



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

健康资讯电子期刊

本期话题：

- 世界无烟日专题
- 春游专题
- 营养早餐
- 夏季养生

2012年4月刊



健康是人生的最大财富

健康体检中心 · 健康管理中心



目 录

1. 世界无烟日简介
2. 吸烟与控烟
3. 吸烟与肺癌，让数字说话
4. 肺部常见疾病及常规检查手段介绍
5. 戒烟良策一二三
6. 长期咳嗽为几何？
7. 吸烟者易缺乏哪些营养
8. 打造一份营养早餐
9. 为何减肥容易保持难
10. 成都骑车好去处—绿道
11. 春季骑车去郊游
12. 水果常识 Q&A
13. 漫画养生



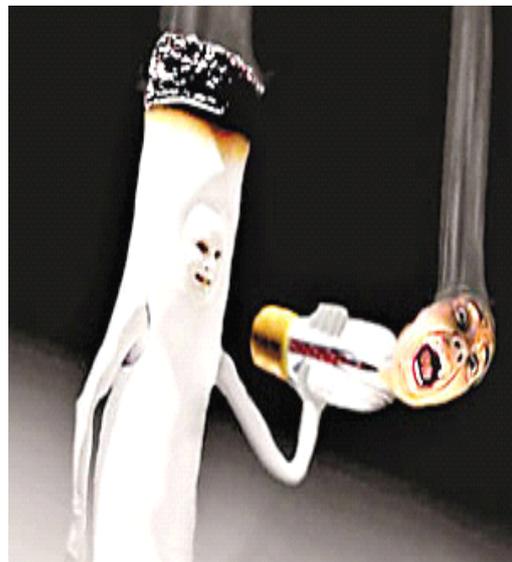
世界无烟日简介



5月31日是“世界无烟日 (World No-Tobacco Day),”自20世纪50年代以来,全球范围内已有大量流行病学研究证实,吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视,世界卫生组织1987年11月建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”,并于1988年开始执行。自1989年起,世界无烟日改为每年的5月31日。

烟草是生长在南美洲的一种野生植物,最初印第安人将烟叶口嚼或做成卷烟燃烧吸吮。烟草在全球盛行了200多年,直到20世纪,人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年,美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。这天,在美国全国范围内进行“吸烟危害健康”的宣传,劝阻吸烟者在当天不吸烟,商店停售烟草制品一天。美国把每年11月第3周的星期四定为本国的无烟日。以后,英国、马来西亚、中国等国家和地区也相继制定了无烟日。

1987年11月,联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”,并于1988年开始执行。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日,每年的这一天,世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题。为了不干扰其卫生主题的提出,世界卫生组织决定从1989年起将每年的5月31日定为世界无烟日,中国也将该日作为中国的无烟日。



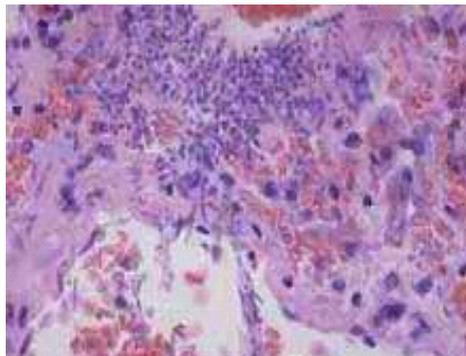


● 血清肿瘤标记物:

肿瘤标志物与肿瘤的诊断、判断肿瘤预后和治疗效果, 以及检测肿瘤复发和转移, 都有很大的临床价值。现代肿瘤标志物虽然对肺癌还缺乏特异性, 但结合临床对肺癌的诊断、判断预后、治疗效果、随访检测等仍有较大的作用。

● 痰液检查

痰液是呼吸道的分泌物, 痰液的变化能反映呼吸道及肺部病变的情况。细胞学检查主要用于呼吸系统恶性肿瘤的普查和诊断。若找到肿瘤细胞, 说明是肺癌。痰液中找到的癌细胞大多数来自肺部原发性肿瘤, 转移性肿瘤较少见。



