

科学防疫 居家保健康

疫情防控下吃出健康!

一日三餐 有讲究 食材选择 5要点

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王慧

疫情期间,食材选择 5要点

近期,许多居家隔离、居家办公的市民会在家里“屯粮”,但其新鲜才是饮食的关键顺序,家里食材购买较多的情况,要遵循以下原则:

- 1.不耐放的先吃,如叶菜、鱼类、海鲜等,瓜菜禽畜肉类后吃。 2.肉类按家庭需要切小块,分别包装急冻存储,如鸡开边、肉切小块、鱼按条放等。 3.区分购买时间,先买先吃。 4.奶制品不仅要看保质期,

吃粽子,佩香囊,端午自古就是一个避瘟驱毒、防疫祛病的民俗节令。在全民同心抗疫的当下,端午前后更要注意科学防疫,居家保健康。

还要看储存条件。尤其是保质期只有3天到7天的巴氏奶,及市场上大部分酸奶都是保质期21天且需要冷藏的。 5.冰箱不是万能的保险柜,食物储备一定要有节制。

三餐食量有配比: 记住3:4:3原则

对于大多数人,吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋,主要是为了保证身体的正常发育和健康。按照生活习惯,一日吃三餐是比较合理的。

同时要注意,两餐间隔的时间要适宜。间隔太长会引起高度饥饿感,影响人的劳动和工作效率;间隔时间如果太短,上顿食物在胃里还没有排空,就接着吃下顿食物,会使消化器官得不到适当的休息,消化功能就会逐步降低,影响食欲和消化。一般混合食物在胃里停留的时间是四五小时,两餐的间隔以四五小时比较合适;如果是五六小时也是可以,按照我们的生活习惯即可。

“一日三餐究竟选择什么食物,怎么进行调配,采用什么方法来烹调,都是有讲究并且因人而异的。”曾青山表示,“一般来说,一日三餐的主食和副食应该粗细搭配,动物食品和植物食品要有一定的比例,最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。按食量分配,早、中、晚三餐的比例为3:4:3,比如某人每天吃300克主食,那么早晚各应该吃90克、中午吃120克比较合适。”

三餐品质有搭配: 早营养、午全面、晚清淡

营养早餐:早餐食谱中可选择的食物有:谷物面包、牛奶、酸奶、豆浆、煮鸡蛋、瘦火腿肉、牛

肉、鸡肉、水果,保证蛋白质及维生素的摄入。

丰盛午餐:午餐要求食物品种齐全,能够提供各种营养素,缓解工作压力,调整精神状态。可以多用一点时间为自己搭配出一份合理饮食:中式快餐、什锦炒饭、鸡丝炒面、牛排、猪排、汉堡包、绿色蔬菜沙拉或水果沙拉,外加一份汤水。

清淡晚餐:晚餐宜清淡,选择脂肪少、易消化、少盐的食物,同时注意优质蛋白的摄入,不应吃得过饱。晚餐营养过剩,消耗不掉的脂肪就会在体内堆积,造成肥胖,影响健康。晚餐最好适当选择杂粮饭或面条、鲜玉米、豆类、素馅包子、新鲜蔬菜、瘦肉、鱼虾等。偶尔在进餐的同时饮用一小杯红酒也可以。

进食顺序有讲究: 体重、血糖双控制

曾青山建议,一日三餐的进餐时间最好能按以下时间段:

上午:7-8时早餐;10时加餐,水果、牛奶

中午:12-13时午餐;15-16时加餐,坚果、小点心

晚上:18-19时晚餐;尽量不加餐,23点前睡觉

同时,进食顺序不仅关系到体重问题,对于部分糖尿病患者控制血糖波动也非常重要,建议按照“饭前半小碗汤—菜—肉—饭”顺序进食。研究表明,若长期按照先吃蔬菜再次菜果最后吃主食的顺序进餐可显著降低2型糖尿病患者和非糖尿病患者餐后血糖水平,降低血糖波动水平。

