

团圆聚会 做个健康的“吃货”

对于绝大部分中国人来说,除了团聚,“吃”是这个节日的另一个主题,不少地方的过节习俗也体现在“吃”上。家人团聚、亲友聚餐、同学聚会,似乎都离不开“吃”的主题。

随着生活水平的提高,人们对“吃”的要求也不再局限于吃饱,吃好、吃得健康是更多人的共同要求。春节期间,除了传统大鱼大肉的吃法,专家建议,过节期间,在饮食方面应该注意荤素搭配,在控制摄入量的同时,尽量减少糖果及甜点等的摄入,避免因饮食过度带来不适。

“大餐”间隔吃

原中国人民解放军309医院营养科主任、中国疾病非药物干预学会会长张晔主张,饭桌前应该尽情吃,即便在纠结吃还是不吃时,也未必比平时吃得少。“‘吃还是不吃’、‘吃了会不会发胖’、‘不吃会不会不给人面子’等问题,这些纠结形成的心理压力,反而影响人体食物的消化和吸收。”

但这种“放松”也是有原则的,张晔告诉记者,应该尽量控制次数和间

隔,建议人们尽量别连着吃,“吃完一顿‘大餐’,下一顿可以尝试喝粥,推荐大米小米粥,其中含有的碳水化合物较多,对人体肝脏有很好的修复与保护作用,或者用水果和果蔬汁,也有一定的调节作用。”

与此同时,应尽量保持好心态,心情不好会影响人体对食物的消化和吸收,在心情不好时尽量不吃肉,以蔬菜、粥为宜。另外,“趁热吃”似乎是中国人饭桌上的传统,但这种方式对身体并没有益处。人体口腔和食道表面都覆盖着柔软的黏膜,“在接触到75℃左右的食物时,娇嫩的黏膜就会有轻度灼伤。”国家二级公共营养师李广萍介绍。

食物宜混搭

虽然南北方地区的春节习俗有一些差异,但油炸、油煎、腌制类食品是饭桌上常客。北京友谊医院营养师顾中一介绍,北方人平时就喜欢以油条为早点,过年时更是喜欢准备各色炸物面点。“单独吃油炸食物几口就摄入了大量热量,再加上鱼肉蛋类等‘硬菜’,很容易造成摄入过多热

量,所以建议人们在节日期间要尽量注意饮食多样化,每种食物别吃太多,尤其别忘了吃蔬菜,在席间还可以加些果盘,”顾中一表示,这样不仅可以平衡饮食营养,同时,较多的植物纤维摄入还能保证肠道蠕动,从而有利于预防便秘的发生。

另外,“食物相克”的说法已经成为人们在搭配食物时的一种“禁忌”,认为某些食物的搭配可能会给身体造成伤害,甚至引起不可逆的后果。顾中一告诉记者,所谓的“食物相克”理论其实并没有科学依据,人们不必过多在意,节日期间,还是应准备种类多样的食材,“如果想要自己搭配些健康的节日创意菜,倒是可以根据《中国居民平衡膳食宝塔》来调整饮食结构,这样最靠谱。”

甜点应适量

除了正餐的大鱼大肉,零食也是过节期间的常客,也日益成为亲朋好友之间馈赠的选择,糖果、甜点、巧克力等,都是常见的馈赠礼物。

但这些糖果、甜点类食品,本就不宜过多摄入,节日期间亦是如此。

顾中一认为,一些酥皮点心往往依赖饱和脂肪酸塑型,美味的口感则是来自其中大量的糖。“这些食物大多营养成分单一,主要是大量的糖和脂肪,不但会迅速升高血糖,还容易升高甘油三酯水平,心血管系统疾病的患者尤其应当限量。即便是开心果、榛子、瓜子这类营养丰富的坚果天然食物也应适量。”

夜宵少油盐

亲友聚会是过年期间的常见主题,节日期间没有了工作压力,聚会到很晚也是常有的事。亲朋好友围坐一起,可能在不知不觉中就会吃很多夜宵、零食等,在顾中一看来,如果隔三差五这么吃,以火锅为例,且不说那羊肉片里面的白花花的动物脂肪有多少,就说这些食物所用的蘸料,无一不是咸度极高。再加上大家晚上夜宵爱吃的下酒菜、烧烤,基本也都是油多、盐多的菜肴。“普通人每日盐都不应超过6克,建议大家聚餐消夜时尤其要避免腌制食品这类含盐量过多的食物,少吃油腻食物,多吃新鲜蔬果,若要以吃肉为主,不妨

多选些禽肉,增加鱼类。”心脏病患者更应当严格限制钠的摄入量,避免进食过饱。

“忙年劳累,心脏不好的人除了注意休息,少参加夜间聚会外,还应当多补充有色蔬菜、小米等食物,其中的钾、镁对于心脏很有好处。即使是平时身体强健的年轻人也应当注意连续熬夜和夜间不健康饮食对身体造成的损伤。与其去消夜撸串,倒不如早睡早起去拜年更有传统年俗年味。”顾中一表示。

