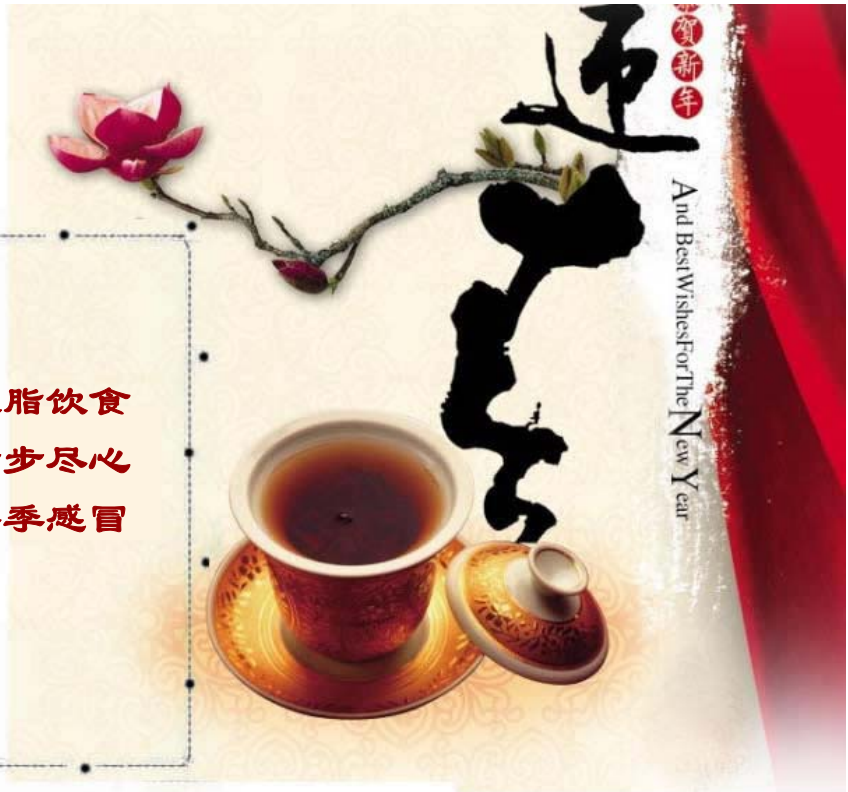




健康资讯电子期刊

本期话题：

- 应酬餐会中的低脂饮食
- 冬季饮食——步步尽心
- 九大妙招防治冬季感冒
- 节假日专题系列
- 时尚运动



- 春节高血压保健
- 节日警惕急性胰腺炎
- “世界艾滋病日”专题

2011年12月刊



各类应酬餐中的低脂策略

● 中餐 低脂肪摄取的饮食原则与技巧



1. 坚果类少吃

未上菜前的瓜子、花生及冷盘中的松子、核桃、腰果尽量不吃。

2. 多吃蔬菜

出门前先吃些含高纤维的蔬菜增加饱足感，以减少宴会中的饮食量。用餐时多吃每道菜的“配角”，如盘饰的青菜、油菜、生菜等；但蔬菜如有勾芡汤汁，则不宜多吃。

3. 勾芡食物少吃

勾芡食物，如鱼翅羹、鲍鱼羹等，含有大量的太白粉及油，要尽量少食，否则要将汤汁沥干再食用。切勿将汤汁泡饭，因为汤汁中多含大量的脂肪。

4. 高油烹调或脂肪含量高的食物少吃

碎肉丸、狮子头、虾丸、火腿等动物性脂肪含量高的食品应当少吃。可多选择蒸鱼、冷盘或清燉的菜肴食用。若汤或菜肴中含大量浮油，应捞去浮油再食用。中式餐会中多油炸食品或油酥类点心，应尽量避免。

5. 不必每道肉都吃

可每两道菜选择一种自己较喜欢吃的菜吃就好，不必每道菜都吃，因为每道菜都吃的話，肉类的摄取量一定会超标。而鸡肉、鸭肉可选择骨头较多的部分食用，因为剥去骨头后实际吃到的份量并不多，如此会有较多的满足感。



