

春季谨防带状疱疹

专家支招科学预防

牛奶营养高
喝对更重要

科学饮奶
有哪些好处?

成年人每天要摄入800毫克钙,儿童、青少年、孕妇和母乳等钙的需要量也高于一般人群。牛奶及奶制品,是钙的最佳食物来源。

牛奶还富含优质蛋白质、磷、维生素A、维生素D和维生素B2等,含有乳铁蛋白及多种生物活性物质,在促进生长发育、增加人体蛋白储备等方面能够发挥重要作用。



每天应该
喝多少奶?

《中国居民膳食指南(2022)》建议:每人每天摄入300克以上的液态奶或相当量的乳制品。

如今,市场上能买到的奶制品种类越来越多,如牛奶、羊奶、骆驼奶、马奶等,其中以牛奶的消费量最大。

不管是牛奶、羊奶,还是骆驼奶,都能提供优质的蛋白质,而且是钙的良好食物来源。除此之外,还可以选择酸奶、奶粉等不同形式的奶制品。



如何选择适合
自己的牛奶?

- ▶ 乳糖不耐受者:选择低乳糖或无乳糖牛奶,或改喝酸奶。
- ▶ 超重、肥胖或血脂异常者:选择脱脂或低脂奶。
- ▶ 儿童和青少年:选择全脂或儿童牛奶,以支持生长发育。
- ▶ 中老年人:选择低脂高钙奶,补充钙质。
- ▶ 体重正常且无基础疾病者:可选择全脂牛奶。
- ▶ 对牛奶蛋白过敏或术后患者:应咨询医生建议。



乳糖不耐受人群
怎么选择奶类?

乳糖不耐受,是指人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等反应。

- ▶ 可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;
- ▶ 可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起肠胃不适;
- ▶ 可以从摄入少量乳制品开始,逐渐增加摄入量;
- ▶ 适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。



选购牛奶
如何看标签?

- ▶ 一看产品类型:标注有“饮品”“饮料”字样的,基本可以判定它们不是牛奶;
- ▶ 二看配料表:牛奶排在首位的一般是生牛乳,而乳饮料的配料表第一位则多是水;
- ▶ 三看营养标签:重点关注蛋白质的含量,根据国家相关标准要求,无论是常温牛奶还是鲜牛奶,都要求蛋白质含量≥2.9g/100g,脂肪≥3.1g/100g。



含乳饮料可以
代替牛奶吗?

国家标准GB/T21732-2008《含乳饮料》中规定:“含乳饮料是以乳或乳制品为原料,加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料制品。”

由此可见,含乳饮料其实是饮料的一种,而不属于乳制品,营养价值不能与纯牛奶相提并论。含乳饮料的配料中一般水排在第一位,白砂糖位于第二位,还会添加各种香精。

长期饮用不仅不能提供优质的营养物质,还可能会增加龋齿、肥胖、挑食、偏食等疾病的风险,影响孩子的生长发育。



春季气温回暖,各种疾病也进入高发期。其中,带状疱疹作为一种由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病,因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。

专家提示,科学预防带状疱疹,要及时接种带状疱疹疫苗,保持健康的生活方式,避免过度劳累、熬夜、着凉等。

“针扎火烧”疼痛难忍

“不能碰,睡不着觉,越到夜里疼得越厉害,如‘针扎火烧’。”近日,家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹,起初只是轻微瘙痒,但随后刺痛难忍,后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍,带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛,这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布,通常呈“长条带状”,俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛,尤其是老年患者,疼痛可能持续数月甚至

更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的人群,以及长期服药导致免疫力下降的患者,也是带状疱疹的高风险人群。此外,有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文秀介绍,除了常见的皮肤型带状疱疹外,还存在多种特殊类型的带状疱疹表现,如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中,眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响;耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛,往往还伴随着面瘫症状的出现,病情严重时,可能导致听力减退。

长期潜伏 容易复发

事实上,水痘一带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内,大部分人在

小时候都得过水痘。然而,病毒并未被完全清除,而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时,如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等,病毒便可能再次活跃,引发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些前驱症状,如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现烧灼感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如,针对“带状疱疹不会传染”这一说法,中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,这是一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性,家中有老人及儿童时需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段,其传染性一般很小,甚至可视为不具传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”,岳剑宁表示,带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏,并不是终身免疫。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降,也容易引发带状疱疹再

次感染。

提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力,可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说,疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段,能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计,50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗后,带状疱疹发生率可降低90%以上。目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择,重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上,需要两次注射完成免疫接种,第一剂次和第二剂次间隔两个月;带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上,注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。

岳剑宁特别提醒,免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前,应详细咨询医生,评估自身情况和接种风险,以确保安全有效地接种疫苗。

(新华网)

2元和200元的钙片,到底有什么区别?



普通人缺钙会怎样?

钙是人体中重要的营养成分,普通成人如果钙摄入不足,会增加患骨质疏松的风险;对于儿童和老人来说,可能增加佝偻病、骨软化病的风险。钙摄入不足对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。

购买钙片时,存在哪些错误认知?

200元的钙片比2元钙片效果更好

钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果没有明显的区别。

有些钙片,比如氨基酸螯合钙,添加了维生素K2等,相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。

整体来说,人体对钙的吸收率随年龄增长而下降,通常情况下,选择普通钙片就

足矣。

钙片的钙含量真的越高越好

有些高价钙片标榜“钙含量高,补钙效果更好”,如每粒含钙600毫克。但其实,钙片的剂量越高,吸收率反而可能下降。

此外,过量补钙不仅可能会导致肌力松弛、便秘、恶心等不适,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能出现高钙血症、高钙尿症,导致肾结石、血管钙化,甚至引发肾衰竭等。

进口的钙片真的更好

钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片产品,都必须符合我国的标准要求,只要是检测合格的钙片,在质量方面都是有保证的。

如何保证摄入足够的钙?