● 支气管镜

利用支气管镜经口腔、咽喉到气管、支气管, 直接诊断和治疗气管和支气管疾病的一种诊疗技术。目前主要用于支气管肺癌的早期诊断, 还可对肺部弥漫性病变的诊断提供依据, 除此之外, 还可用于确定咯血的病因、出血的部位。治疗上主要用于咯血时止血、吸引冲洗气道内分泌物, 解除气道梗阻。

胸部 CT 和胸片检查的比较

与 CT 相比肺部 X 线检查由于密度分辨力较低及组织结构重叠较多, 对显示肺部的内部组织结构及一些细微改变等有局限, 特别对于性质未明的块状影或炎变, 及隐蔽部位和细微病变, 普通 X 线检查显示不理想, 可能会造成漏诊。而 CT 检查属于断层图像, 对普通 X 线检查不易观察到的隐蔽部位的病变能很好地显示, 同时可明确纵隔和肺门有无肿块或淋巴结增大。肺部的高分辨率 CT 还能通过很薄 (0.5mm) 层厚的扫描, 采用各种后处理技术重建图像多平面、多方位的显示和观察, 这对肺部小结节、弥漫性肺间质病变及支气管扩张等病灶, 可做出较全面、细致的评价, 对定性诊断非常有利。CT 较普通 X 线检查更加全面透彻。



戒烟良策一二三



吸烟是健康的危险因素, 不仅对吸烟者有很大危害, 而且对被动吸烟者也有同样的危害。但提到戒烟, 更让人头痛, 许多人都难以实行。目前可供选择的戒烟方法有三日戒烟法、五日戒烟法、纪念日戒烟法、药物戒烟法、针灸戒烟法、行为代替戒烟法等。

✚ 戒烟常用的技巧是:

1. 明确鲜明的暗示产生心理对行为的制动反射: 强调要选一个重要的日子作为开始, 开始当日要当众郑重承诺: “今后不再吸烟, 请在场各位作见证并监督我戒烟” 等。

2. 用坚强的毅力把戒烟作为人生大事对待, 建立信念, 不断增强信心。必须深刻认识到无论药物、技巧都不能代替自己坚决不吸烟的决心, 戒烟成功的关键是戒烟者必须依靠自己, 没有别的可以依赖。

3. 在心理行为与吸烟行为之间造成抑制和障碍。例: 通过不购烟、不带烟、不带火等方式造成行为障碍; 通过嚼口香糖, 散步等形成替代行为; 有计划地存储购烟的钱, 到一定数量后购入一个自己盼望已久的物品或书籍等激励自己。

4. 采取相应措施防治戒烟的副作用。如: 经常运动防止戒烟后发胖。

✚ 常用的拒烟方法:

1. 拒烟要态度坚决, 理直气壮, 不卑不亢。应当明确, 吸烟是不礼貌、不体面的行为, 戒烟者拒烟是文化品位提高的表现, 已经不再被认为是无礼和缺乏义气的行为。





2.充分利用环境支持，现在不少工作场所和公共场所都有禁止吸烟的规定，在工作时间接待客人或公务活动时充分利用有关规定拒烟。

3.向亲友公布戒烟的消息，争取亲友的支持和理解。配偶、孩子、亲友等家庭成员应充分发挥劝阻吸烟的作用，但是在亲友不在场的情况下，要依靠自己的毅力拒烟。

4.拒烟者不应向他人敬烟，要远离烟具，远离正在吸烟者。在戒烟行为尚未巩固时，避免参加有吸烟的社交活动，如必须参加，在社交活动中尽量选择吸烟者的圈子或不是强烈维护吸烟文化的社交圈。



防复吸，巩固好习惯：

1.抓住四个关键时期，即戒烟的头七天、第一个月、第三个月、第一年。

头七天：戒烟头七天主要困难是躯体不适，戒断症状和缺乏支持性社会环境是复吸的主要原因。

第一个月：核心问题是戒心瘾，必须提供较多的监督和鼓励。

第三个月：是“麻痹期”，这一时期的主要问题是戒烟者新的习惯基本形成，戒烟的新鲜感和不适已经消失，于是放松了警惕性。这一阶段主要是要消除麻痹思想，认识到不吸烟习惯尚未形成，随时有前功尽弃，再次复吸的可能。