● 火锅 低脂肪摄入的饮食原则与技巧



1. 汤头

可用白菜、白萝卜、高丽菜等蔬菜或用虾米代替骨头熬汤。若用骨头熬汤时，则需去除浮在汤上的油脂再食用。

2. 火锅料

多选择鱼、鸡肉或海鲜等脂肪含量较低的肉类或芋头、玉米、冬粉等主食为主材料，而猪肉、牛肉、羊肉则浅尝即可，但小心海鲜食物通常含较多的胆固醇，仍不可食用过量。

3. 加工火锅菜肴

加工火锅菜肴（如鱼饺、蛋饺、贡丸等）通常含较多的脂肪，煮火锅时应尽量选择天然的食物为佳；食用火锅时蔬菜要多于肉类，可避免肉类摄食过多且可增加纤维含量。

4. 沾料

沾食用的沙茶酱、花生酱、芝麻酱所含脂肪较高，可先将上层油脂倒掉再使用；或可减少沙茶酱的用量，另加入葱、香菜、醋、大蒜、柠檬等香料增加风味。



● 西餐 低脂肪摄入的饮食原则与技巧



1. 主食类

可以小餐包或法国面包作为主食来源，不要抹奶油。可选择烤土豆或米饭、通心面，不要选炸薯条，且吃烤土豆时尽量少加奶油、酸奶油或培根。

2. 主菜类

肉类方面以海鲜和鸡肉为较佳的选择，因其含油量较少，份量也较小。牛排因脂肪含量较海鲜或鸡肉多，其份量也大，每周以不超过一次为原则。肉类的烹调方式，可以烤的为主，不要选择油炸或焗的。亦可选择有豆类、米、鸡或鱼为主材料的主菜（没有添加乳酪），如鸡肉墨西哥烤饼、西班牙海鲜饭、烤鱼、柠檬汁煮鱼等。另外，从菜名也可以判断其中的材料，如“白汁”代表奶油汁，“焗”则表加入奶油或起士一起烹调，“派”则多为酥皮；因此，当主菜中有乳酪（起士）、奶油等材料或以焗方式烹调之菜肴，脂肪含量较高，如法式乳酪蒸旗鱼、维也纳风味奶油鲑鱼片、法式乳酪洋葱汤、鸡肉奶油青花菜、虾仁烩奶油炒饭、焗鸡派、奶油什锦海鲜焗通心粉等，应尽量避免食用。

3. 汤汁类

西餐的汤大致可分为浓汤和清汤两大类，浓汤在制作时是以大量面粉及牛油（或奶油）调制而成，脂肪含量极高，所以应尽量选择清汤为宜。喝浓汤浅尝即可；酥皮脂肪含量极高，酥皮汤宜避免食用。

4. 沙拉类

生菜可多吃，但不要使用沙拉酱。调味用的沙拉酱多为油、糖、蛋等调制而成的，所以最好少选已调味的生菜沙拉。也可请侍者交代厨房少放沙拉酱，或沙拉酱不要直接淋在沙拉上，放置一旁也可。

5. 饮料类

不要点已加入奶精或鲜奶油的饮料（如冰咖啡、卡布奇诺咖啡、美式咖啡），自己在饮茶或咖啡时也尽量避免奶精或鲜奶油，可改用鲜奶或低脂鲜奶替代。



● 日本料理 低脂肪摄入的饮食原则与技巧



1. 生鲜类

通常生鱼片、手卷及寿司的制备不需要再多添加脂肪，但是要注意其中所用的食材可能是高脂肪的材料，例如鲑鱼、鲭鱼等，而虾卵、鱼卵的胆固醇含量也非常高，应尽量避免食用。

2. 烧物(烧烤食物)

烤物通常也不需要另外添加脂肪，有时更可以使食物中的脂肪流出，但是秋刀鱼、鳗鱼等日本料理中常烤的鱼类，其脂肪含量较高，应该少选用。要注意烹调时应避免烤焦，因为烤焦的食物中含有致癌性。

