

您的孩子饮食习惯健康吗

◆ 陈平



饮食健康关乎人的生命,而孩子的餐饮健康更关乎我们的未来。在近日举行的中国肯德基餐饮健康基金“餐饮习惯与健康”学术年会上,对中小学生餐饮习惯的研究报告引人关注。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所杨晓光研究员“中国7城市中小学生饮食行为调查报告”显示,在北京、上海、广州、哈尔滨、济南、南宁和西安7城市调查发现,仍有3%的小学生、7.6%的初中生和6.5%的高中生不吃早餐;而早餐是一天中重要的一顿饭,尤其对正处于生长发育期的学生,一顿搭配合理、营养丰富的早餐是上午高效率学习的重要保障。报告认为,早餐的食物应种类多样、搭配合理,如果早餐中包括了谷类、动物性食物(肉类、蛋)、奶及奶制品、蔬菜和水果等4类食物,则为早餐营养充足;如果只包括了其中3类,则早餐的营养较充足;如果只包括了其中2类或以下,则早餐的营养不充足。按照这种评价方法,本次调查的大多数中小學生早餐营养搭配质量为“营养不充足”,仅有15.3%小学生、19.5%初中生和18.2%高中生

的早餐营养搭配质量为较充足及以上。按照“食物多样,谷类为主”的原则,城市中小学生的早餐营养搭配质量有待改善。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所胡小琪研究员“儿童餐饮行为对儿童肥胖及其相关慢性病危险的影响”报告,采用多

阶段随机整群抽样法,从哈尔滨、北京、济南、上海、重庆和广州等6城市选取8705名小学生作为研究对象,结果显示:1.不常吃早餐或早餐食物种类单一,均可能增加儿童肥胖、腹型肥胖、高血压的患病风险;2.经常在外吃午餐可能会增加腹型肥胖患病风险,在家吃

午餐可以降低患高血压的风险;3.经常喝含糖饮料可能会增加肥胖、腹型肥胖的患病风险;4.经常吃“限量食用”零食,可能会增加儿童肥胖、腹型肥胖、高甘油三酯血症的患病风险;5.经常饮用牛奶儿童相对于不喝牛奶儿童,高甘油三酯血症的患病风险较低;6.“蔬菜水果偏多”膳食组的儿童肥胖及腹型肥胖率是各组中最低的,“肉蛋偏多”膳食可能会增加肥胖及腹型肥胖的患病风险;7.饮料及零食消费是对健康影响最为明显的两种行为,而腹型肥胖和肥胖受饮食行为影响最明显。研究建议:鼓励儿童增加牛奶的摄入量;保障儿童蔬菜、水果及鱼类的摄入量;对饮食行为干预的首要切入点应该是饮料和零食的消费。

与会专家认为,必须加强学生及家长对早餐重要性的认识,保障学生保质保量食用早餐;要积极推广学校营养午餐,争取政府和社会对营养午餐的支持,营养午餐在保证营养充足的基础上需改进口味,并减少食盐等使用;家庭、学校甚至全社会都要积极改变学生不健康的零食及饮料消费习惯。

冬日盖被有讲究

◆ 爱妮

冬天能否迅速入睡与被窝温度密切相关。据研究,被窝温度在32℃~34℃时人最容易入睡。若被窝温度低,需要长时间用体温焐热,不仅耗费人体的热能,而且人的体表经受一段时间的寒冷刺激后,会使大脑皮层兴奋,从而推迟入睡时间,或是造成睡眠不深。

卧室的温度、湿度、光线等会对睡眠产生影响。一般人睡觉时室内温度在20℃~23℃最为适宜。在20℃以下人就会开始因冷而蜷曲身躯并裹紧被子,但超过23℃就感到热,要掀被子了。

冬天如果室温过低,即使盖着被子也会感到露在外面的肢体和脸很冷,不知不觉就会形成蒙头大睡的姿势,对呼吸新鲜空气非常不利。

单层被子太薄不保暖,太厚又不舒服,如果盖两层薄被子,保暖效果和舒适程度最好。

人体在睡眠时要排出汗和一些异味,因此被褥要经常晾晒,且平时要经常摊开通风,别一起床马上就将被子叠好了。



眼镜框太大易视疲劳

◆ 屈象

许多人认为,大框眼镜相对于普通眼镜只是稍微重了点而已,并没有感觉到其他不适。但专家表示,眼镜大小选择不当可能会出现不少问题,小瞳距和高度近视患者尤其不适合佩戴大框眼镜。因为镜片太大,光学中心距离不能匹配所有人

眼睛实际的瞳距,患者容易出现视物模糊、视疲劳等症状。

近视度数较高的患者戴大框眼镜,镜片往往会很厚,所以最好

选择小尺寸的镜框,既兼顾外观,又可改善镜片周边出现变形扭曲所带来的困扰。而对近视度数不高的近视者,最好不要戴小框镜架,

愈小的镜架视野范围愈窄,眼睛容易疲劳。

另外,平光眼镜虽然没有度数,但对于眼睛毕竟是个“障碍物”,如果镜片沾上灰尘或镜片材质不够剔透,长期使用,对视力会有一定影响。

起床血压过高危险大!