第一年：是形成新习惯的关键时期。吸烟者此时已经感到吸烟不是生活中必须的事件，周围社交环境也得到认可。但是戒烟后产生的副作用如体重增加等逐渐成为主要问题。应主动在戒烟开始时就形成科学健身运动、合理膳食的好习惯。



2.不断自我激励，反复对自己强调：戒烟是现代人高尚文明习惯，体现对自己和对别人的责任心，是有坚强毅力的表现，是值得形成和巩固的良好习惯。要注意避免观看有较多吸烟场景的电影和电视，避免参加吸烟较多的社交活动，尤其是参加“品烟会”和接受烟文化礼品。

3.拒烟戒烟相得益彰，通过戒烟俱乐部或者自发的组织进行互助、交流戒烟经验，占据戒烟者的业余时间防止独处或与吸烟者社交。

4.提供戒烟的药物治疗——尼古丁替代药物。

推荐——国际五日戒烟法

第一天：要早睡早起，放松神经。饮食清淡，多食蔬菜，水果，喝酸性果汁和温水，进行散步等运动，不要食用容易引起烟瘾的高糖，高脂，高蛋白等食品。

第二天：可增加些蛋、奶制品，尽量少接触吸烟环境，并开展劝阻别人的吸烟活动。

第三天：是关键，坚决克制强烈地吸烟嗜欲，打消吸烟念头，用深呼吸，喝水等来抵制，分散烟瘾。

第四天：烟瘾减弱，体重会开始增加，要注意不吃零食，进晚餐要少而早，并服些维生素B。

第五天：初步摆脱烟瘾的折磨。要注意多吃水果，蔬菜，进行散步等体育活动。



长期咳嗽为几何?

我们常常可以看见身边的人有这样的一种症状：长期慢性咳嗽，经抗感染治疗效果不佳。这种症状不仅严重的影响了自己的生活品质，同时也让长期与慢性咳嗽病人生活、工作的人们心里产生担心和恐惧。那我们想过是什么原因引起的长期咳嗽呢？如果没有的话，那今天我们就了解一下咳嗽的相关知识。



首先需要纠正大家的一点是，咳嗽不只是肺部疾患的临床症状，在身体的很多疾病状况下，都有可能发生咳嗽，比如充血性心力衰竭、胃食管反流、药物、焦虑等等，而今天我们主要讲的是肺部疾患引起的咳嗽。

咳嗽一般来说是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。根据咳嗽发生的时间，我们将其分为急性、亚急性、慢性：急性咳嗽多与气管或肺部急性炎症感染密切相关，不难发现病因；亚急性咳嗽可以为上气道咳嗽综合征、鼻窦炎、哮喘等引起；而病程超过8周，且胸片没有异常者，我们就需要排除咳嗽变异性哮喘、上气道咳嗽综合征、胃食管反流性咳嗽等病患。

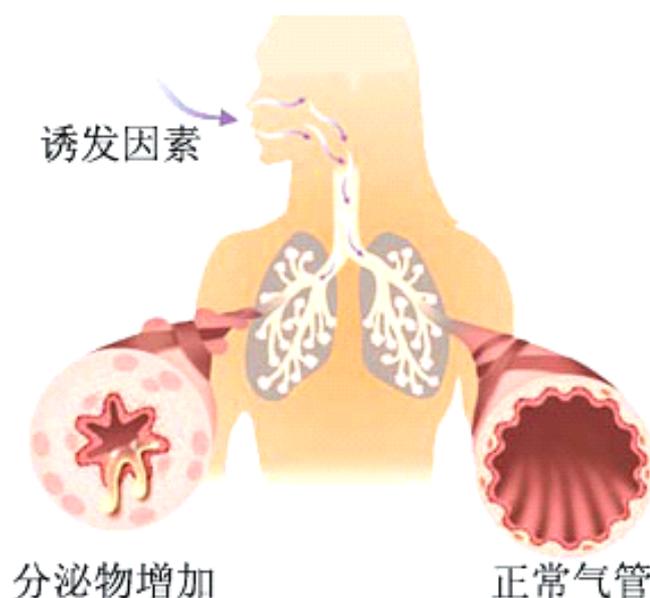
在日常生活中，有一种病症引起的咳嗽目前大众的了解度还不是很高，这就是咳嗽变异性哮喘。咳嗽变异性哮喘是指以慢性咳嗽为主要或唯一临床表现的一种特殊类型哮喘。在哮喘发病早期阶段，大约有5-6%是以持续性咳嗽为主要症状的，多发生在夜间或凌晨，但并不限于此，且常为刺激性咳嗽，此时往往被误诊为支气管炎。它的病理生理改变与哮喘病一样，也是持续气道炎症反应与气道高反应性。