3. 油炸类食物

日本料理中的炸物通常是经裹粉再油炸，如炸明虾、炸茄子、炸猪排等，所含脂肪量也很高，也应尽量少食用，或剥了裹粉再吃。同样的材料可选择使用凉拌、烤、烫等方式的菜肴，如海鲜沙拉、大和沙拉、猪肉串烧等。

4. 蒸物(碗蒸食物)

茶碗蒸的主要材料为鸡蛋，吃一碗茶碗蒸等于吃下一个鸡蛋的量，因此，需多加注意胆固醇的摄取不宜过量。

5. 拉面(面类)

日本料理的拉面大多是以凉拌或水煮方式居多，但是仍有少数是以炒的形式，如：大和炒面、炒乌龙面等。有些日本料理店为适合中国人的口味，会加入多量油炒拉面，此时须注意是否太油，食用时也需先将汤汁沥干再食用。

6. 汤

传统的日本汤类大多清淡无油，也是不错的选择，但是味噌等调味料的含钠量较高，要多加注意。



日常低脂饮食的小贴士

一、灵活选择食物

- 1) 畜肉的脂肪量较高，可改吃去皮禽肉(鸡、鸭)、鱼肉或是豆类等食物，饮食脂肪量就可减少。
- 2) 利用相似的低脂食物替代高脂食物：同一类食物中脂肪含量有高有低，如果用低脂肪食物替代改成脂肪含量较高者，就可以少掉许多脂肪。
- 3) 用4321摄食法：餐盘化成四等分，1/4为主食类食物(如白饭、面、糕点…)，1/4为鱼肉豆蛋类食物(如豆腐、鱼肉…)，1/4为绿色蔬菜类食物(如空心菜、莴笋…)，1/4为其他颜色的蔬菜类食物(如香菇、海带、木耳…)。

二、聪明进食的技巧

- (1) 多吃饭少吃肉
- (2) 以豆代替肉
- (3) 可见的脂肪不要吃
- (4) 额外油脂不要加
- (5) 牛奶脂肪减少最容易
- (6) 糕饼点心要节制
- (7) 多吃蔬菜
- (8) 先吃蔬菜再吃肉
- (9) 喝汤时去掉浮油
- (10) 多吃新鲜水果



三、巧妙的烹调方式

- (1) 选好油(橄榄油、芝麻油等)
- (2) 减少用油量
- (3) 多蒸煮、适度炒煎、少油炸
- (4) 善用烹调器具
- (5) 将肉类切成细丝、丁状及片状
- (6) 烹调前去掉外皮、肥肉
- (7) 少使用绞肉半成品
- (8) 汤汁去油





尽量避免摄入的菜肴：



鲍鱼狮子头



红烧肉



鱼翅捞饭

四、常见食物的脂肪含量分类：

含 量	食 物 种 类
低脂食物：可摄入	米、面、小米、薏米、红豆、绿豆、豆腐、荞麦、粉条、藕粉、各类蔬菜、低脂牛奶、鸡蛋白、鸡胸脯肉、鱼、虾、海参、兔肉等
中等脂肪含量食物： 适量摄入	燕麦片、豆腐干、鹅、带鱼、鲳鱼、猪舌、鸽、肥瘦羊肉、烤鸡、松花蛋
较高脂肪含量食物： 控制摄入	黄豆、油豆腐、油条、油饼、鸭、鸭蛋
高脂肪食物：避免摄入	炸面筋、干腐竹、全脂奶粉、鸡蛋黄、烤鸭、肥瘦猪肉、猪蹄、花生、核桃、芝麻酱



五、常见低脂菜肴举例

1、芦笋炒虾仁



2、瘦肉山药炒木耳



3、银耳莲子汤（无糖）



4、薏仁粳米粥



5、凉拌老虎菜



6、腐皮素菜卷





中医养生

冬季饮食

——步步“尽心”



冬天的日常膳食，从中医养生的角度，可适当增加些“肥甘厚味”的食品，但不宜过多。到了冬季，人体的消化机能比春季、夏季、秋季均为活跃，胃液分泌增多，酸度增强，食量增大，这反映了冬季机体对热能需要的增加。当机体处于寒冷的环境中，要维持体温平衡，就必须增加体内的代谢率，从而增加对食物的需要量，特别对脂肪性食物的吸收较好，摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用，但不宜过多，以防发生高血脂症和肥胖病。

