前平屈,手指触左肩,然后两臂伸直,上身右转180度,还原后,换另一侧。

3、全身运动。直立,左脚弓步,两臂向前上举;左脚收回,上身前屈,双腿伸直,手指触地,全蹲,两手扶膝,然后换右脚。

健康吃

美味的“陷阱”——火腿、培根、烤全羊

说起火腿、培根,你想到的是什么,美味、鲜滑……

加工肉制品+红肉
国际癌症研究中心(IARC)的致癌物名单再添新丁,加工肉类成为1类致癌物,红肉被列为2A类致癌物。



国内一些媒体纷纷发文,称其“毒过砒霜”。上度娘一搜“毒过砒霜”。晚上吃姜,毒过砒霜;七种食物堪比砒霜毒;苹果这样吃毒过砒霜……这类文章占满了整个网页。今天,我们暂且先聊聊这毒过砒霜之物——加工肉类、红肉。

关于的传闻砒霜
乍一听,毛骨悚然,比砒霜还毒,那岂不是该远远躲开?但细细一想,毒过砒霜的依据是什么,是否有可信性?是媒体用来博众人眼球的,还是确有依据?砒霜是什么?首先,我们要明白砒霜到底对人有什么危害?

砒霜:化学名——三氧化二砷,是最古老的毒物。致死量(经口服)60mg,相当于3粒黄豆的质量。其次,“吃了有害”、“吃了有毒”是什么意思?毒分为急性中毒和慢性中毒;危害可以体现在致癌、导致过敏、导致胎儿畸形等多个不同的层面上。正因为作用器官的不同,症状的不一,使得健康风险更为复杂,我们很难笼统的比较两种有害物质“哪个更毒”。

致癌物=导致癌症?
肉类与癌症证据强度有多少?
IARC致癌物分级
加工肉类被列为1类
包括:培根、热狗香肠
猪肉、牛肉、羊肉(不包括鸡肉和鱼)

分体现了致癌性证据的明确程度,但不能体现这些物质会导致多少癌症

1、致癌物分类:致癌的证据确凿程度,而不是谁致癌的能力更强——每多吃一点会多得多多少癌症。

2、同等级致癌物≠致癌程度一致同为1类致癌物:摄入过多的加工肉类每年造成约3万4千人死亡,全球每年100万人死于吸烟,60万人死于饮酒。

3、致癌物的概率性
致癌物并非一定导致癌症,而是存在概率问题,就像掷骰子。研究发现,每天多吃2两红肉或1两加工肉类的人,患癌概率高大约20%。2007年,中国城市居民结肠癌发病率为10万分之一左右,就算全中国的人都不吃红肉,发病率也只会降到10万分之一左右。

“万物皆有,关键在剂量”
红肉和加工肉制品虽然被列为致癌物名单,但适宜的摄入量能提供丰富的蛋白质和铁、锌等微量元素。红肉少无妨,新鲜当首要,红肉和加工肉不应敞开肚皮吃,但也并非不能一点不沾。一是控制合理的摄入量,同时和鸡肉和鱼肉混搭。按照中国膳食宝塔推荐,成年人每天畜禽肉的推荐量是1两到1两半。另一方面,有条件时,还是多吃新鲜肉。

你吃肉太多了吗?
红肉和加工肉摄入量是如何累加的(以及如何控制)

Table with 2 columns: Food Item and Amount. Includes items like English Breakfast, Bacon, Ham, Meat Noodles, and Beef, with their respective weights and suggested reductions.

285g 总摄入量 70g 推荐的每日摄入量

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320