我们怎样鉴别是不是咳嗽变异性哮喘呢？

1. 咳嗽持续发生 2 个月以上，每年反复发作 2 次以上，常在夜间发生或清晨发作性咳嗽，运动后加重，痰多；
2. 化验或者其他检查表明没有明显的感染征象或者经过长期的抗生素治疗无效；
3. 胸部 X 线片显示正常或者肺纹理增加但无其他器质性改变。
4. 用支气管扩张剂可以使发作减轻；
5. 有个人过敏史即伴有湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等病史，或可以查出家族过敏史；
6. 运动、刺激性气体（包括冷空气、油漆味气体、油烟味气体等）、过敏原或者病毒性感染等诱发可发作；
7. 季节性强，多见于春、秋两季反复发作。

符合以上特点的患者应当高度考虑为咳嗽变异性哮喘，此时你需要及时到医院呼吸科就诊，进行支气管激发或舒张实验以便确诊。一旦此病确诊，一定要足量足疗程治疗，并且随身常备支气管扩张剂，切忌马虎大意、随意停药、自己处方。有了以上知识，相信对你的生活一定会有所帮助。





吸烟者易缺乏哪些营养？

吸烟与肺癌有非常密切的关系，同时吸烟对其他癌症如喉癌、口腔癌、肾癌、胰腺癌、宫颈癌、胃癌都有不良影响；但你知道吗，大量吸烟还会影响营养素的吸收，以至吸烟者的营养状况劣于不吸烟者。

我国全国性营养调查结果显示：

- ✚ 随着吸烟程度的增加，BMI（主要指反应体重的指标）的均值下降。分析可能原因是吸烟时尼古丁进入胃内可刺激肠胃的蠕动，使消化功能增强，并增加胃肠道疾病的发生，最终导致食欲减低，能量摄入的减少和体重的下降；
- ✚ 吸烟者摄入富含维生素的深色蔬菜和水果明显低于不吸烟者。吸烟者膳食中来自于蔬菜和水果的能量减少，取而代之的是来自脂肪和酒精的能量增加；
- ✚ 男性重度吸烟者（每天吸烟量大于 20 支）的能量摄入量的均值高于轻度吸烟者和不吸烟者，可能是因为重度吸烟者的饮酒量明显高于轻度吸烟者和不吸烟者，酒精提供的能量较高；
- ✚ 吸烟者胡萝卜素、视黄醇、维生素 C、维生素 E 的摄入量均低于不吸烟者，随吸烟程度增加，抗氧化营养素摄入量减少。



美国医生发现，每吸一支烟可以破坏 10 毫克维生素 C，吸烟者血液中维生素 C 含量比不吸烟者低 30%—50%。

研究认为，吸烟者较低的抗氧化营养素的摄入是其慢性病发生和死亡率较高的一个因素。维生素 A、胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E 对癌症有防护作用，吸烟者对于慢性病的高风险性不仅是由于吸烟导致的氧化负荷，而且低抗氧化营养素摄入水平也是其影响因素。

为了提高吸烟者的抗氧化能力，维生素 C 对吸烟者的供给量应该是不吸烟者的 2 倍。对于短期内不能戒烟的人应每日增加各种蔬菜和水果的摄入量，以减少慢性病发生的危险程度。