冬季是肾主令之时，肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦。故《四时调摄笈》中指出：“冬日肾水味咸，恐水克火，故宜养心。”所以，饮食之味宜减咸增苦以养心气，以保心肾相交，食辛热之品，使肺气直达，固实肾气。冬季虽宜热食，但燥热之物不可过食，勿多食葱，以免使内伏的阳气郁而化热。冬季切忌吃较硬和生冷的食物，此类食物多属阴，易伤脾胃之阳，如肾阳虚者，常易造成中气下陷、形寒肢冷、下痢清谷等病症。

冬季饮食调养有三宜：一宜食粥，古代养生家多提倡深冬晨起喝些热粥。《饮膳正要》中认为冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。如若在粳米粥中加点红枣、赤豆可使人感觉周身温暖，精力倍增。民间素有冬至吃赤豆粥，腊月初八吃“腊八粥”，腊月二十五吃“八宝粥(饭)”的习惯。冬日宜食养心除烦的麦片粥、消食化痰的萝卜粥、补肺益胃的山药粥、养阴固精的核桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、调中开胃的玉米粥、滋补肝肾的红薯粥等。二宜温热之品，以取阳生阴长之义。如宜吃牛肉、羊肉、狗肉、桂圆肉、枣、蛋、山药、猪血、糯米、韭菜等。冬季每日晚餐喝一小杯酒，对中、老年人养阴大有裨益。三宜坚果之品，冬日多吃点核桃、板栗、松子以及花生、葵花子、芝麻、黑豆、黑米等。须注意体肥胖者忌肥甘温热厚味。

冬季，偏于阳虚的食补以羊肉、鸡肉等温热品为宜。偏于气阴不足的食补以鸭肉、鹅肉为好。《随息居饮食谱》中指出：鸭肉滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。



九大妙招防治冬季感冒

流行性感冒是有传染性的，引起感冒的病毒主要隐藏在人的鼻腔和咽喉部，当感染者说话、咳嗽或打喷嚏的时候，病毒会随着唾液飞沫漂浮在空气中或黏附在物品上。健康人吸入这种被污染的空气，或接触了黏附有病毒的物品，就有可能染病。尤其在受凉、抵抗力下降的情况下，更容易“中招”。下面几个方法将有助于预防感冒。



1、 保证充足的睡眠 美国著名医学期刊《内科档案》最新报道认为睡眠不足 7 小时的人比睡眠超过 8 小时的人患感冒的几率高三倍。卡内基梅隆大学的心理学教授 Cohen 认为对损失了 2%-8%睡眠的人，比那些入睡快且睡眠质量好的人患感冒的危险高了近 4 倍，即便是对睡眠较小的打扰也会增加患感冒的可能。因此，想要提高您的免疫力，多睡觉吧。

2. 给自己减减压 Cohen 教授的研究发现，同样暴露在病毒环境中，长期处于压力状态的人比没有压力或压力小的人更易于感冒。现代生活中家庭矛盾、职场竞争、失业等都是压力的来源，如无法消除长期的压力状态，适当的药物也许有帮助，但一定要在医生指导下。

3. 有氧锻炼 每天进行 30~45 分钟的有氧锻炼，如散步、骑车、跳舞等，可增强抵御感冒的能力，避免患上呼吸道传染病。美国传染病协会威廉医师认为锻炼可以极大增强人体免疫力，还能使患感冒的人加速康复。

4. 与患者保持距离 患者咳嗽、打喷嚏时，带病毒的唾液可飞溅到约 1 米远，当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时，应马上退到 1 米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况，可以转过身去，因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。





