

“双旦”体重管理小攻略

◆ 蔡骏

圣诞、元旦双节来临,对于正在瘦身的男女而言,节假日可是一个严峻的考验。如何在吃喝玩乐睡的节假日后避免“每逢佳节胖十斤”的尴尬?如果食你所欲也,瘦亦你所欲也,那就按照我们的攻略在假期行动吧!享“瘦”一个悠闲的假期,让周围的人大吃一惊吧!

节日季不当“宅男”“宅女”,吃动平衡不怕胖

进入节日季,丰盛的大餐自然必不可少。充满温情的节日不失为一个家庭聚会、朋友聚餐的好机会。面对精美纷呈的美食大餐,许多人又开始饱受体重管理的困扰,担心丰盛的大餐会阻碍瘦身大计。但许多人可能并不知道,体重管理的真正精髓在于正确地认识各种食物的能量,从而更好地控制能量的摄入。而提起食物能量,有些认识上的误区需要纠正。一些人们印象中的“高能量”食物并非如人们想象得能量那么高。比如派对上少不了的汽水,根据资料显示,100毫升的可乐型汽水含能量43千卡,而100克的牛肉则含能量125千卡(牛肉还能提供额外的营养元素)。因此,在保证“吃动平衡”的前提下,饮用汽水也并不会直接导致能量摄入过高。(注:①)

事实上,体重管理的关键还是在于保持健康生活方式,在日常生活中坚持吃动平衡。所谓吃动平衡,就是通过运动将摄入的能量消耗出去。据研究表明,体能活动不足和运动的缺乏是全球范围内导致肥胖的两大首要原因。(注:②)假日少了工作的压力,不要“宅”在家里,白白浪费这一健身运动的良机。在家跳跳健身操,或者去健身房进行几个小时酣畅淋漓的器械运动都是不错的选择。(注:③)

泡澡也能消耗一部分能量

若不喜欢健身运动,泡澡也是一个不错的消耗热量方式哦!泡热水澡平均30分钟所



消耗的热量等于慢跑1000米。若将水温设定在42℃-43℃之间,身体还会消耗更多的能量。(注:④)试想耳边环绕着抒情的乐曲,在泡澡中释放工作压力,惬意之感不言而喻,同时实现能量的消耗,岂不是件美事?

悠闲假期,拒绝增重!利用好这个假期给自己打造一个完美的身形,让身边的朋友同事节后大吃一惊,这是件非常有成就感的事



情哟!

①(以上数据来源于可口可乐包装标识与中国疾病预防控制中心营养与食品安全所发表的《中国食物成分表(2009)》)

②《Healthy Weight—it's not a diet, it's a lifestyle》From Centers for Disease Control and Prevention 美国疾病预防控制中心《健康体重——不是一种饮食控制,而是一种生

活方式》

③《Exercise therapy—the public health message》From SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS 斯堪的纳维亚运动医学和科学杂志《运动疗法——公共健康信息》

④《泡澡让你苗条起来!》,39健康网,2009年9月22日

别让牙周病烂光牙齿危害全身

上海港华医院口腔科忻勤劳主任谈牙周病防治

◆ 蔡骏

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”。上海港华医院口腔科忻勤劳主任指出,口腔疾病更容易被大家忽视,而在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏?

忻主任介绍,牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“龋齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种疾病。

牙周病必须接受系统治疗

忻主任指出,很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

忻勤劳主任提醒广大患者,牙周病的防

治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。

此外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯外,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。

【专家介绍】

忻勤劳

中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师,从事临床二十余年,擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。



鼻炎长期不愈 小心哮喘找上门

新民健康邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑

◆ 伊雪冰

寒冬季节,过敏性鼻炎患者骤增。专家提醒,过敏性鼻炎患者合并哮喘的约占40%,因此不能忽视鼻炎,应尽早就医。

鼻炎危害很大

过敏性鼻炎是一种常见病和高发病,患者经常会出现鼻塞,流清水涕,鼻痒,喉部不适,咳嗽等症状。鼻炎发病的临床症状各异,危害很大,当影响鼻腔的生理功能时,会出现呼吸障碍,引发血氧浓度降低,影响其他组织和器官的功能与代谢,而出现一些如头痛、头晕、记忆力下降,胸痛、胸闷、精神萎靡等,甚至会并发肺气肿、肺心病、哮喘等严重并发症。而当鼻炎未能得到及时治疗,影响嗅觉黏膜时,就会出现嗅觉障碍,导致闻不着香臭等气味,严重影响生活质量。

过敏性鼻炎和哮喘有何关系

在很多人看来,过敏性鼻炎只不过是发作时有点痛苦而已,过后仍和健康人一样,治不治无所谓。其实,过敏性鼻炎和哮喘,是“同一气道,同一疾病”。过敏性鼻炎若不及时进行治疗,有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉,长期治疗不当,还会导致中耳炎、嗅觉丧失甚至诱发哮喘。

耳鼻喉科专家建议,如果患上过敏性鼻炎,且已经确诊,要根据病情的严重程度确定采用药物治疗、免疫治疗还是联合治疗。一般来说,病情较轻,使用一两种药物治疗即可;病情较重,单一的药物治疗是不能解决问题的,需要多种药物联合治疗。

正确诊断是关键

耳鼻喉科专家特别提醒,患上过敏性鼻炎,首先需要正确的诊断。患者一旦出现鼻塞,流清水涕,鼻痒,喉部不适等症状,宜尽早到医

院耳鼻喉科进行相应的检查,通过详细了解病史,结合相关检查,明确诊断后可方便患者按照医生的建议接受规范的综合治疗。

看看专家怎么说

对于患者来说,千万不要把过敏性鼻炎看成是小毛病、不重视。过敏性鼻炎与哮喘关系密切,这是因为鼻黏膜和气管黏膜相连。鼻黏膜炎症如果不及时控制,很容易发展到气道,使得气道黏膜受到损害,造成气道炎症,从而引起咳嗽、气喘等哮喘症状。为此,新民健康特邀从事过敏性鼻炎临床治疗与科研工作多年的耳鼻喉科专家王金明主任医师为广大读者宣教答疑,并提供专家面对面交流机会,限额60名。有需求的读者可以拨打新民健康咨询热线 021-52921348,也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至 18017315556。

报名截止日期:1月6日17:00

【特邀专家】

王金明 主任医师。从事耳鼻喉科临床工作30余年,积累了丰富的临床经验,尤其擅长中西医结合治疗耳聾耳鸣、慢性咽喉炎、新症、过敏性鼻炎、急慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻喉咽喉学术会议及耳鼻喉咽喉医师培训班,在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。