综上，吸烟者膳食中抗氧化维生素的摄入量明显低于不吸烟者，但吸烟者膳食中抗氧化维生素的需要量又比不吸烟者高；差了这么多，那具体应该怎么办呢？

1. 食物补充：

一般来说吸烟者并不需要用服药的方式补充上述维生素，只要注意保证日常充足的饮食营养，不偏食、不挑食，不暴饮暴食，就可以减少吸烟带来的患癌危险性。

对大量吸烟者（每天吸烟 20 支以上的人）来说，还可较多食用十字花科蔬菜，如白菜、花椰菜、卷心菜、球芽甘蓝等十字花科蔬菜，这些被认为可以降低癌症风险，尤其是生吃这些蔬菜的人，较之不吃或很少吃者，罹患癌症的概率低 20%-55%；

另外菇类含多糖体，大蒜含蒜素和硒，这些成分都有防癌抗癌功效，经常食用也可降低吸烟致癌的危险。

需补充营养素	常见食物举例
富含维生素 C 的食物	新鲜蔬菜和水果，如青辣椒、番茄、菜花、柑橘、山楂、猕猴桃、柠檬、青枣等，有的野果维生素 C 含量甚高，如刺梨、沙棘、黑加仑等
富含维生素 E 的食物	植物油、向日葵子、麦胚、蛋类等
富含维生素 A 的食物	动物肝脏、鱼肝油、奶、蛋、鱼卵、深色蔬菜和水果，如胡萝卜、甜椒、红心甘薯、柿子、杏等
富含维生素 B 的食物	全谷食物、豆类、酵母、动物肝脏、肉类、鱼类、蛋类、奶制品等

2. 营养补充剂：

重度吸烟者除通过饮食摄入外，最好每日口服维生素 C 200-300mg。

3. 不建议大量补充单一脂溶性维生素

值得一提的是，对于吸烟者，饮食调节最多只是减少并不能完全根绝致癌的作用。因此烟民们为了彻底防止吸烟致癌，还是戒烟的好。





打造一份营养早餐



早餐在一天的膳食中具有重要作用，“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的养生谚语已广为流传，不吃早餐，或者早餐的质和量不够，容易引起能量和营养素的不足，降低上午工作、学习的效率。

据中国营养联盟发起的“全国都市女性早餐健康饮食调查”数据显示，快节奏的生活、繁忙的工作都让都市女性更容易忽视早餐的重要性，大大增加了女性患上肥胖、心脑血管等病症的几率。研究发现不吃早餐容易造成的危害有：

- **造成低血糖：**人体经过一夜的睡眠，体内的营养基本消耗殆尽，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，不能及时充分补充血糖浓度，上午容易出现头昏心慌、四肢无力、精神不振等症状，甚至出现低血糖休克，影响正常工作。
- **易患胃病：**不吃早餐，可使人体消化系统的生物节律发生变化，胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化，消化液没有得到食物的中和，就会对胃肠粘膜产生不良刺激，诱发胃炎，严重者可能会引发消化性溃疡。
- **引起便秘：**三餐定时，可促进排便。若长期不吃早餐，容易造成胃结肠反射作用失调，从而产生便秘。



- **增加中风风险：**不吃早餐，会导致血容量减少、血液黏稠度增高，形成微小血栓，容易在本已狭窄的动脉里形成小血凝块阻塞血管。对于有中风危险的人，如高血压、心脏病、糖尿病、颈动脉严重狭窄等，长期不吃早餐更易促发中风。

既然要吃早餐，如何才能选择一款营养又适合自己的早餐呢，这里先对常见的几种早餐搭配进行简单点评。

1、 中式速食早餐——豆浆油条：油脂过高

这



很多人偏爱中式油炸食品作为早餐：如油条、煎饼、煎饺等，类食品不仅油脂偏高，在加工的时候营养成分容易被破坏，还会产生致癌物质。

建议：这种搭配油脂过高，营养不均衡，不宜长期食用。如比较钟爱油条类食物，可以控制食入次数，如每周一次，同时增加蔬菜水果的摄入。

2、 再利用早餐——炒饭、溜水面：易诱发胃癌

有些人喜欢在晚饭时多吃一些，早上做炒饭或者用剩菜煮面（即溜水面），然而这类食品不太健康。剩菜汤下面油脂含量太高，炒熟后的菜隔夜后亚硝酸盐含量大大增高，进入胃后容易诱发胃癌。此外，空气中的有害细菌将在2小时内附着在剩菜上开始繁殖，会产生硫化氢、胺、酚等有害物质，对人体有害。