5. **勤洗手** 有些病毒可以在患者手摸过的地方存活 3 小时，因此，经常洗手的人能远离感冒。美国维吉尼亚大学医学院研究感冒的专家贾特尼教授建议人们要勤洗手。因为感冒病毒多半是经由人手揉眼、鼻而进入呼吸道。若是多洗手，少用手揉眼、鼻，得感冒的机会就会大大减少。若眼、鼻确实不舒服，也尽量使用纸巾。

6. **常开窗** 保持室内清洁通风，不要在封闭的空间久留。空气不流通的地方容易滋生感冒病毒。办公室是易传染感冒的地方，如避不开这些地方，可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。



7. **适量的维生素C** 维生素C可以增强体内血液中白细胞吞噬细菌以及抗病毒的能力，缩短感冒病程。芬兰赫尔辛基大学的研究小组发现服用维生素C的成年人，患感冒后康复速度比较快，但在儿童无区别。感冒病毒入侵，往往发生在人体免疫系统防御功能下降之时，维C能促进免疫蛋白合成，提高机体功能酶的活性，增强中性细胞的吞噬活力，减少感冒病毒，从而显著提高人体的抵抗能力。不管是服用维生素C补充剂，还是吃点富含维C的水果，比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等，都能起到缓解感冒症状的作用。



8. **多喝水** 感冒病人应多补充水分，防止因发烧等引起的脱水症或电解质紊乱。专家建议，患了感冒以后，要保持饮水量，但不要一次大量的饮水，应间断性的喝水。一次喝一杯左右的量，不要超过 300 毫升，间隔一段时间后再喝，不要接连着喝，这样对肾的负担太大。

9. **鼻部保健** 鼻部按摩能有效预防感冒。先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴(位于鼻翼外延平行线与鼻唇沟外缘相交处)约 20~30 次，然后用摩擦发热的手掌，轻轻按摩鼻尖和鼻翼。另外，每天坚持用冷水洗鼻子，不仅可以清除污垢和病菌，还能增强鼻孔及整个上呼吸道对寒冷的适应性。



8种人佳节不宜过度劳累



新春佳节是全家团圆、欢聚的好日子，吃喝玩乐自然是此时的活动主题。不过，医学专家提醒您，有些人不宜长时间打牌，也不适合长时间参与全家性的聚会活动，更不应过度劳累。这其中包括：



1、老年人——特别是患有高血压、心脑血管硬化症、肺心病和糖尿病的老人。劳累和激动都会加重病情，易发生心脑血管并发症。

2、高血压、冠心病病人——高血压和冠心病病人长时间打牌也会引起劳累、紧张、兴奋和激动。由于处于节日期间，属于失常状态，人的体内会释放大量收缩血管的激素，使心、脑血管收缩，引发脑血管意外、心绞痛、心肌梗塞、心律失常，甚至猝死。风心病和肺心病病人也不应例外，劳累和激动不仅影响心脏功能，也可因身体出汗受凉而发生上呼吸道感染或是加重肺部原有的慢性感染。