曾青山还提醒,一日三餐还要注意食物搭配与营养均衡,包括粗与细、干与稀、荤与素、冷与热等均衡。尤其是饮食了较多碳水化合物情况下,要搭配水果、蔬菜、肉类、豆制品或者鸡蛋,补充蛋白质、维生素和纤维素。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

端午贪吃湿疹痒难当 健脾消食化湿能帮忙

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 詹先生,52岁,湿疹1月余

詹先生是一位计程车师傅,以前因为出车经常吃饭不定时,现在年纪渐长,总觉得身体状况大不如前,容易腹胀,爱拉肚子,有时还觉得胸闷、气短,口里没味道,早上起来经常看见舌苔厚厚一层。1月前胳膊和大腿长了皮疹,痒得难受,夜里更明显,晚上睡不好觉,白天上班

都没精神。不小心抓破还渗液,好了就结痂留印子,这边刚消停那边又长,没完没了。无奈之下就于某医院确诊为湿疹,给予抗过敏和外擦药物等治疗后,也不见明显好转。端午节前,嘴馋贪吃,连续吃了几天粽子,湿疹更加严重了,还出现胃胀、暖气、大便粘腻等不适。

德叔解谜 脾虚不运,水湿困阻

詹先生饮食不节,三餐不定时,日久伤了脾胃。由于没有得到合适调护,随着年龄逐渐增大,脾胃不足的症状就会逐渐显现。脾主运化水湿,脾虚不运就会导致体内水湿停留,也就是身体内的湿气排不出去。如果加上天气潮湿闷热,内外之湿互相纠缠,当湿邪郁遏肌表,就会发为湿疹。对于脾胃不好的人来说,过多进

食粽子,易令脾胃运转发生故障,不仅湿疹加重,还会出现胃胀、暖气等不适。 此类湿疹,需经一段时间整体调治。治疗上,主要采用健脾消食、解表化湿的方法。詹先生服药1周后皮疹逐渐消退,胃胀、暖气等不适明显缓解,随后继续治疗1周皮疹明显好转,夜可安睡,胃胀也明显缓解了。

预防保健 熏洗疗法配合艾灸

德叔提醒,脾胃虚弱人群,端午时节要注意节制饮食,避免加重脾胃负担,吃完粽子若出现胃脘部胀满、暖气,可饮用乌梅麦芽饮(材料:乌梅20克,麦芽20克,冰糖适量。煎制方法:上述食材放入锅中,加适量清水煎煮约40分钟,放入适量冰糖调味即可)或保济口服液来消食。还可隔姜

灸神阙穴和足三里穴,温胃健脾,消食化湿。每周两三次。 皮疹痒难忍时,可使用中药局部熏洗,具有祛风止痒除湿之效。具体方法:白鲜皮15克,地肤子20克,野菊花20克。将各物放入锅中,加适量清水煎煮30分钟,取汁,趁热熏洗患处,每次15-20分钟,每日1次。

德叔养生药膳房

木棉花煲猪脊骨

材料:猪脊骨300克,陈皮5克,木棉花(干品)30克,精盐适量。 功效:健脾除湿止痒。 煎制方法:猪脊斩大块,

放入沸水中焯水备用;上述食材放入锅中,加清水2500毫升(约10碗量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为三四人量。

宝宝是感冒还是肺炎? 专家教你如何分辨

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳



图视觉中国

一提到小儿肺炎,很多家长都很头疼。肺炎是儿童时期尤其是婴幼儿时期常见的感染性疾病,全年均可发病,也是儿童住院很常见的一个原因,特别是对于一些低出生体重、营养不良、维生素D缺乏性佝偻病、先天性心脏病患儿来说,一旦发生肺炎,病情往往更加严重,甚至迁延不愈,病死率较高。

