



如皋博爱医院 咨询电话: 0513-68169333
如皋博爱康复医院 预约电话: 0513-68169399

多一双公筷 多一份健康



预防近视 保护未成年人美好视界

世界卫生组织发布的《世界视力报告》显示,目前全球近视人数约26亿,其中19岁以下近视人数达3.12亿...

世卫组织总干事谭德塞表示,将眼科保健纳入国家卫生计划和基本卫生保健服务是每个国家实现全民健康覆盖的重要组成部分。

及早筛查 全程关注
法国生态转型部长蓬皮利近日宣布,法国将自2022年起禁止10岁以下儿童所用玩具中使用蓝光...

法国从婴幼儿时期开始对儿童视力进行筛查。按照法国医保系统的要求,孩子出生后的第一周要进行视力评估...

乔治·蓬皮杜欧洲医院儿童眼科医生克里斯托弗·奥索德介绍说,自小学开始,学校会定期开设健康教育课程、普及护眼知识。

锻炼等方式预防近视等。同时,医院普遍要求青少年至少每年检查一次视力,发现近视眼就要尽快配镜矫正视力...

面对学生近视比例不断上升的现状,法国学校与有关机构积极研究对策。比如,一些学校要求食堂平衡水果、蔬菜和含有脂肪鱼类食物的比例...

加强锻炼 合理用眼
日本庆应大学一个研究小组不久前对东京1416名中小学生的视力进行了调查。结果显示,参与调查的689名小学生和727名中学生中,分别有76.5%和94.9%是近视患者...

日本青少年近视率大幅上升引起了各界关注。“近视不可逆。一旦发生近视,眼轴即眼球前后径变长,所有干预措施都不可能使眼轴变短、彻底治好近视。”

使是在背阴处或者阴天,也能在很大程度上帮助预防近视。

由眼科医生组成的日本近视研究会积极推广“学童预防近视七项目”,内容包括保证室外活动时间、注意读写姿势、减少并科学使用智能设备...

日本地方政府也在积极创新做法。神奈川县大和市教育委员会从今年4月开始,在市立28所中小学校的470个班级设置“视力检查表”...

东京医科齿科大学眼科医生五十岚多惠认为,对于青少年来说,减少持续看近处的时间、尽可能地到室外活动,可以有效预防近视。

协同配合 形成合力
研究显示,英国13岁到16岁需要戴眼镜的青少年人数在过去7年内翻了一番。他们每周看电视、打游戏、玩手机的时间超过26个小时...

“现在孩子们的作业越来越多,高度依赖互联网查找资料、获取信息,我很担心这会影响到他们的视力。”

女儿4年前拥有了第一部手机,现在每天机不离身。

专家指出,儿童青少年近视防控不能单靠个人、家庭和医院,政府、学校、社会各方面都应参与,形成一个多系统、立体化的防治体系...

英国国民保健署提出,家长是帮助未成年人保护视力的主要责任人。该机构为家长列出一份近视迹象清单,提醒家长一旦发现孩子出现相关症状,需及时到医院或眼科诊所进行视力检查。

为引导儿童和青少年科学使用电子产品,英国专家提出了两个视力保护规则。“20—20—20”规则强调观看时间:每隔20分钟眼睛离开电子屏幕,并向20英尺(1英尺约合0.3米)远的目标注视至少20秒。

目前,除了医院和诊所,英国街头的药店和眼镜店也都为16岁以下未成年人提供免费视力检查服务,相关费用由英国国民保健署承担。

(据人民网)

日前,瑞士苏黎世大学一项研究再次证实吃糖有“毒”。研究显示,即使适量吃糖,也会让肝脏上长的脂肪翻倍。

“喝一瓶800毫升的饮料,差不多就有80克糖,就能让肝脏长脂肪。”研究者介绍。此外,研究还发现,即使不再吃糖,肝脏上长的“油”也得持续较长一段时间。

目前,世界卫生组织建议每日吃糖不超过50克,甚至最好是25克。

之前有研究发现,若每天喝含糖饮料1至2杯,将增加26%的2型糖尿病风险;增加35%非致命性心肌梗死或猝死风险;增加16%中风风险。

糖“致命”的毒性机制是,肝脏将糖转化为脂肪,提高甘油三酯,造成胰岛素抵抗,从而导致代谢综合征,并升高血压,增加糖尿病、心脏病和中风风险。

这项研究共有94位健康年轻人参加,在7个星期内,他们中一部分人每天喝一杯含有果糖、蔗糖或葡萄糖的甜饮料,另一部分人不喝。结果发现,果糖增加肝脏脂肪比较明显,是葡萄糖的两倍,而蔗糖还略多于果糖。

(据《生命时报》)

吃糖易致脂肪肝



炎炎夏日,切勿贪凉

炎炎夏日,大家总是钟爱一些可口冷食,每天抱着空调度日,觉得消暑功能极佳。可夏季贪凉,稍不注意,就会损害你的健康。

贪凉易致胃肠病

《素问·阴阳应象大论》曰:“春伤于风,夏生飧泄。”炎热天气,皮肤血管扩张,胃肠血流量会相对减少,盛夏酷暑大量进食冷食后,胃肠道血管因冷刺激而急剧收缩,血流量会进一步减少...

