科学饮食避开五大误区

目前我国慢病在快速上升，影响慢病最重要的、可纠正的危险因素是：不健康饮食和能量摄入过量，缺乏体育锻炼，以及吸烟及过量饮酒。其首要的可改变因素，就是均衡健康的膳食。“世界卫生组织调查表明，对于人的健康和寿命来讲，遗传因素仅占15%，生活方式的影响最大，占到60%。”

五大饮食误区国人易中招

“由于摄入营养不均衡，造成超重肥胖的人群快速增长，合理科学的膳食非常重要。合理膳食首先要避开误区。”中国工程院院士王陇德讲解了生活中的五大饮食误区。

误区一：鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用

真相：每天一个鸡蛋是身体需要，不让吃鸡蛋是因噎废食

“对于吃鸡蛋，很多人有不正确的观点。一般老百姓不敢吃蛋黄，觉得蛋黄里面有大量的胆固醇。”王陇德解释，其实鸡蛋的营养多数都在蛋黄里，且胆固醇是人体必需的营养。

国际社会做了大量研究，证明每天吃一个鸡蛋不会增加冠心病、卒中的风险。“澳大利亚、英国等国家，把鸡蛋的推荐改为每天吃一个，或每周吃六个。不吃鸡蛋或只吃蛋清、不吃蛋黄，可能失去很多必需的营养素（维生素A、D、B2、E、钙、磷、硒、卵磷脂等）。”

误区二：水果是零食，平时可吃可不吃

真相：水果应成每顿饭的必备成分

“水果，中国人吃的很少。有人认为水果是零食，有人觉得热量高、含糖高，其实不然。”王陇德表示，常吃的水果，热能比我们常吃的一般食物低，例如二两米饭110千卡，常吃的水果平均热能只有45千卡。

另外，从升糖指数来看，升糖指数较高的还是米面类，平常吃的水果是低的升糖食物，糖尿病可以吃水果，只是要控制总量。

国际社会研究表明，常吃水果的人能够降低中风、冠心病的发病风险。美国癌症协会分析，经常吃水果的人肺癌死亡率明显降低。“所以经常吃水果是科学膳食方式，应把水果作为必备饮食，不是可有可无的东西。”

误区三：植物油主要含不饱和脂肪酸，不会加重动脉硬化，多吃无妨

真相：不控制植物油摄入量，同样会导致健康问题

植物油虽是素油，但其产生的能量与动物油一样，每1克植物油产生9千卡能量，不控制植物油，同样可导致能量摄入超标，造成体内能量过剩，引起超重、增高血脂，甚至是动脉硬化。

王陇德表示，营养学会推荐的油脂的摄入量人均一天半两左右（约25克），但目前人均几乎超一倍。

误区四：牛奶致癌，豆浆能代替牛奶

真相：一杯奶钙含量等于10杯豆浆，豆浆不能代替牛奶

很多人听到关于牛奶的谣言，有的说致癌，有的人说不喝奶了，用豆浆代替。其实，按照食物成分表，豆浆含钙10毫克/100克，只有牛奶1/10。“豆浆补钙效果远不如牛奶，如果一天喝够400到500毫升的奶，钙基本上就够了。”

误区五：软饮料可当饮用水喝

真相：软饮料基本都含糖，易导致肥胖，引发Ⅱ型糖尿病

“大量的软饮料提供到市场，有人甚至将软饮料当水喝。”美国总结出，近30年软饮料给儿童增加了20%的体重，造成儿童的超重肥胖。“欧盟的法律规定学校及其周围不得设立软饮料自动售货机。孩子就是让他喝水。国际社会研究表明即便是成人经常喝软饮料也会增加Ⅱ型糖尿病的风险。”

一学就会的膳食摄入方法

“如何判断吃够了没有，吃超了没有？”王陇德院士支了一招，即简单定量控制原则：“十个网球”和“四个一”。

“十个网球”原则（建议40岁以上中年人）：

“网球大小，和中等身材女同志的拳头差不多。”十个网球分一天四大类食物，每天不超过一个网球的肉；两个网球的主食，大概一天五两主食；三个网球的水果；不少于四个网球的蔬菜，蔬菜里边很多纤维素，对健康很有好处。只要你吃好了，食物多样化就做到了。

