

于康把脉职场人士健康

由北京团市委、长城国际心脏病学会会议组委会等共同组织的“青年健康进行时——健康职场·活力心脏”公众健康论坛近日举办。北京协和医院临床营养科主任医师、卫生部营养标准委员会委员于康教授精彩的讲座赢得阵阵掌声。

很多人不知道怎么选择食物

青年时期是奠定合理饮食的最关键时期,千万不要错过,而且一定要综合性地入手。现在我们面临着很多挑战,慢性疾病患者及其家属面临的重大问题就是如何合理吃饭的问题,调查数据显示,大概有 3/4 的被调查者不知道如何选择食物。而且,国民健康素养调查显示,中国老百姓健康素养平均水平比较低,拥有高学历并不代表有真正高的营养方面的知识,不代表有高的健康方面的知识,不代表有健康的智慧。

我们要走出几个怪圈。营养不等于完全吃素,完全吃素会造成很多营养素缺乏,比如维生素 B12。营养不是速战速决,说我今天听了一场营养讲座,明天就变成一个营养达人了?不可能。今天只是一个开始,后面还有很多步骤需要自己去走。

还有,营养绝不是下一顿再平衡。面前放着一个香喷喷的油炸食品或是一根油条,我知道它不健康,但抵不住诱惑,吃了,然后告诉自己下一顿再找补回来吧,这样就使营养管理变成一句空话。所以必须要坚持,而不是三天打鱼两天晒网。

从心血管健康管理角度来说,希望大家预防为主。预防越到位,最后花费在治疗上的精力、损耗越少。

职场人健康通病

现在年轻的职场人士健康问题太多了,比如说油盐量为什么会严重超标?很简单,经常外出就餐,每周超过 5 次以上的外出就餐可能就会被定义成频繁二字。什么叫外出就餐?不在家里吃就叫在外面吃。有人说食堂算吗?当然算。

还有些女性每天吃饭就靠三个苹果,由于担心发胖,不敢吃那个,甚至担心所谓的肉的影响,发物的影响,所以食谱变得非常单调,从而造成营养严重失衡。第三,过剩和缺失并存。在一个肥胖者身上,会同时出现营养不良和营养过剩。还有些所谓的“胶囊一族”,职场人士出差时,随身带很多维生素,这些东西可能是需要的,但前提是你得先正常吃好好饭,在这个基础上再根据身体需要添加某些维生素。但有的人就拿它当饭吃。

第四,缺乏运动。最近 20 年我们进入了久坐不动的时代,上班坐那儿打电话,下班坐着发微信,驾车里程越来越长。这样的结果是,因为不动造成的能量消耗每天减少了 800 千卡,相当于四两主食的能量。国家对 31 个省市自治区 17 万人的调查显示,在真正需要活动的 20 到 40 岁的年轻群体里,运动达标的比例才 10%到 20%,而什么时候运动比例人数开始高上去了? 55 岁以后。

体重管理是重要前提

职场人士该怎么办?管理好体重、体脂肪和体形。体重管理是心血管疾病管理的

很重要的前提,但我们现在面临着很多的麻烦。比如,我们面临着巨大的肥胖和超重比例。6000 多万人肥胖,2 亿多人诊断超重,中国未来的肥胖发生率将会直追美国,因为我们有一个非常高的超重的盘子。

还有很多人看上去体形正常甚至偏瘦,但缺乏肌肉。越瘦越美,这是职场很多人流行的一句话,实际上人们不知道,在瘦的情况下会造成很多相关性疾病甚至是死亡,可导致心血管系统的严重损害。

我们提出一个重要的指数是体重指数,用体重除以身高的平方,中国人的正常值是 18.5-24.0 之间。等于和高过 24.0 叫超重,等于大于 28.0 叫做肥胖,低于 18.5 我们叫做体重偏轻。BMI 跟死亡和并发症的关系是一个英文字母 U 字型的曲线。当体重很轻的时候,盲目减肥,也会导致死亡率高上去。所以,体重要维持在最合理的范围,心脏的健康才能得到最好的保护。