3、糖尿病人——心理应激会令血糖浓度升高，而且糖尿病人多数有心、脑、肾的合并症，应避免不良情绪的刺激，防止过度疲劳。

4、甲亢患者——甲状腺机能亢进的病人本来就容易激动，也容易出现心动过速的症状，所以当然要避免过度劳累和兴奋。

5、慢性肾炎、肾盂肾炎及肾功能不全患者——患有慢性肾病的病人，尤其是高血压型的肾炎病人在节日期间更要注意自己的身体。长时间坐着和不喝水都会加重病情。

6、消化性溃疡病人——这类病人如果处于应激状态，会令胃酸分泌增加，加重疼痛，甚至可能并发上消化道出血。

7、肝硬化病人——因有不同程度的食道静脉曲张、腹水等，如果过于劳累，对肝功能是不利的因素，也易发生消化道出血。

8、心身疾病——对这些病人应给予心理疏导，还要进行规律饮食和生活起居的指导。异常刺激或过度劳累会让这些病人难以适应。

当然，对我们所有的人来说，保持良好的心境和平衡，注意生活的规律和调整，足以令我们抵抗疾病，平平安安过个好年！



春节高血压患者保健有禁忌

一、忌擅自停药

很多人认为春节吃药不吉利，擅自停药，这是不对的。擅自停药易导致严重并发症，如发生前壁心肌梗死等。因此，患者在春节别忘了定时定量吃药，家人最好相互提醒。



二、忌过度兴奋

节日里亲朋好友欢聚在一起，情绪容易激动，容易导致全身动脉收缩，血压升高，诱发脑溢血等疾病。因此，患者要适淡定，乐观豁达，不患得患失，这是保证血压稳定的重要因素。

三、忌烟酒

春节间频繁的吃喝，易导致吸烟饮酒过量，对血压的稳定非常不利。烟草中的有害物质有升高血液黏稠度的作用；重度饮酒者的中风死亡者比不饮酒者多3倍。因此，应酬期间烟酒不易过量。

四、忌过度劳累

春节长假使正常的生活方式被打破，待客、聚会等易过度疲劳，导致血压上升，甚至出现脑出血等严重后果。因此高血压患者要起居注意保证休息时间。



五、忌暴饮暴食

春节聚会多，饮食多不节制，血管负担重，影响心脏正常活动。建议适量增加含钾食物（如水果、蔬菜和瘦肉等），降低交感神经的活性，使血压降低运转正常。

另外，做一些适当运动对预防心脑血管疾病也很重要。老年人可选择打太极拳、慢走等非剧烈运动项目，避免劳累导致心脏负担过重。



节日警惕急性胰腺炎

饮酒欢宴，这是庆祝佳节的传统习惯。这时要注意饮食的适度，切忌暴饮暴食。暴饮暴食特别容易引起胰腺炎、胆囊炎之类疾病的发作。

急性胰腺炎是胰酶消化胰腺及其周围组织所引起的急性炎症，主要表现为胰腺呈炎性水肿、出血及坏死，故又称急性出血性胰腺坏死，好发于中年男性，发作前多有暴饮暴食或胆道疾病史。临床表现为突然发作的上腹部剧烈疼痛并可出现休克。



胰腺炎早期症状临床特点是突然发作的持续性的上腹部剧痛，伴有发热、恶心、呕吐，血清和尿淀粉酶活力升高，严重者可发生腹膜炎和休克。



胰腺炎重在预防，主要环节就在于注意饮食。不能酗酒，饮酒要适量。不能吃太饱，不能吃太油腻，特别在晚上更要注意。已有慢性胰腺炎的人，当然更不能这样。而且，即使在平时也要少食多餐。每天吃4-6顿，每餐的量减少，戒油腻，戒烟酒。

那么，已经发作了怎么办？急性发作时，当然应该马上看急诊。根据医生嘱咐，一般都应禁食，不要吃东西。病情控制后，再逐步恢复饮食。一般先开始吃些米汤、没有油的菜汤和一些水果汁、藕粉之类。吃了以后，没有什么问题发生，再吃些粥、豆腐、没有油的菜泥。

通常急性发作以后，总要有两个星期到一个月的时间禁止吃油腻的食品，蛋白质的量也要有所控制，不能太多，例如一天最多吃一个鸡蛋，还要把蛋黄去掉。然后，再逐步恢复正常饮食。

即使恢复正常饮食，也要以吃低脂的食品为主，例如豆制品、鱼、虾、蛋以及一些瘦肉。最好终身戒烟和酒，防止再度发作。原有慢性胰腺炎和胆囊炎的人也要这样，忌动物油、忌油炸食品。这样，你就可以度过一个欢乐祥和的节日。



时尚运动伴你过个健康年

近年来，运动健身正在成为人们长假中的新时尚。人们不再像过去一样仅忙着走亲访友，而是将更多的时间花在运动休闲上，重视生活质量的提升，过一个健康的假日。

长假运动有助消耗更多的热量，促进新陈代谢。但是许多人平常不运动，一到休息日便疯狂健身出汗，这是非常不可取的。运动应循序渐进，量力而为。尤其球类运动不要盲目追求竞技，容易造成机体损伤。

