



## 上夜班会影响尿酸水平

研究显示,作息不规律的人比作息规律的人发生高尿酸血症/痛风的风险高1.6倍。因为不规律的生活会扰乱人体生物钟节律,导致内分泌和嘌呤代谢出现异常。所以,痛风患者要注意多休息,保证晚11点前入睡。如果必须上夜班,要做到上夜班期间少进食,防止体重增加和尿酸升高;适量饮水,增加尿酸的排泄;夜班结束后,尽量弥补缺失的睡眠时间。 据《家庭医生报》

## 预防股骨头坏死从戒酒做起



股骨头坏死是一种常见的骨科难治性疾病,是由多种原因影响股骨头血供,进而导致股骨头骨质发生缺血坏死。主要表现为臀部及大腿部疼痛、跛行等。预防股骨头坏死,要注意加强保护髋部关节,远离激素类药物,且一定要戒酒。酒中的乙醇入血,可导致人体内的胰酶释放,导致脂肪坏死、钙化,影响股骨头血运。大量喝酒的人,会出现一过性血脂升高,造成凝血因子发生改变,从而使血液处于高凝状态,进而使股骨血管形成微小栓塞,最终造成股骨头缺血坏死。据《大河健康报》

## 频繁手麻或是颈椎病



在日常生活中,有的人晨起手掌僵硬、麻木,有的人半夜醒来手麻;有人长时间刷视频手发麻,有人办公久了手也会发麻。

手麻是一个症状,不可掉以轻心,可能是颈椎病在找你“麻”烦。颈椎长期劳损、骨质增生,或腰椎间盘突出、脱出、韧带增厚等,会致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

根据累及组织和结构的不同,颈椎病可分为多种类型,其中以神经根型最常见。

神经根型颈椎病的典型症状有患者颈肩部疼痛、僵硬、触电感向上肢或手放射;颈肩部、上肢、手麻或木;感觉过敏等;活动受限,患肢沉重、力量减退及手指不灵活等。

如果出现以上任何一个症状,都需要警惕起来,及时至医院就诊检查,不仅要进行详细的体查,还要根据病情选择颈椎正侧位X线平片、CT检查、磁共振(MRI)等影像检查来明确病因。

颈椎病和其他疾病一样,都有着“由轻到重”的发展规律,如果延误了治疗的最佳时机,出现不可逆损伤时,即使最终进行手术治疗,症状也可能终身难以消除。因此,在疾病处于“轻症”状态时及时发现,及时到医院就诊。 据《大河健康报》



## “轻食”新宠燕麦片 如何吃出健康

据《中国消费者报》

燕麦片是公认的健康食品,作为一种低糖、低脂、高纤维的全谷物,近年来已成为备受关注的轻食界“新宠”。面对货架上琳琅满目的燕麦片产品,您知道该如何挑选,食用上又该注意些什么吗?四川省市场监管局邀请食品安全专家为您解答。

### 选购:四个要点要牢记

市面上的燕麦片产品种类繁多,四川省食品检验研究院主管药师刘美提醒消费者选购时应结合自身需求,并留意以下四点:

一是细心研究配料表。通过配料表中燕麦片的排序位置或是含量标示了解产品的类型。燕麦片的排序越靠前,表示添加量越高。标签上标注的配料种类越少,说明燕麦片越“纯”。

二是关注营养成分表。消费者可以通过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群,更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量,以便根据自身需求科学选购。

三是认真查看生产日期。购买大包装产品时,尽量选择生产日期较新的,避免储存时间过长导致受潮、氧化酸败,进而影响产品口感和质量。

四是注意看颜色、闻味道、看完整度。购买散装产品时,发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买,散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

### 食用:特殊人群须留意

《中国居民膳食指南》建议,成年人每天需要摄入50克~150克全谷物。相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30克~50克纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡,饮食更健康。四川省食品检验研究院主任药师杜钢提醒,特殊人群食用燕麦片时注意以下几点:

老年人、“三高”人群以及减脂人群推荐选择纯燕麦片。纯燕麦片属于低升糖指数食物,食用后血糖不会快速升高;富含膳食纤维,不仅能润肠通便,还可降低胆固醇;含可溶性膳食纤维β-葡聚糖,在肠胃中吸水膨胀,易于产生饱腹感,有助于控制食量。

肠胃消化能力弱的人群建议选择煮食型燕麦片。燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收,老年人、肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不宜食用过多,以避免胃肠道痉挛或胀气。

有快速补充能量需求的人可选择复合型燕麦片。复合型燕麦片配料丰富、口味多元、食用方便,还能快速供能,是早餐或午后能量补给的不错选择,但由于其糖分及热量较高,不可贪吃。

麸质、乳制品以及坚果过敏人群建议谨慎食用燕麦片。燕麦中含有麸质蛋白,麸质蛋白过敏人群建议不要食用。

## 护肺做好五件事

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气。护肺要做好五件事:

**摩鼻** 将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

**摩喉** 拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

**吐纳** 临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

**捶背** 端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

**常笑** 笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。 据《人民日报》

## 每周锻炼两次,哮喘少发作



英国东英吉利大学医学院的科研人员日前发现,促进哮喘患者参与体育活动的干预措施,可以显著改善他们的症状以及生活质量。

研究团队选取来自世界各地的25项独立研究,涉及1849名哮喘患者,分析他们的症状和生活质量是否因干预措施而改变。分析结果显示,促进患者参加体育活动的干预措施,在增加他们的体育活动量、减少久坐时间、提高生活质量和减少哮喘症状方面都有显著好处。发表在《健康心理学杂志》上的这项研究成果建议,哮喘患者每周进行2~3次有氧锻炼和/或抗阻训练,每次持续30~60分钟,以改善症状和提高生活质量。 据《生命时报》

## 枇杷叶川贝瘦肉汤



材料:枇杷叶15克,川贝9克,瘦肉200克,盐少许。

做法:将枇杷叶洗净;上述材料放入锅内,加水适量,开武火煮开后调为慢火煲半小时,加入少许食盐即可。

功效:枇杷叶性凉微苦,入肺经,能泄降肺热,止渴生津。川贝性寒味甘,可清热润肺、化痰止咳。搭配瘦肉,倍增清燥润肺之力,且调和枇杷叶的苦涩味道。此汤膳适合干咳的人群饮用。 据《羊城晚报》