体重标准不意味体脂不超

除此之外,我们要看到人体的组成,两个人体重一样,可是体重的构成一样吗?一个是肌肉型,一个是肥肉型。查体结果,单看体重非常标准,但这有可能是假的,为什么?他的身体脂肪量超出一大块,多余的脂肪填补了肌肉的不足,这在外观上是看不出来的。所以国际上定义肥胖从单纯地看体重变成看体重里面的脂肪成分,

男性不提倡超过体重 25%,女性不超过 30%。所以,身材苗条的人并不代表没有减肥需要。

男士毕业后的 5 个阶段,从毕业 2 年、4 年、8 年到 10 年以上,有什么变化?除了头发掉得越来越多,就是腰围越来越大。同学聚会,真正腰围控制还不错的同学有几位?寥寥无几。这时就要提醒自己,腰围越大带来的慢性并发症相对更高,寿命相对越短。体重跟腰围同时增加的话,高血压、血脂异常、冠心病、糖尿病的风险极高。所以,今天开始进行腰围的控制,男性不超过 85 厘米,女性不超过 80 厘米。

我眼中的减肥方法

一个肥胖的群体进行有意识的减肥以后可以产生很好的结局,死亡率和疾病危险度都会出现不同程度的下降。怎么减肥?六个字:管住嘴,迈开腿。减少一口是管住嘴的起点,然后每天快走 30 分钟,将产生很明显的健康益处。什么是一口?8 粒开心果就是一口,10 粒花生米就是一口,如果吃北方饺子,半个饺子就是一口。在正常吃饭和运动不变的基础上,每天增加一口(38.5 千卡),一年 365 口,累计下来净增体重 1.5 公斤。

同时我们要注意加强 30 分钟的走路。每天减少 3%的能量摄入加上 30 分钟的运动,就能有效地减少成年期以后的肥胖发生风险和血脂异常风险。每周 150 分钟的

锻炼是基本要求。举个例子,走路每天 6000 步,身上带个计步器。欧洲的研究显示,每天坚持运动 30 到 60 分钟,坚持若干时间段以后,心脏不良事件发生率显著降低,而走路人都会,不需要特殊的环境、设备。我们有的专家在 T3 航站楼误机的时候,就围着候机大厅走几圈。

还希望大家控制油和盐,每天不超过 25g,两勺,而全国人民平均每天吃到 4 勺半。此外,要看油的类型,我们现在发现总的油量在增加,谁对它的“贡献”大?反式脂肪、饱和脂肪。希望大家适当提高单不饱和脂肪酸的油,如增加深海鱼的摄入,每周吃两到三次,同时适当降低饱和脂肪、动物性脂肪和反式脂肪的摄入。

还有,我们要控盐,健康标准是每天 6g。一个咸鸭蛋的含盐量 3.3g,6 毫升酱油等价 1g 盐,而北京老百姓每日的平均食盐量在 13g 以上,东北、山东甚至高达 22g 以上,所以造成了北方地区高血压发病趋势不断增高。它还可能致胃部损害,加快骨质疏松,因为一旦形成重口味,想清淡起来非常困难。

大胃如何变小胃

借用美国膳食指南基本的几条,教你如何把自己的胃从大变小。第一,每餐七八分饱。第二,每餐的一半是蔬菜和水果。我个人坚持认为,蔬菜的安全性要比水果更强。希望大家饮用牛奶,钙的补充对血压的控制是必要的条件之一。肥胖的人可选择脱脂或低脂牛奶,选择低钠饮食。我们相信淡茶和水是最好的饮品,吃动两平衡来保持体形和更健康的体重。

还要避免过多对心脑血管疾病可能有损害的食品,如油炸、肥肉、甜食等,避免大量地吃高糖的水果,不要动不动就大量吃香蕉和葡萄。减少外出就餐和各类刺激性的食品,避免过多地摄入饮料等等。(魏雅宁 左妍菁)