健身专家着重推荐简单易行的有氧运动，如跑步、游泳、单车等，所有动作一定顺着运动轨迹进行，动作要标准。由于春节期间，气温偏低，生理机能比较迟缓，因此一定要提前做好准备活动。特别是要注意膝关节的保护、注意防寒。健身运动后科学“收官”很重要，有好的调整，才会达到健身的最佳效果。每次运动后应调整呼吸节奏，做一些放松、调整活动，让身体渐渐趋于常态。

建议7天里无需天天运动，在精不在多。理想的运动次数是3至4次，中间合理安排休息。一天的锻炼时间最好在17点至19点，也就是晚餐前，这个时间段对机体有较强的刺激效果，容易达到减肥或塑身的目的。当然晚餐后40分钟也可以，不过晚餐后的锻炼不宜太剧烈。节日期间难免饮酒，如果要进行运动，不要选择在喝酒以后。还要提醒吸烟者，运动后吸烟比平时吸烟对身体的危害更大，试图利用吸烟来减轻运动后身体疲劳的做法是不科学的。

以下推荐几项在长假期间比较适宜的运动：

风筝：放风筝需要全身心地投入。仅仅处理好放风筝和风向风速的关系，就得让放飞者动一番脑筋：风筝飞起来的必要条件是地面有风，但风速过大也不好放飞，风筝不易“抬”上来，也很难控制；放风筝最怕的是风向不定，因为此时风筝最容易“栽”下来。古人认为放风筝的较高境界是：放时相牵，一线相连，未放之时，如马卧槽，放飞后如同进了赛马场，要精神抖擞，把线看作缰绳，如同驯马一般，然后望



天入静，随飘移而奔走。收放着手中线，极目蓝天上的风筝，身体随着风筝而不停地移动，仿佛自己也飞到了天空。那一刻，精神高度集中，抛开杂念，尽情呼吸着新鲜空气，如同一次与天空的轻松对话。

壁球：壁球的场地小、球速快、球路变化莫测，要求人的反应、动作极快，所以壁球的运动强度和运动量很大。往往半小时不到，参与者就会大汗淋漓，气喘吁吁了，可以满足都市人用时少、锻炼效果佳的高效率要求。

打壁球并不需要精确地计算卡路里的消耗，每次的汗水足以说明你离窈窕的身材不远了。据测算，在相同的运动时间里，壁球的运动量要大大超过网球。对于初学者来说，用一两分钟了解基本规则和动作要领后，就可以上场一试壁球的魅力了。打壁球不同于单纯的跑步或机械、单调的减肥运动，因其娱乐性、趣味性强，参与者易坚持。此外，壁球的线路和战术组合多，有很强的竞技性，能让你在不断提高技战术水平的过程中体会成就感。年轻朋友如果把打壁球作为一次节日聚会，可谓时尚之选。

登高：对于久居都市的人来说，假期总想着跟家人或朋友去享受郊外的自然美景。登山不仅可以调心养肺，提高内脏器官的功能，而且可以增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。不过心脏和呼吸系统是有惰性的，正常状态下只发挥部分功能。登山时由于肌肉中的能量被迅速消耗，必须通过加快呼吸、加快心脏搏动来输送营养，此时会感到心跳加速、呼吸急促，这就是生理的“极点”现象。如果近一两个月没有锻炼，登山时最好每半小时休息一会儿。

为避免机体的疲劳，应该掌握正确的登山姿势。上山时身体放松并前倾，双膝自然弯曲，双腿加强后蹬力，用全脚掌或脚掌外侧着地。尽量不要用前脚掌着地，因为发力部位是小腿，肌肉较少，长时间收缩容易疲劳。下山则要保持身体正直或稍向后仰，膝盖微屈，脚跟先着地，身体重心尽量放低。下山时不要走得太快甚至奔跑，以免刹不住车，挫伤关节或拉伤肌肉。如果坡度比较陡，可以沿“Z”字形路线下山，以降低坡度。