感冒有可能发展为肺炎

广东省妇幼保健院儿童呼吸专科主任医师李增清向记者介绍,呼吸道感染分为上呼吸道感染和下呼吸道感染,普通感冒是上呼吸道感染,感染部位为鼻咽部,而肺炎为下呼吸道感染,感染部位在肺部。大部分下呼吸道感染都是由上呼吸道感染发展而来的,也就是说,宝宝的感冒如果没有很好地处理好,久而久之有可能会发展为下呼吸道感染,甚至肺炎。

“婴幼儿由于肺泡小而少,肺血管丰富,体内又缺乏IgA(免疫球蛋白A),如果又再加上居室环境通风不良、阳光不足等,一旦受到病原体的侵袭,很容易就中招了。”李增清说。

肺炎早期症状与感冒相似

肺炎的早期症状与感冒相似,都有发热、咳嗽、流鼻涕等症状。随着病情发展,可出现呼吸增快、呼吸费力、胸壁吸气性凹陷、屏气、胸痛、头痛或腹痛等症。那么家长该如何早期识别孩子的肺炎呢?

李增清说,如果孩子出现以下这几点,家长需提高警惕,应尽早带宝宝到医院就诊:

- 1.发热:发热是肺炎的一个重要症状,如果宝宝腋温>38.5℃,并伴有精神状态差等表现,需要注意。 2.呼吸急、快:呼吸困难对婴幼儿肺炎的提示意义较大。如果小于2月龄的宝宝呼吸为60次/分钟,2月龄至1岁的宝宝呼吸为50次/分钟,1-5岁的宝宝呼吸为40次/分钟,5岁以上的宝宝呼吸为30次/分钟,家

长都需留意。而出现胸壁吸气性凹陷、鼻翼扇动或呻吟,则提示宝宝可能存在有重度肺炎的可能。

3.咳嗽:刚开始为刺激性咳嗽,进而出现咳嗽加重,痰液增多,喉间部位出现“呼噜呼噜”的痰鸣音,咳了很久仍未好转。

4.异常呼吸音:对3岁以上的儿童来说,胸部有湿性啰音和管状呼吸音,对诊断肺炎也有较高的敏感度和特异度。

5.其他:紫绀、拒食、脱水,出现嗜睡、昏迷、惊厥等意识障碍。 据悉,目前对肺炎的诊断,除了主要依靠专科医生的临床判断外,必要的时候,一些辅助检查对肺炎的诊断和病情的评估也很有帮助,如血常规、红细胞沉降率(ESR)、C反应蛋白(CRP)、血清降钙素原(PCT)浓度等,而胸片和胸部CT一般不作常规检查,只有病情严重或考虑有并发症或临床表现不典型时,才需行胸片或CT检查。

轻症肺炎如何家庭护理?

“一旦确诊为肺炎,家长也无需太过于焦虑。”李增清说,“通常轻症的肺炎可以在门诊治疗。肺炎早期注意做好家庭护理,房间要通风,最好每日通风两次,每次30分钟,宝宝患病期间应尽量减少探视人员和陪护,注意让宝宝充分休息好,饮食上可以给宝宝选择一些高热量、高维生素、易消化的流质或半流质食物,如蛋羹、肉粥、面条、鱼汤、牛奶等,同时注意多喝温开水,以稀释痰液。如果宝宝痰液比较多,可以用拍背的方法帮助其痰液的排出。拍背时,家长可以把孩子竖抱起来,让宝宝的后背靠在家长肩部,另一只手握住空心拳状,从下而上,避开脊柱,反复轻拍宝宝背两侧。”

需要提醒的是,如果宝宝治疗48小时仍无效,高热不退,甚至出现呼吸急促、呼吸困难、紫绀等病情恶化,则必须立即转诊治疗,以免延误了治疗。

居家看剧视疲劳? 中医妙招可缓解

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 伍佩玲 苗琪

长时间看手机或者电脑后,常常出现眼睛干涩、酸胀、异物感,甚至短暂的视物模糊或头晕头痛?这说明可能已经出现了视疲劳。广州中医药大学第一附属医院眼科主任李志英为大家科普如何缓解视疲劳。

据介绍,视疲劳状态除了与用眼过度有关,与心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张有密切关系,生活方式不良、饮食不节也是造成视疲劳的高危因素,其状态是典型的眼部亚健康状态之一,也是多种眼病的前期共性状态。

视疲劳不用怕, 中医有妙招!