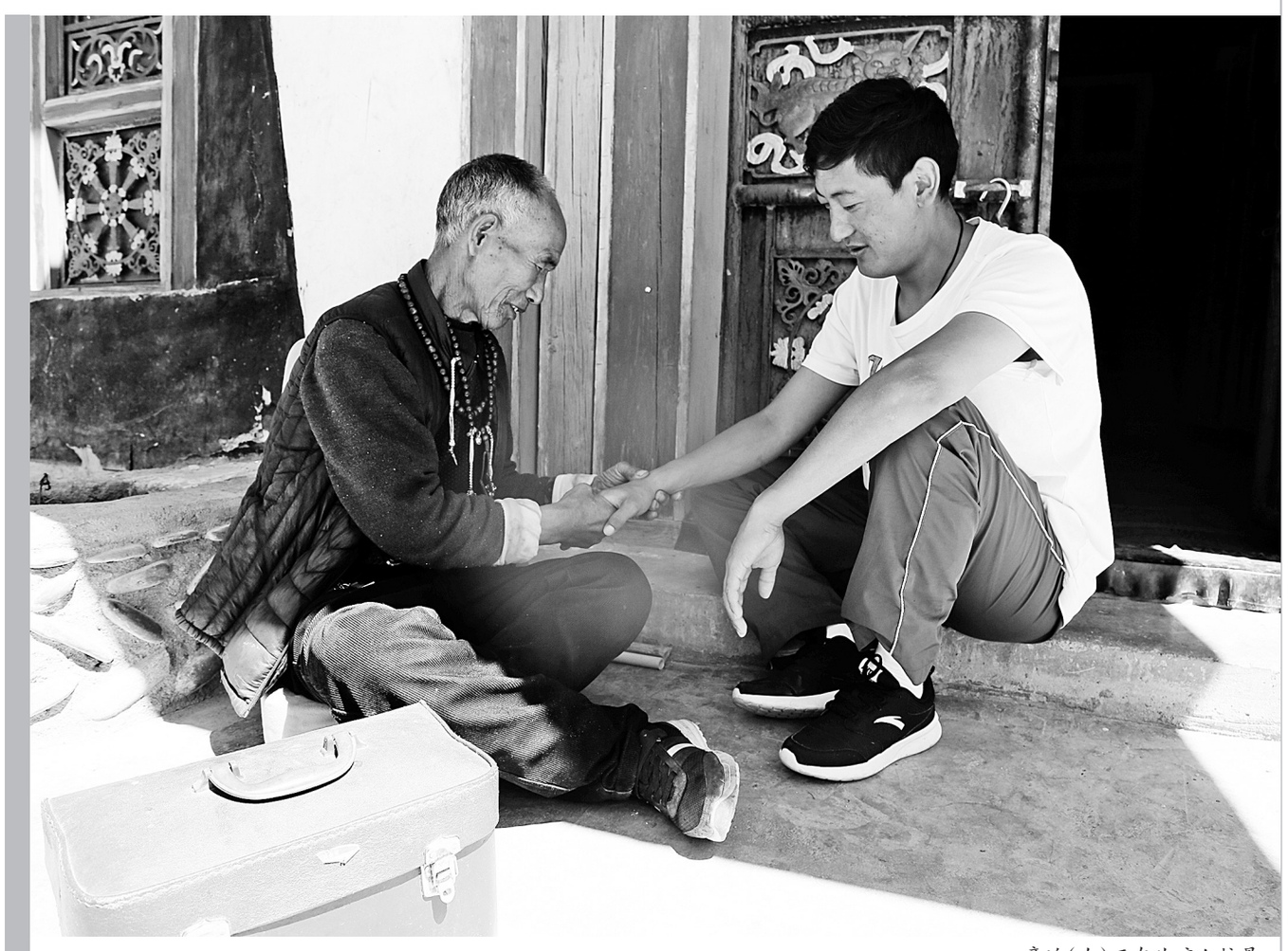
“四个一”原则：

“四个一”即每天1个鸡蛋、1斤牛奶、1小把坚果、1副扑克牌大小的豆腐。

“保证食物的多样化，什么都吃一点，但什么都不要多，把‘四个一’变成生活习惯。如每天1斤牛奶的习惯，很多国家的经验都证实，坚持下来，有利于儿童、青少年的生长发育，强健骨骼，中老年人可以减少骨质丢失，有利于预防骨质疏松。”