假后综合症快速调整

长假期间全身心地放松，甚至有些无节制地吃喝玩乐，让不少人患上了“春节后综合症”。健康养生提醒节后要注意身心调整。

● 症状一：睡眠不正常



在机关工作的陈女士平时很忙，这个春节哪都没去，每天一觉睡到中午，结果从来不失眠的陈女士现在每天晚上都睡不着觉，夜里精神抖擞，熬到早晨才能睡着。眼看已经正常工作了，可是睡眠却不正常，陈女士不免着急，只好求助医生。

调整方法：健康养生，这种失眠原因主要是生活习惯、环境因素的突然改变所造成的。治疗方法是尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠规律性；睡前不要让大脑高度兴奋，可用音乐等手段静心；每晚坚持热水泡脚 5~10 分钟。必要时可以在医生或药师指导下服用一些镇静、安眠药物。

● 症状二：全身乏力，无精打采

陈先生春节和家人自驾车旅行回来，全身乏力、食欲不振，身体极度困乏，以至于马上就要上班了，现在无精打采。

调整方法：健康养生认为，首先要充分休息，恢复体力。尽快使自己放松，使体力和脑力得到恢复。也可轻轻按摩头部、放眼绿色、散步闲逛让大脑放松休息。



● 症状三：网络综合征

中学生小勇大年初一给父母拜完年后就坐到了电脑跟前，从早上睁开眼，能一直玩到深夜，玩得饭都忘了吃。玩到后来，两眼干涩，疼痛，全身无力。不少中小學生拿了长辈给的压岁钱上游戏机房、网吧玩耍，给身体带来了伤害。

调整方法：对“网络综合征”的治疗主要是进行必要的开导和教育，使患者戒掉网瘾，辅以调整植物神经功能紊乱的药物治疗。

● 症状四：上班恐惧症

长假过后，总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感，甚至有连续失眠，茶饭不思等症状，全然没有上班时的朝气。医生把这叫作节后“上班恐惧症”。

调整方法：患者要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整，静心思考上班后应该做的事，使自己的心理调整到工作状态上。也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸，想象好似随着吐故纳新，紧张也离开了身体。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物，改善情绪，消除恐惧。





行动起来，向“零”艾滋迈进



艾滋病，全称是“获得性免疫缺陷综合征”（Acquired Immunodeficiency Syndrome，缩写 AIDS）。它是由艾滋病病毒即人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的一种病死率极高的恶性传染病。HIV 病毒侵入人体，能破坏人体的免疫系统，令感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力，最后导致死亡。目前还没有疫苗可以预防，也没有治愈这种疾病的有效药物或方法。艾滋病于 1982 年定名，1983 年发现其病原体，是当前最棘手的医学难题之一。

预防控制艾滋病知识要点：

1. 艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病，是可以预防的。目前尚无有效疫苗和治愈药物，但已有较好的治疗方法，可以延长生命，改善生活质量。
2. 艾滋病通过性接触、血液和母婴三种途径传播；与艾滋病病毒感染者或病人的日常生活和工作接触不会被感染。
3. 洁身自爱、遵守性道德是预防经性接触感染艾滋病的根本措施。
4. 正确使用质量合格的安全套，及早治疗并治愈性病可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。
5. 共用注射器静脉吸毒是感染和传播艾滋病的高危险行为，要拒绝毒品，珍爱生命。
6. 避免不必要的注射、输血和使用血液制品；必要时，使用经过艾滋病病毒抗体检测合格的血液或血液制品，并使用一次性注射器或经过严格消毒的器具。
7. 对感染艾滋病病毒的孕产妇及时采取抗病毒药物干预、减少产时损伤性操作、避免母乳喂养等预防措施，可大大降低胎、婴儿被感染的可能性。
8. 艾滋病自愿咨询检测是及早发现感染者和病人的重要防治措施。
9. 关心、帮助、不歧视艾滋病病毒感染者和病人，鼓励他们参与艾滋病防治工作，是控制艾滋病传播的重要措施。
10. 艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，影响着社会的发展和稳定，预防艾滋病是全社会的责任。



漫画养生

● 人体五脏的病变很多都是
由于情绪波动产生的。



专家说: 最好的心情是宁静!



对, 我喜欢宁静!



我把宁静藏在心里了!



你看, 漂亮吧!



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在