建议：吃剩的蔬菜最好倒掉，剩余的其他食物如果要作为早餐一定要保存好，防止变质，从冰箱拿出来的食物要加热透方可食用。



3、 减肥早餐：主食欠缺



很多减肥人士偏爱没有主食（淀粉类食物）的早餐，只选择水果、蔬菜、牛奶、鸡蛋等食物。然而，主食中的葡萄糖是为大脑细胞供能的唯一物质，不吃主食不但易营养不良，浪费蛋白质，还容易导致身体各种功能的削弱。

建议：早餐中适当增加碳水化合物的摄入（如增加面包、馒头等主食），不但补充葡萄糖，还有利于蛋白质的吸收。对于减肥的女性而言，全麦食品则是不错的选择。

从营养的角度，早餐食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪的供能比例，应为 5：1：0.7（相当于 100 克谷物，50 克鸡蛋，10 克食用油），这样能够很好地发挥碳水化合物在餐后快速升血糖的作用，同时又利用了蛋白质和脂肪维持进餐 2 小时后血糖水平的功能，两者互补，使整个上午的血糖维持在稳定的水平，来满足大脑对血糖供给的需求，对保证上午的工作、学习效率具有重要意义。如果工作强度较大，工作持续时间过长，可以考虑在 10 点左右进行适当加餐。

营养的早餐一般包含下列四类食物，并是这四类食物的营养组合。

- ✚ **主食及薯类：**馒头、包子、面包、粥、麦片、面条、馄饨等
- ✚ **动物性食物：**鸡蛋、牛奶、火腿、牛肉、鸡肉、鱼肉等
- ✚ **豆类及其制品：**豆浆、豆腐脑、豆腐丝、煮黄豆等
- ✚ **蔬菜水果：**拌黄瓜、拌萝卜、拌莴笋、拌西红柿、水果沙拉等

一份比较合理的早餐举例：二两面包、一杯牛奶、一个鸡蛋（可不吃蛋黄）、一碟青菜、海带、豆腐干等拌成的小菜，外加一只水果。

如果实在没有条件进食一份营养早餐，那至少喝杯蜂蜜水、吃几粒花生米，或者吃几块饼干、喝杯酸奶，尽管达不到营养合格，但总比完全不吃好。



为何减肥容易保持难

人们经常讨论这各种燃烧脂肪和卡路里的方法，但是这些减重的措施只是减肥过程中很小的一部分内容，成功减重后如何保持健康的体重才是减肥中最重要的一环，这可能需要花费您更多的精力和热情才能达成！

为什么会这样？

当您投入大量热情去减肥时，往往强迫自己进行大量所谓的燃脂运动，或者采取一些特殊方法，比如有些朋友在饮食上极端控制，或者选择一些特殊的所谓减肥餐等，这些措施有些的确可以迅速动员脂肪，但是难以长期坚持。

我们常常为自己设计很多燃脂运动，这些由于需要投入大量的时间和精力，以至于不可能长期坚持，往往会导致我们半途而废，开始的减肥热情和动力也会随着消散，或者在刚刚初见减肥成效的时候就不能坚持了。过了几周、几个月甚至几年，当我们又想减肥而给自己制定了一套“难以执行”的宏伟减肥计划，又理所当然的以失败告终。周而复始，很多人就这样陷入减肥的怪圈，越减越肥。



如何才能从这怪圈中脱离？营养师为您给出几点建议：

- 1、仔细审查一下您以前采用过的减肥方法，剔除那些难以执行或者对您来说不能坚持的方法；
- 2、不要总是后悔您以前的行为，已经做过的事就让他们过去，就到此为止，将来以此为鉴；
- 3、接受需要改变的事实，正确审视这种改变，您需要适当改变您的生活方式、运动方式、饮食方式，找出适合自己坚持的健康的减肥方式，关键是要能坚持下去的方式；