据健康时报

6月23日上午8点，康巴高原刚从美梦中醒来，乡城县洞松乡热斗村村民章追已经送走了两位伤者。“一名是乡城县尼斯镇的指骨错位患者；一名是来自云南省东阿乡的肩膀脱臼患者。”章追告诉记者，像这样天一亮就来医治的，甚至半夜三更就来医治的，已是司空见惯了。



章追（左）正在为病人接骨。

35年治好上千人

民间“接骨手”手艺好心更好

◎甘孜日报记者 谢臣仁 文/图

65岁的章追是远近闻名的民间“接骨手”，手艺是祖传，父亲是师傅。这手艺也不知是从祖上哪一辈传下来的。自记事起，章追就看到很多不小心摔着的村民来找父亲医治。当时就觉得很神奇，父亲往往是握着伤者的手或者捏着伤者的脚，边与伤者说着话摆着龙门阵，边动作不停，只听到“咔嚓”一声脆响，大功告成。

章追自小就梦想着当父亲一样的民间“接骨手”。

由于医术是祖上传下来的，父亲并非科班出身，难以开铺，只能帮助穷人和信得过的亲戚、邻里接骨。如何移骨和接骨，父亲怎么操作，章追看在眼里记在心里学在手上，从20岁起便经常跟随父亲当助手，出门行医。

看着父亲医治伤者，章追也是心痒痒地，巴不得上手一试。父亲对他说：“接骨治伤，马虎不得，复位稍微有点差错，就会害了人家一辈子。不要忙着当师傅，先给我当好徒弟，手艺到家啦，自然就是师傅了。”

这助手一当就是10年。一个偶然的机会，让章追成为独立行医的师傅。“那是1984年农历六月二十五，中午的太阳火辣辣，四个人抬着一个伤者来到家里医治。那伤者是在修乡（乡城县）得（得荣县）公路时摔伤的，伤着了大胯，痛得哇啦啦直叫。可当时父亲到云南医病人去了，一时半会回不来。看着那病人痛得很厉害，我毛着胆子上手了，我叫伤者同伴把伤者固定住，我一只手握住大腿，一只手慢慢摸索到大胯伤处，回想着父亲医治同类伤情的手法，然后与伤者说着话，趁他不注意，手上一使力，‘咔嚓’一声，复位了。”虽然事情过去了35年，因为是医治的第一个病人，章追记得非常清楚，他记得当伤者停止痛苦呻吟时，他知道自己“整对了，不过毛毛汗都出来了。这时才有点怕哟，要是没整对，不是把父亲的脸都丢尽了。”

父亲回来听说了章追医治伤者的事，说：“可以了，以后你可以自己上手了。”就这样，章追成了独立行医的“接骨手”。

“接骨这手艺很神奇，全凭手上感觉，不是吹牛，我的手就像一个照片机，哪根骨头在哪里，手一摸，一清二楚。”章追说，每位患者骨折的情况都千差万别，接骨的第一步，就是要求医生“手摸心会”，即通过触摸，脑海中就能浮现出患者伤处的图像，复位时才能心中有数。

正在采访章追时，来了一个伤者，伤着的手指肿得像一个馒头。章追叫伤者坐在门槛上，与伤者握手拉着家常，问起人家父母身体状况，摆着摆着，突然使劲用力，只听“咔嚓”，对了，错位的指骨复位了。

“这是小伤，经常来一些骑马摔着、骑摩托摔着的，那才叫伤得凶。”章追说。问起行医35年，接骨多少人。章追扳着指拇算着，算了很一会儿，摆着手说：“算不清了，少说也上千人了。不只乡城的，云南香格里拉的、丽江的、大理的、临沧的，都有人来。”