【控制阅读时间】阅读或看荧屏的时间应小于30-45分钟,要及时闭眼休息或远

望空旷的地方15分钟,然后再进行阅读或看荧屏。

【经常眨眼法】平时一有空就利用一开一闭的眨眼来振奋、维护眼肌。或者用双手轻度揉搓眼脸,增进眼球的滋润,闭眼时用力挺起肩,两眼紧闭一会儿再放松。每天上午和下午各做30次。

【热水敷眼法】每天晚上临睡前,用40℃-50℃的温热水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中,取出来不要拧得太干,立即趁热敷在额头和双眼部位,头向上仰,两眼暂时轻闭,约热敷10-15分钟,待温度降低后再拿水洗脸。

【冷水洗脸法】早晨起床后,坚持用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼泡于冷水中一两分钟,然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20-40次。

【中药泡服法】用中药枸

杞子、草决明,每次各用15克,洗干净后,用刚烧开的沸水约300ml浸泡15分钟,当茶水饮用,可收到缓解或消除眼疲劳的功效。但是也要注意孕妇、先兆流产者、脾胃虚弱、经常腹泻者慎用,对决明子有过敏反应者禁用。

调养药膳方推荐

有无预防视疲劳食疗方?广州中医药大学第一附属医院眼科副主任医师推荐一款风粟猪瘦肉汤。

材料:风粟子5个、猪瘦肉50克。

做法:将风粟子去皮,瘦肉洗净切块。将材料放进盅内,加清水至盅盖标处,隔水炖或电子炖盅炖45分钟。直接食用,或加食盐、味精少量调味。

用法:每周食用两三次。

做好居家护理,疱疹性咽峡炎不用怕

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈晓霖

宝宝突然发高烧,哭闹着不愿意喝水吃饭,家长不知如何是好?南方医科大学第三附属医院儿科主任吕峻峰说,近期小儿疱疹性咽峡炎多发,典型症状是喉咙里长出红色或脓色“泡泡”,突发高烧伴有咽喉痛、头痛、厌食等,是常见的一种流行性病毒性咽峡炎。

小儿疱疹性咽峡炎以接触传播为主,传染性很强,最常见的是通过生活中密切接触患者分泌物,或被其污染的手、毛巾、玩具等而发生感染。此病多发于5岁以下儿童,免疫力低下的成人也可能感染。吕峻峰说,若是得了疱疹性咽峡炎,家长也不必过分紧张,该病属于自限性疾病,多数患者会在3-6日自愈。若无合并细菌感染也无需使用抗生素,家长关键是对症处理,做好居家护理。

疱疹性咽峡炎有2-7天的潜伏期,此时患儿没有任何症状,但病毒在体内大量复制。之后突然持续高热或反复高热38℃-40℃,并伴有咽喉红肿、食欲不振等症,继而口腔上腭黏膜出现水疱。到了溃瘍期,患儿低烧或退烧,但也到了最痛苦的时期,可能因水疱破溃形成溃瘍,从而出现厌食、拒食的现象。

吕峻峰提醒,患病期间,家长要随时监测孩子体温,密切观测患儿的精神状态、呼吸、有无肢体抖动、易惊等,一旦出现危重信号,需及时就诊。可使用物理降温或服用退烧药,防止宝宝高热惊厥。

患病后的宝宝由于咽峡部小泡破溃后形成溃瘍,造成进食困难,特别是液体摄入难度增加。但是家长们还是要预防宝宝脱水,鼓励多喝水,可以喝放凉的牛奶或者冷水,少量多次。饮食上