肛肠小卫士

嗜辣喝酒,“吃”出痔疮来

济南肛肠医院“肛肠小卫士”救助一重度混合痔患者

借酒消愁引来痔疮疼痛让他苦不堪言

孙先生 38 岁,老家是历城区西营镇,现在高新区的牛旺庄打工。父母早逝,有一个哥哥已婚,因为哥哥婚后经济条件也不理想,所以孙先生一直独立,靠自己打工生活。孙先生是一个性格内向、有点腼腆的人,由于自卑,不擅交往,同时家里穷,虽然相了许多次亲,但是没有姑娘愿意嫁给他。由于苦闷无人倾诉,又加上工作特别累,孙先生养成了每天晚上喝酒消愁的习惯。每天晚上上一盅白酒,再加上特别喜欢吃辣椒,从去年开始出现大便带血、肛门坠胀的症状。用过痔疮膏、栓剂,但是效果不理想,时常反复。每次肛门处火辣辣疼痛难忍的时候,孙先生都苦不堪言,由于难以启

“肛肠小卫士”伸援手 助力康复之路

齿,他的性格越来越忧郁。有一个周末和工友在一起喝酒时,孙先生无意中道出心中委屈,工友向他推荐了济南肛肠医院。在工友鼓励下,第二天,孙先生便请假来到医院。医院专家确诊为重度混合痔,随即进行了微创治疗。考虑到孙先生的个人和家庭情况,医院又正在进行“肛肠小卫士”的活动,于是给予了孙先生大部分减免。整个治疗过程没有一点痛苦,手术进行了十几分钟就做完了,下午孙先生就出院回家了。由于不愿意请假,孙先生术后仅休息一天,第三天就上班了。“我的痔疮其实就是吃出来的。康复后,我改掉了喝酒和吃辣

椒的习惯,根据医生的建议,我的饮食慢慢变得健康起来,现在心情也好了很多。”孙先生憧憬地说,“我现在的心愿就是努力工作,多挣点钱,早日娶个媳妇!”

专家提醒:饮食和运动是预防痔疮的关键

济南肛肠医院王保学院长指出,平时到医院就诊的多数患者都是“吃”出来的,有的过度喝酒,有的吃辛辣、油炸、高脂的食品,还有一部分患者喜欢抱着电视、电脑不放,长时间坐着不动而“坐”出痔疮。过量饮酒和多吃辛辣食物,或者久坐不动,会刺激肛门和直肠,局部充血,影响静脉血液回流,造成静脉壁抵抗力下降,进而诱发痔疮。王院长提醒广大读者朋友要特别注意

饮食,多吃蔬菜和水果,保持饮食清淡,特别不要吃辛辣和油炸、烧烤食品,少喝酒;其次要注意生活规律,加强运动锻炼。使用电脑或看电视时,要保持肛周的血液循环,有痔疮史的患者可以经常热水熏洗、坐浴,以预防痔疮发作。

(深海)

相关链接:山东电视台公共频道联合济南肛肠医院共同举办的“肛肠小卫士”大型援助活动中,截至目前,已有 700 余名患者接受了免费的肛门镜检查。活动将继续接受报名预约,免费的肛门镜检查、痔疮手术半价以及肛肠肿瘤免费手术等援助还将继续开展。广大肛肠病患者可拨打 0531-82979999、登录 www.jngcyy.com 预约专家,或者直接到英雄山路 87 号就诊。

洗发水含硅油无害 用多了易脱发

最近,网上有一则热帖《头发洗完很顺滑:不是发质变好,是加了硅油》,受到网友关注。记者走访多家超市发现多数洗发水都含硅油。专家称硅油无害,但长期使用,头发容易更油,还易脱发。

硅油稳定,对健康没危害

随便在超市里拿瓶洗发水看成分表,很容易找到一种物质叫聚二甲基硅氧烷,这就是人们常说的顺滑剂“硅油”,液态时呈黏稠状,不溶于水,但可溶于油脂。美国在线知识资源网站 eHow 介绍,这种透明物质有优良的物理特性,洗发水有了它,头发会顺滑得连梳子都“卡”不住。

“90%的洗发水里含有硅油。”成都某化妆品公司技术研发部经理李同说,洗头之后,硅油能紧紧“抱住”头发,填满毛鳞片的缝隙,头发因此变得顺滑有光泽。但随着时间推移,毛囊“又闷又渴”,头发就会干枯受损。“硅油无害,比较稳定,在工业上大量用于