绝大多数心脑血管急症: 中风、脑梗、心梗、不稳定型心绞痛、猝死等都发生在清晨。

“血压晨峰”(早上醒来时血压测量值高,自感头晕、头胀或头痛感、耳鸣、乏力、恶心等)与寒冷所致的血管收缩,血压自然上升现象迭加,会使高血压者心脑血管病发作的风险急剧增大!

一夜睡眠后,降压药物血药浓度逐渐降低、消失,血压逐步攀升,导致“血压晨峰”。对此,高血压患者可借助有持续降血压、平稳血压特征的非药物物理降压疗法来应对。

中医认为:高血压的病因是——人体

金牌降压表

适用于:Ⅰ期高血压的治疗
Ⅱ期高血压的辅助治疗
同时备有男款和女款!



金牌降压表借鉴运用经穴磁场疗法,将特殊稀土磁材作为刺激源,利用两个异性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上,以磁场联络二经,通过磁场对神经系统的作用,达到调节神经机能、增强大脑皮层抑制过程,进而达到调节皮层下血管运动中枢神经的机能、解除周围小动脉痉挛、使小动脉血管扩张,减低小动脉血管的张力,使血压降低,使症状改善与消除。

★ 持续使用,持续降压稳压——24小时佩戴,24小时降压、稳压。

使用指导

使用后血压下降过快怎么办?

金牌降压表经国家主管部门严格审批,在血压下降至正常范围内后,即使持续使用,也不会使血压持续下降。建议个别对磁能敏感者,如感觉降压速度过快,可适当减少佩戴时间。

降压表能否整晚使用?

睡眠期间佩戴,可帮助保持血压持续平稳,避免天气寒冷血压上升和血压晨峰迭加可能诱发的危险。

降压表使用几天仍无效怎么办?

由于磁能敏感度有个体差异,患者应在佩戴方法正确的前途下,每天使用10小时,连续用60—90天。

用金牌降压表后能否停用常规降压药?

建议参考使用后的血压测量值,在医生指导下逐步调整用药量。

★使用植入式心脏起搏器者禁用本品!

2012年华氏·雷允上膏方节开幕

膏方量身定制
让进补更有效

•100位名老中医 •22家重点药房 •个性化膏方

金秋十月,传统滋补养生又开始进入旺季。众所周知 因人而异、量身定制的膏方,才能让进补更有效!与此同时,越来越多的市民都希望能在订制膏方时也能明白消费、放心消费——清楚自己的体质类型、该买什么、买了什么、该吃什么……

上海医药在“2012 年华氏·雷允上膏方节 ”开幕前,已全面完成零售整合,将沪上最大的医药连锁——华氏大药房与中药老字号——雷允上强强联合,并特别邀请了 100 余位名老中医进驻 22 家重点药房,现场为市民免费咨询,解答膏方配制的种种疑惑,以“名店、名医、名品、名药、专业、诚信 ”为特色,为广大市民的秋冬进补服务。

在上海医药商业协会、上海中药商业协会和山东东阿阿胶股份有限公司的支持下,首届《华氏·雷允上膏方节》于 10 月 20 日在华氏余天成大药房(控江路 1919 号)拉开帷幕,并持续到年底。

进补膏方需要个性化,明白消费请到华氏·雷允上

“华氏·雷允上膏方节 ”期间,将特邀 100 余位沪上知名中医专家、教授(其中 36 名为上海名老中医)将轮番到华氏余天成大房,华氏南新店、华氏芳华店,雷允上总店,雷允上吴中店,雷允上兰坪店等 22 家重点门店恭候广大市民,为市民配制因人而异的个性化进补膏方,提供周到的免费现场咨询服务。如果您也想让进补不

再千人一面,想让自己的膏方只适合自己的体质,那就来这里明白消费吧!

同时,遍布上海各区县的 500 家华氏大药房门店也将同步接受顾客预约,真正做到名医咨询、充分了解、因人而异、名药配方、精制加工,从多个环节让上海市民深入体验华氏·雷允上传统膏方的独特文化!

到身边的药房,享服务、学养生

作为老百姓身边的药房——上海华氏大药房多年来竭尽全力为满足市民的冬令进补的需求服务!上海华氏大药房有限公司总经理郑季春在膏方节开幕时特别表示:借助膏方节的平台,将积极组织专家力量

开展社区健康教育和药学服务,把华氏和雷允上所积累的中医药及膏方养生保健文化传授给居民,以提升中医中药服务社区的民生功能及体现回报社会的企业价值,并承担企业公民的社会责任。

华氏·雷允上膏方节 名中老中医现场咨询预约电话: 65853977