要清淡,容易消化的稀饭、米汤、面条为主,注意不要太烫时食用,以免刺激宝宝咽喉溃瘍处。

有很多家长分不清手足口病和疱疹性咽峡炎。吕峻峰说,手足口病是嘴里、手上和脚上都起疱疹,而疱疹性咽峡炎只有嘴里起疱疹。疱疹性咽峡炎最显著的特点就是咽峡部长满疱疹,先是充血性红点,继之水泡,再按着破溃形成溃瘍,伴有反复发热、咽痛、孩子厌食、拒食、哭闹、人睡困难等。

因为疱疹性咽峡炎传播力强,患儿应尽量待在家中,发病后最好隔离两周后再外出。对于预防,吕峻峰建议,家长应帮助孩子养成勤洗手的习惯,外出小手脏了不要摸口鼻,饭前便后要洗手。还要注意加强日常锻炼,吃熟食、喝干净的开水,居室勤通风、被褥常晾晒、玩具多消毒等。



图视觉中国

端午食粽 有学问, 一看二想 三要温!

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

“端午临中夏,时清日复长。”端午已过,依旧是熟悉的味道、熟悉的假期。也许,还有熟悉的粽子,或许还会在家门口挂上几枝艾草,又或是买几个香囊随身佩戴,过一个传统的端午节。但是,当你在享受节日美食的时候,却有人因此而被送进急诊。看似简单的粽子,也有因食用不当而出现意外。

端午佳节如何安全地选择和食用粽子呢?广东省名中医、广东省第二中医院范德辉指出,日常购买粽子要到正规超市、商场等场所,并且选择商标齐全、包装完整的粽子,要注意查看其生产日期,标签内容不完整或字迹模糊的粽子最好不要购买。选择真空包装的粽子时,应查看是否有漏气或鼓气现象。另外,粽叶蒸后放置一段时间颜色变暗是正常的,不要选皮色鲜绿甚至蓝绿的粽子,安全性没有保障。

食用粽子时,专家有几点建议:

粽子趁热吃

我们平常食用的粽子多用糯米为原材料,而糯米缺乏纤维质,黏度高、不易消化。从中医角度来看,糯米性温,因

此趁热食用可温养脾胃,尤适用于脾胃虚寒者。但需注意的是糯米粽子如果凉后再吃,就会难以消化而致伤脾胃。

好吃也要适量

粽子虽然味美色香,但糯米热量偏高,所以每次不宜食用过多。加上粽子不易消化,因此可选择一些加入了杂粮或红豆、薏仁或山药等材料的粽子,以此减轻肠胃负担。另外,可以在吃粽子时搭配清热的蔬菜汤,如冬瓜、丝瓜汤等以助消化。

粽子等于主食

粽子煮,肚子鼓。粽子属糯米类食物,难以消化,所以绝不是饭后甜点,而是主食。一个普通的肉粽,其含米量相当于正常人的碗米饭。故粽子不宜在睡前吃,否则很可能诱发胃肠道疾病,如胃胀等。

每到端午节,都会有不少患者抱着肚子住医院跑,都是因为饮食不节制导致的。如果你食后有腹胀的感觉,可以吃点山楂、陈皮、萝卜,并且适量地散步以助消化。节后几天可以考虑多吃些面、粉、粥之类的易消化食物,并且搭配青菜水果,尽量避免暴饮暴食和食油腻辛辣之物。

Tips 糖尿病患者、胃肠病患者都不宜食用粽子

端午粽子种类繁多,常见的肉粽虽然蛋白质含量高,但由于添加了肥肉,因此含有大量脂肪,因此高血脂患者应避免食用。而食用糯米使血糖上升较大,所以糖尿病患者对于各类的粽子都应避免食用。再者,糯米难以消化,故对于胃肠疾病患者,也不宜食用粽子。