剩菜分类存

无论家里人多人少,过节期间,几乎每天都会是一桌子饭菜,相应地,剩菜剩饭难免,通常接下来的几天才能吃完。但剩菜的储存和选用同样重要。顾中一告诉记者,除了在做菜时要适量避免浪费外,剩菜的储存和分类也有诸多注意事项,盘中锅里剩下的食物放入冰箱储存之前最好放入密封容器中,第二天吃的时候剩菜要热透;肉类菜品、淀粉食物可以储存后继续食用,没吃完的蔬菜最好丢弃,不要放置过夜。

5岁男孩玩一年iPad 近视飙升至900度

5岁的丁丁眼睛已经高度近视,当最新的检查定格在900度时,耳鼻喉科医院儿童近视专家薛枫也吓了一跳,一年前小丁丁被发现近视时已经400度,但是这一年近视的发展如此飞速让人意外。寒假放假十天,沪上医院眼科门诊纷纷爆棚,都是小四眼。近视专家们纷纷忧虑,现在的孩子近视发展太快了,初中生600多度的高度近视大幅增加。

上海小学生 视力不良率达30%—50%

丁丁‘特别调皮好动,但只要iPad拿到手,就是他最安静的时候。父母也乐得轻松自在,只要孩子一闹,就把iPad给他,才能换来四五个小时的“安生”。但妈妈却发现,丁丁看什么东西都喜欢眯着眼。和丁丁一样,用手机、平板电脑打游戏,越来越多学龄前孩子成为小四眼。

“笔掉地上得摸着找,睁开眼第一件事情就是找眼镜,没了眼镜就和瞎了一样。”寒假到医院检查时,医生发现高三学生小王的双眼视力已经下降到0.1以下。医生告诉记者,该患者的眼镜矫正度数已经达到1000度,属于超高度近视范围。

目前,上海市小学生的视力不良率已经达到30%—50%,初中生的视力不良率达到70%—80%,到了高

中更是达到80%—90%,个别班级甚至“全军覆没”。新视界眼科研究所负责人廉井财表示,以往的电视机让我们的眼睛停留距离大约是2—3米,而现在城市里移动终端的普及,让很多城里孩子视距停留在30厘米的时间每天都超过2小时。

预防近视 每日最好户外运动2小时

“戴副眼镜显得斯文,对生活也没什么影响,这是一个普遍的误解。”廉井财解释道,高度近视可有多多种并发症,包括眼底黄斑、视网膜变性、视网膜脱离、视神经萎缩、青光眼等,还可能导致白内障的提早发生。“高度近视患者如果不及时治疗,大约10%的患者可能因此失明。”廉井财说。

“对于孩子来说,每天保证2小时的户外运动对预防近视很关键。”薛枫指出,在近视发生前就要建立屈光发育的档案,尽量延缓近视的发生,近视发生后通过各种手段尽量控制近视的发展。

专家们提醒,患者在控制近视发展过程中应该重视验光。很多患者在近视矫正过程中验光草率,光学验光占到90%以上,选择医学眼底验光的近视矫正患者不足10%,甚至有的患者拿着三年前的验光单来配眼镜。