润滑、导热油,添加在洗发水里,主要对头发起柔顺作用。”成都理工大学化学系的王教授说,因为硅油不溶于水的特性,所以洗头时再怎么冲水,头发上都都会有一定的硅油。

常换洗发水,也可试试淘米水

李同说,硅油有很多种,不同品牌的洗发水,所加的硅油是不一样的。如果长期只用一种洗发水,同一种硅油在头发上沉积多了,就会出现越洗越油、头发越勤问题越严重的情况。而用不同的洗发水,一种硅油能把另一种硅油洗掉一部分。建议大家经常换用不同品牌洗发水,并且一周洗发频率控制在 3 次以内。

在日常生活中,民间传统洗发方式也可以尝试。专家建议,淘米水是个不错的选择。方法很简单:淘米水先放置两天等待发酵,发酵变酸以后可变成弱酸性,用它对头发有保护作用。

“脱发和现代人的精神状态也有很大关系,还是要根据自己的情况选择洗发水。”成都第二人民医院皮肤科主任路永红说,对于自制洗发水一定要搞清楚是碱性还是酸性,以免伤害头发。(许冬琳)

胖胖瘦乐园专业减肥再传喜讯



2013 年胖胖瘦乐园专业减肥机构荣获中国国际减肥大会推荐机构及荣誉证书和国际肥胖学术论坛证书。肥胖是健康的隐形杀手,胖胖瘦乐园是爱美女士、中老年人减肥的最佳机构。胖胖瘦乐园倡导瘦身养生新概念:无口服、无仪器、无针灸,三天见效,无毒副作用,快减慢减纯绿色技术,减肥养生两不误。无需节食,瘦身排毒养颜一步到位。王女士减下 60 斤不反弹,学生李翠减下 40 斤,新娘郭宁塑形全身减下 40 斤圆了婚纱梦!秋季减肥正当时,短期培训正在进行,内容:减肥工程,养生权威。学一技之长,健康全社会!国庆节优惠进行中……

总店:济南市花园路 189 号
加盟培训、减肥:
15806686648
400-039-7887

巧治白斑病

最近一种全新的白癜风特效国药——正元盛邦白癜风丸成功问世,其神奇的效果震惊整个医学界。“正元盛邦白癜风丸”是纯中药,无副作用,且效果神奇,多数患者服用 15 天左右白斑逐渐消退,边缘回缩,直至完全消失。轻度患者只需服用一疗程(4 盒)即可。

咨询电话:0531-85510618
济南大观药店有售,现买 3 赠 1,市内免费送货。

脑血管病新药研制有了突破性进展

步长药业是国内著名的药企之一,它生产的“步长脑心通”因治疗心脏病疗效突出而家喻户晓。最近该药又引起了医学界的广泛关注,名气大增,原因是成功研制了一种全新的纯中药脑病新药——龙生蛭胶囊。该药以疗效确切、迅速且安全见长。

一般患者服药 15 天左右,由脑血管、脑梗塞、脑萎缩、脑供血不

轻松祛除大脚骨不是梦

大脚骨医学名拇外翻,为一种常见的足部畸形,女性多发,为很多患者带来痛苦和穿鞋不美观的烦恼。记者采访了济南国医堂骨科医院刘主任,他说,大脚骨临床表现主要为拇趾外翻畸形、疼痛和拇囊炎,足底胼胝形成。

本病多发于女性,国外发病率高于国内。早期症状轻微建议早治疗,年龄大

于 12 周岁都可以微创治疗;若影响到工作生活,建议早期微创手术治疗。

刘主任告诉记者,该院引进先进技术,一次性矫正拇外翻,无需住院,不缝合,只需 30 分钟完成,随治随走,不留疤痕。如有拇外翻这方面烦恼的朋友可以拨打骨科热线 0531-86079885,地址位于济南市历下区趵突泉南路 6 号。

中药治疗脱发

纯中药治疗脂溢性脱发、神经性脱发、斑秃等,1-2 个疗程长新发,不再脱。为了不让你花冤枉钱,家中有遗传基因的秃头者,请不要来治疗,因为治疗也没效。对于非遗传性的秃头者,我们则有非常成功的治疗经验,治疗了上万



治疗前

治疗后

例患者,让他们重生了新发。我们的地址是济南市玉函路 55-7 号,电话是 0531-82562203,欢迎来电来人咨询。