专家表示,日常预防胃肠道疾病,需了解自己的体质。如果属于体

质虚寒者,或是患有急性或慢性胃炎,则尽量不要吃冷饮,因为冷饮中均含有大量脂肪、胆固醇、蛋白质、糖和淀粉等营养成分,吃了冷饮,既影响正常食欲,又会增加疼痛,使腹泻加重。

剧烈运动后勿食冷饮,运动后如果吃大量冷饮冷食,强冷刺激会使胃肠道血管收缩,减少腺体分泌,导致食欲锐减,消化不良,而且骤冷刺激,可使胃肠痉挛,甚至诱发腹痛、腹泻;饭前饭后少吃冷饮,饭后食用冷饮冷食,会刺激胃肠道血管收缩,减少血流量,造成消化腺分泌液减少,降低消化功能及减弱对营养成分的吸收,且会引起食欲下降;切忌冷热交替,冷食和热食交替摄入会对牙齿和胃肠产生强烈的刺激,因此

冷、热饮应该分开饮用。

对一些体质虚寒、脾虚湿重、肠胃不调的人,专家建议可适当吃些消暑利湿、醒脾开胃的药食两用食品,如藿香、佩兰、薏苡仁、扁豆、山药、赤小豆、芡实、莲子、焦大麦等。在绿豆粥、荷叶粥中适当加入薏苡仁、扁豆、莲子、赤小豆等,可增强健脾除湿等功效。

警惕空调综合征

夏季,人们总是喜欢待在有空调的室内。专家表示,长期的空调环境会使人们对低室温产生一系列不适应的症状。空气中缺乏负离子,加之室温调得过低,往往会引起头晕,容易疲倦,注意力不集中。有人还会出现咽干、咽痛、关节疼痛、腰背酸痛,甚至发生感冒、胃肠炎、肩周炎、面

神经麻痹等症。

预防空调综合征,专家建议,日常需减少室内外温差,温差大加重体温调节中枢的负担,严重时可引起体温调节中枢的紊乱。在空调房里颈部、膝部可用毛巾覆盖予以保护,注意保暖,同时要适当活动,以促进机体的血液循环,增强抵抗力。同时需定期开窗通风,避免因通风不良而导致的微生物生长繁殖,减少感染疾病的机会。此外,长期在空调室内生活的人,应有适当的室外活动时间,以提高自身对温差的“内调节”和适应能力。

在饮食中,可适当增加生姜、荆芥、苏叶、辣椒等调味品的量,既可以佐餐开胃,又可以防风散寒,增强机体抵抗力,预防空调病。

(据人民网)

厨房才是“减盐、减油、减糖”的重点区域

据估算,中国居民膳食中的盐和油一多半都来源于厨房,烹调用糖也是添加糖摄入的重要来源之一。因此,家庭厨房、食堂和餐厅减少盐、油、糖的使用,对于控制盐、油、糖的摄入至关重要。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民不健康生活方式依然普遍存在,从膳食盐、



油、糖摄入量看,人均每日烹调用盐9.3克,家庭人均每日烹调用油43.2克,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题突出。

长期高盐、高油、高糖饮食是高血压、高血脂、肥胖等疾病的重要危险因素,也会增加心脑血管疾病、糖尿病、某些癌症的风险。《健康中国行动(2019—2030)》提示,成人每

日食盐摄入量不高于5克、每日食用油摄入量不高于25—30克、每日添加糖摄入量不高于25克。

为科学推动“三减三健”,助力健康中国行动,科信食品与健康信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会慢性病预防与控制分会和预防医学会食品卫生分会等四家机构联合发布《“科学三减,重在厨房”联合提示》。

减盐提示:做饭时少放5%—10%的盐不会影响口味

盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持体内正常的生理、生化活动和功能起着重要作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠的现象,但长期摄入太多则会增加高血压、胃癌等疾病风险。

减少5%—10%的烹调用盐通常不会对菜品口味产生明显影响,且有助于人群逐步适应并养成清淡少盐的饮

食习惯。

使用限量盐勺、低钠盐、减盐酱油等也可以一定程度上帮助人群控制盐的摄入;但建议肾脏病患者征询医生意见,不宜盲目选择低钠盐。

巧妙选择天然食材和调料增味、提鲜,在增加食物多样性的同时有助于减少盐的使用。例如,用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等增味,用柠檬和醋等酸味物质提升咸味感觉;鸡精、味精、酱油、蚝油、酱料等调料含有较高的钠,用它们提鲜时应适量、合理搭配。

控制食盐摄入量,要同时注意减少“隐形盐”摄入,例如,面条、面包、饼干等食品。

减油提示:尽量使用有刻度的油壶

饱和脂肪摄入过多不利于健康,建议选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油烹饪,避免使用动物油。

油脂虽是风味与口感的载体,但建议大家少食重油菜品,以少油或不加油的菜品为主。

控制烹调用油量,建议多用蒸、煮、白灼和凉拌等烹饪方式,少用煎炸的方法。

菜汤或汤类菜肴风味浓郁,但需要注意其中可能有较多的浮油。

有刻度的控油壶能帮助人们了解日常烹调用油的量,建议居民根据在家吃饭的人数和频次来合理规划用油量。

减糖提示:警惕番茄酱、甜面酱等“隐形糖”

很多传统食品含有大量糖,如糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等,不宜频繁食用。

在家烹饪应有意识控制用糖,如炒菜、煮粥或豆浆时应少加或不加糖。巧用水果为菜品带来香甜的口味,如可以在烹饪菜品时加入带甜味的水果,从而减少菜品中糖的使用。

扫知道 有些肉肉年轻时就要开始攒 瘦成“筷子腿”“A4腰”是当下年轻人的普遍审美,瘦掉肥肉固然很好,但如果您减掉了过多的肌肉,那可要注意了,也许肌肉少症已经悄悄盯上你了。扫一扫二维码,一起来看看。