“为刚出事的病人接骨还好，给在别处医治过的接骨就有压力了，怕做好事不成反被人家指责。”章追无奈地说，自己是祖传艺术，也无行医证，全凭别人信任慕名而来。有一回，有位伤者打土墙摔了下来，在另一个地方接骨没成功，4天内因疼痛难忍整天哭喊着，经人介绍后来章追家求治，终于去除了痛苦。章追说，能帮助别人减少病痛、接好骨头，就是最大的幸福。

章追现在在村里的生态水果园打季节工，一年能挣八千块。有人笑他：“章追哟，你帮那么多人接骨头，实实在在地收钱噻，何苦在这田地里晒太阳干苦力哟。”章追说：“四乡八邻的，哪个实打实地收费，人家出得手我收得。要是明码实价地收费，我早就发财了。”

章追的儿子告诉记者，平日里父亲帮人看病从不主动收取人家钱物，人家说他“傻”，但患者很敬佩他，有一些先前接骨过的病人请章追去做客，或者登门拜访送祝福。

由于常年接骨用力，章追的两个大拇指已经变形弯曲成近九十度角了，子女很心疼他，叫他休息了。他说：“只要我干得动一天，我就会继续干下去。”

色达县引导学生抵制垃圾食品

甘孜日报讯 为进一步加强食品安全教育，提高学生食品安全自我保护意识。近日，色达县市场监管局联合县教育和体育局走进色达县城小学，开展以“抵制垃圾食品，共筑美好校园”为主题的“食品安全宣传进校园”活动。

活动采取发放宣传手册、玩游戏等学生喜爱的形式，给孩子们讲解一些垃圾食品的危害以及如何辨别“三无”食品和过期变质食品，教会同学们在外就餐时如何选择，引导同学们从小养成良好的饮食习惯：比如饭前便后要洗手；不吃过期、腐败变质、“三无”食品；少喝饮料，少吃冷冻甜品、油炸食品、烧烤类食品；勤吃瓜果蔬菜等。活动中，全校师生发出了抵制假冒、不合格、不健康的垃圾食品，提高自我防范能力的倡议，全校850余名学生依次在条幅上签字承诺。活动最后，执法人员教同学们一起念“食品安全顺口溜”，帮助同学生们树立正确的饮食观念和食品安全观念。此次宣传教育活动气氛活跃，内容丰富充实、形式新颖，讲解重点突出，使学生们在欢笑声中了解了食品安全知识，懂得了食品安全的重要性，提高了自我保护能力，形成了监管部门与学校携手共建食品安全环境的良好氛围。

县委中心报道组 蒋志敏 尼公

疾控中心提醒注意肠道病毒感染

进入夏季，多地手足口病、疱疹性咽峡炎等病例增多，中国疾病预防控制中心专家提醒，目前正是这些肠道病毒感染性疾病的高发季，注意洗手等日常个人卫生，保持环境卫生可以有效预防肠道病毒感染。

肠道病毒一般有高度传染性，通常表现为感冒和上呼吸道感染。因此有时人们会称它们为“夏季流感”，但其实它们并不是流感。专家提醒，肠道病毒感染还会引起流行性胸膜痛、脊髓灰质炎等。无菌性脑膜炎、心肌心包炎和出血性结膜炎等也可能由肠道病毒或其他微生物引起。患者应加以及时的检测和诊断。

婴幼儿是肠道病毒的高危易感人群。中华医学会儿科学分会感染学组委员、安徽省儿童医院感染科主任陈必全介绍，目前临床接诊的手足口病患儿多为5岁以下婴幼儿，大部分是轻症。中国疾控中心传染病所的监测结果显示，目前手足口病疫情处于上升期，但重症和死亡病例增长速度及流行强度均低于2018年同期。

除了手足口病，疱疹性咽炎患儿也较多。专家称，这两种疾病症状十分相似，二者都是由肠道病毒感染引起，病原体有非常多的重合，因此建议都按手足口病处理。除了及时到医院进行对症处理外，家长还应做好健康监护、居家消毒和隔离等。