美投10亿美元启动抗癌计划

据新华社 美国白宫1日宣布,将在未来两年投入约10亿美元,启动抗癌重大计划,支持旨在攻克癌症的研究。

据白宫当天发表的声明,美国国家卫生研究院将在今年拿出1.95亿美元用于癌症研究,在2017财年度白宫将要求国会批准在这一方面投入7.55亿美元。

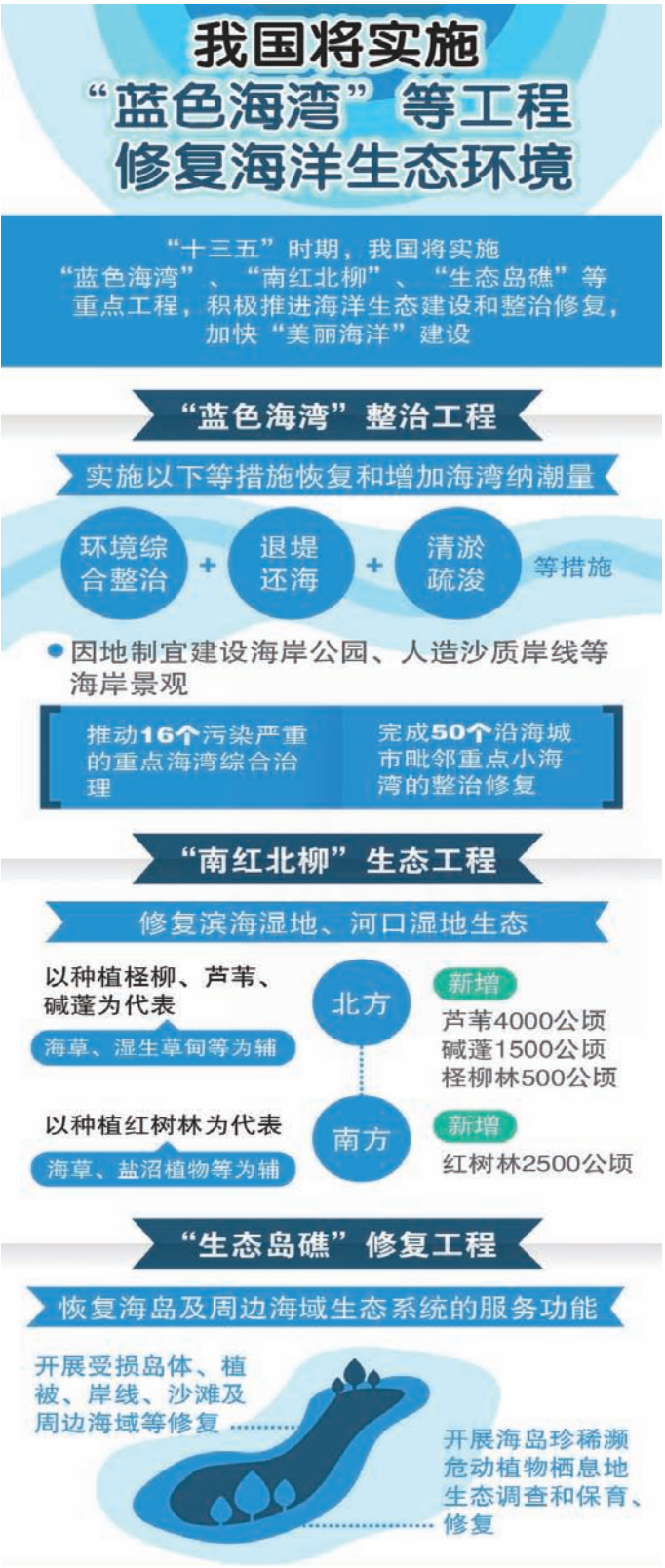
声明说,这些资金重点支持的领域包括:癌症预防与癌症疫苗研发、早期癌症检测、癌症免疫疗法与联合疗法、对肿瘤及其周围细胞进行基因组分析、加强数据分享、儿童癌症研究等。

由于许多制药公司研发一种新药就要花10亿美元,美国白宫发言人欧内斯特当天在例行记者会上说,10亿美元并不足以实现

抗癌大突破,但它是一个开始,体现了美国联邦政府对抗癌计划的承诺。

由美国副总统拜登领衔的“白宫抗癌登月计划特别小组”当天还举行了首次会议,美国国家癌症研究所代理所长道格·洛伊等人与会。洛伊会后在社交网站推特上回答网友提问时说,这一计划将会加速癌症研究步伐,并为患者提供更好的治疗选择。

今年1月,奥巴马在他任内的最后一次国情咨文演讲中宣布,将发起一项寻找癌症治愈疗法的重大计划。上周,他又签署总统备忘录设立“白宫抗癌登月计划特别小组”,目标是让抗癌的研究进展速度翻一番,在5年内取得原本计划10年取得的进步。 ■林小森



天冷饮酒“取暖”不靠谱

据新华社 在我国北方漫长的寒冬,不少市民有喝白酒“热乎乎”的习惯。专家提醒,寒冷天气对身体有基础疾病的患者、亚健康状态人群影响最大,易增加发病率和死亡率,应切忌大量饮酒“取暖”。

哈医大附属一院脑外科三病房教授杨孔宾介绍,极寒天气会引起心血管系统和呼吸系统的生理变化,血管收缩、血压升高、血纤维蛋白原增加以及血粘稠度增加,也会引起支气管收缩、纤毛防卫作用减弱、局部免疫反应和增加感染率。研究表明,寒冷天气对身体有基础疾病的患者及亚健康状态人群影响最大。

杨孔宾等专家建议,喝酒取暖御寒的做法并不科学,不仅不会增加热量,反而会降低人体的抗寒能力,甚至诱发其他疾病。应注意养成良好的生活习惯,少饮酒,避免吸烟,防止脑出血等疾病发生。

■闫睿

针孔下的骨科微创手术更加安全

据新华社 记者从此间在重庆举行的第34届国际微创脊柱外科学会(ISMISS)学术大会上获悉,我国脊柱外科微创手术已将数字影像和术中导航相结合,在“针孔”般大小的创口下完成手术,其精准性和安全性进一步提升。

第三军医大学新桥医院骨科主任周跃介绍,经过20多年的发展,脊柱外科技术从传统的大切口手术改良到微小切口手术。到本世纪初,随着脊柱内窥镜技术的发展,医生能通过约5至10毫米大小切口完成高难度的脊柱外科手术。

“近来,我国脊柱微创手术已将数字影像与术中导航技术相结合,医生可以在手术导航系统引导下,通过一个“针孔”般大小的创口下完成脊柱外科手术。”周跃说,这标志着微创脊柱手术进入了数字化、智能化的新时代。

国际微创脊柱外科学会学术大会首次来到中国,国内外微创脊柱领域的800余位专家学者出席了大会,就微创脊柱外科发展的前沿和热点展开了学术交流。 ■赵宇飞