均衡饮食,尽量吃够奶和奶制品

奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶和奶制品每日推荐量为300~

500克。

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物,可以让我们获得足够的钙,不必另外吃钙片。

奶和奶制品摄入量不足,需适当补充钙片。

对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,它不仅含钙量高、吸收率也不低,而且安全性好、性价比高;对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等,可优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品。

吃钙片一定要注意适量

为了获得最佳吸收,每次吃的量都建议不要超过500毫克。对于需要多吃的情况,建议在医生或营养师指导下分多次食用。

注意补充维生素D

维生素D能帮助钙的吸收,两者同时服用,有助于降低骨质疏松症发生的风险。

(央视新闻)

乍暖还寒,“一老一小”的健康要关注好

冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专家给出的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

起床。外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍,春季不论是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,有助于春季情绪的调整。

儿童注意传染病防护

春季是流感等传染病高发的季节。首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒,儿童要尤为注意,做好个人防护。

“春天风大、风干、物燥,一定要保证足够的饮水,多吃蔬果,尤其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加点炒山楂、炒麦芽,如果口

干明显,也可以加点百合和麦冬。”

急性呼吸道感染可内外兼治

李敏表示,不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期,都可以应用中医手段来治疗,只是需要辨别疾病类型和严重程度,再根据特点选择单纯用中医药治疗,还是采用中西医协同的方式。

“除了常用的服药内治法,还可以采用外治法,在家做推拿;也可以挤痧,就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上,取肺俞、心俞、膈俞、肝俞这四个穴位,用两个手的食指和拇指,在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点,像小星星一样,这样挤痧能起到退热作用,而且安全,不会让皮肤受损。”李敏说。

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足,很容易疲乏无力、不耐寒冷,冬春转换,很多老年人担心衣服脱得过多受风寒,就严格“春捂”。

张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”,也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物,在第二层穿一些保暖类衣物,由于春天风大,在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾,保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群,建议外出时戴上口罩。

睡前两个小时避免吃太多

张晋建议,老年人在睡前两个小时不要吃太多,也不要喝太多水,以免影响胃的消化和吸收。老年人的脾胃相对较弱,晚餐尽量要吃烹煮糜烂容易消化的食物。如果睡前两小时喝水太多,会频繁起夜影响睡眠。

此外,中医认为“心主神明、心藏神”。专家建议老年人在睡觉的时候,睡眼先睡心,即眼睛闭上了心要宁静安详,可以选择听一些音乐,或者让周围的环境安静下来,再配合呼吸训练,以改善睡眠。(光明日报)

“代跑步”不如“真运动”

“预制健身”现象需要被“打假”

天气回暖,不少人要开始健身减脂了。不过,如果你不想自己跑步,有人可以帮你跑,玩游戏有代练,现在,健身也有代跑步。媒体调查发现,不少平台上出现了“代跑步”的卖家:按公里数计费,躺在家里就能刷新跑步纪录。

互联网发展为“代××”提供了机遇,如代买快餐、代打车、代订酒店等。“代跑步”也是“代家族”的成员之一,它让部分跑步爱好者人群在满足健身需求的同时还能通过“代跑步”赚取报酬。

“代跑步”看似带来多赢局面,实则背后隐藏着诸多风险,不仅与健身初衷背道而驰,更可能触犯法律底线。特别是近年来,多地高校陆续推出校园跑活动,旨在加强学生身体素质、鼓励体育锻炼等。“代跑步”严重破坏了高校设立跑步打卡制度的初衷,不仅让学生逃避真正的锻炼,还可能因此导致体育成绩失真,对教育环境造成了极大的负面影响。

涉及造假作弊的“代跑步”现象需要及

时纠偏。从小处说,这种作弊行为不利于个人养成良好的习惯和品质,即便代跑成绩再好也于个人身心健康无意义;从大处说,这种造假或作弊行为助长了不良的社会风气,不利于加快推进社会信用体系建设,营造优良信用环境。

纠正代跑买家的作弊行为,关键要从思想上让代跑买家意识到找人代跑不如自己真正参与运动,这对自己身心健康、意志品质、行为习惯都有益。这需要舆论进行科学引导,也需要高校以及平台参与“打假”,清除这种作弊型需求的市场生存空间。

其中,高校应成为“打假”主力。去年,多所高校在呼吁大学生诚信跑步的同时,就公布了作弊学生的信息,还有高校取消了作弊学生体育课的考试资格。这些“打假”行动,既惩戒了涉事学生,也对其他学生有警示作用。除此之外,还要优化体育考核机制,减少形式化任务,进一步激发学生的运动兴趣。

值得注意的是,“代跑步”服务还有一

些潜在的法律风险。一方面,找人代跑可能面临个人信息泄露风险,严重的还会影响到个人征信;另一方面,如果代跑过程中发生意外,委托方也可能会因为委托关系而承担相应的责任。建设诚信社会需要各方共同参与,任何影响诚信的行为都要被纠正。作为代跑者,一旦发现某些委托人的需求涉及造假、作弊,就应拒绝接单,不能对不诚信行为置之不理。电商平台也应该及时下架涉假的“代跑步”服务,引导真实健康的运动方式。