由于肠道病毒多经粪口及呼吸道传播，且目前没有有效疫苗。专家建议，良好的个人卫生和环境卫生对预防感染很重要，要常通风、勤洗手、不吃生食，经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面，如手绢、牙杯、玩具、奶瓶等，在手足口病流行期间尽量避免带孩子参加集体活动等。

据新华社

省中西医学会泌尿外科专业委员会

卫生下基层学术讲座在我州举行

甘孜日报讯 为促进州医院泌尿外科发展，提高泌尿外科的诊疗水平，该院日前举办了“四川省中西医学会泌尿外科专业委员会卫生下基层学术讲座”。

本次讲座邀请了四川省人民医院主任医师邱明星、成都市第三人民医院主任医师李强、西部战区医院主任医师王庆堂、四川大学华西医院副主任医师魏鑫就《再论药物一致性评价与疗效》、《LUTS症状管理—ABC选择》、《腹腔镜前列腺癌根治术 》课题进行专题授课。

专家们还对LUTS症状的整体表现作了全面讲解，着重提出要关注症状，而非疾病；关注症状控制用药的安全性；关注药物在改善症状方面的疗效。专家的讲授对泌尿外科临床工作有很强的指导意义，进一步拓展了泌尿外科临床医师的眼界和思维，对我州泌尿外科学科发展起到了极大的促进作用。

院办

州病案质控分中心

召开质控会议

甘孜日报讯 日前，由州人民医院主办的“四川省病案质控中心甘孜州分中心质控会议”在医院第二医疗区举行。此次会议采取以会带训的方式，邀请四川省卫生与健康信息中心特聘专家杨建南、四川大学华西医院病案科主任莫春梅、四川省卫生健康信息中心统计调查部部长段占祺、四川大学华西医院“传、帮、带”挂职副院长肖军、四川大学华西医院病案科罗建老师等国内知名专家亲临授课，我州18个县（市）病案质控人员、州医院医务人员共计260人参会。

在为期两天的培训中，杨建南等五位专家分别从病历首页、病案数据填报的必要性、病案质量、侵权责任、医疗事故处理条例、医疗机构病历管理规定等方面进行讲解。会后，几位专家以疑难解答的形式，给学员答疑解惑，并对学员进行了现场考核。

院办

九龙县

预防艾滋病母婴阻断技术培训班开班

甘孜日报讯 为进一步加强预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作，减少母婴传播，降低新生儿感染风险，提高孕期传染病母婴阻断能力。近日，九龙县卫生健康局举办了2019年全县预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴阻断技术暨妇幼业务培训班。县政府分管副县长出席开班仪式并要求，认清严峻形势，加强业务学习指导。各单位要高度重视艾滋病母婴传播预防工作，开展形式多样的知识培训，县级医疗机构要加强对乡镇卫生院的业务指导。强化组织领导，建立健全工作机制。要建立信息互通交流、督查通报、责任追究、培训考核四项工作机制，强力推进全县预防艾滋病母婴传播和妇幼各项工作。强化执行督导，确保重点工作落到实处。厘清职责，确保“三线一网底”、母婴安全、出生缺陷等工作落到实处。

此次培训班邀请了成都市青白江区妇幼保健院的专家就《预防艾滋病母婴传播工作模式》《九龙县预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作（2019版）实施方案解读》《预防乙肝母婴传播检测及干预要点》《梅毒母婴传播干预措施》等内容进行了详细讲解。

郑文

国家对艾滋病的“四免一关怀”政策

一免：

对农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人，免费提供抗病毒治疗。

二免：

所有自愿接受艾滋病咨询检测的人员都可得到免费咨询和检测；咨询和检测是保密的。

三免：

为感染艾滋病病毒的孕妇提供免费母婴阻断药物及婴儿检测试剂。

四免：

对艾滋病遗孤免收上学费用。

一关怀：

国家对生活困难的艾滋病患者给予必要的生活救济，积极扶持有生产能力的艾滋病感染者开展生产活动，不能歧视艾滋病感染者和病人。

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办

http://www.gzzcdc.org/

健康热线：12320