4、战胜自己，明确您的减肥目标，充分认识到减肥和魔鬼身材只有通过您自己的努力才能实现，任何外力的帮助都要通过您自己才能实现，从生活的细节管住自己，做自己生活的掌控者；

5、在您的新计划中不要因为偶尔没有坚持而终端计划，不要因为某次的运动不足或者多吃了两片肉就感到挫败而放弃执行减肥计划。这种需要长期坚持的减肥计划里面是允许偶尔的失控存在的，只要您大部分时间坚持下来，对整个计划的影响不会很大，最多是达成目标的时间会延后罢了，千万不要因为一两次的“口福”享受或者懒惰就放弃了之前的努力。



6、不要总是说“如果”，不要告诉自己如果减肥成功要买多少漂亮衣服，要换一个多体面的工作，要开始和谁的梦幻约会……不要把太多的注意力和生活转变投注到减肥上，过分关注和渴望减肥只会让



您急功近利，心情浮躁，这不利于长期坚持，容易很快造成挫败感。正确的态度应该是遵循减肥的计划并且将之溶入到我们的日常生活中，从现在的体型开始就要享受生活 and 认真工作，减肥只是您在生活过程中的附属产物而不是全部。这种心态才有利于您长期作战，不但可以健康的逐步减重，对减重后的坚持也是大有裨益的，只是沿用之前的生活方式而已，不会因为突然的心态或行为改变而反弹得更多。

相信只要制定出适合您的可执行性的减肥计划，以正确的心态去认识这个过程，您一定可以达成逐步减肥的目标。



春季骑车去郊游



天气转暖，大地回春。每年踏青的时候又到了，骑车锻炼渐成为时尚。骑车郊游的方式，既锻炼了身体，也感受到户外春景，一举多得。当然，年轻且体力好的骑车者可选择距离远点的；年龄较大的，最好以团队方式

外出，以便相互帮助。骑车是有氧运动，对身体生理机能的促进作用是很明显的。骑车时，通过肌肉有节奏的收缩和舒张，能促进血液循环，锻炼心肺功能，提高有氧工作能力。同时，通过对方向的判断和控制，骑车可以锻炼平衡力和协调性，提高中枢神经系统的灵活性。

错误的骑车方法影响锻炼效果，而且容易对身体造成损伤。

1.姿势要正确，心情要放松。骑车时，上身要稍微前倾，两臂伸直，两眼平视，注意力集中。蹬车时，前脚掌用力，身体不摇晃。上坡和逆风时，身体要前倾；下坡或顺风时，身体要正直。呼吸要与车速配合好，采用腹式呼吸，尽量用鼻呼吸。

2.注意变换姿势。骑车时间较长时，要变换骑车姿势，使身体的重心移动，以防会阴部某一点长时间着力。

3.用力要均衡。骑车时臀部坐正，两腿用力均衡，防止一侧用力过猛而形成肿物。在踩踏脚踏时，尽量确保膝盖不要完全伸

展，以防重心移至胯部，造成伤害。骑车时应经常提起身子，能促进血液流畅。

4.车座要合适。舒适的车座位置应呈水平或略向下倾斜。如果车座向上翘，会压迫臀部动脉。最好选择较宽的车座。

5.循序渐进，量力而行。贪图多量和快速对身体伤害很大，严重的会出现膝盖积水。只需掌握好姿势和动作，先慢后快，待身体适应后再加速和加时。

6.身有不适，及时查因。骑车时，发觉会阴部有不适，要及时查明原因，若因车座有问题，要排除或改进，并注意休息，症状消除后再骑车；若症状不能消除，应到医院检查治疗。



成都骑车好去处——绿道

绿道缘自发达国家，它是一种连接公园，自然保护地，风景名胜区，历史古迹，可供行人和骑车者进入的绿色空间通道。现在成都已建成了多处健康绿道，如温江绿道，锦江 198 道，郫县绿道等，下面简单为您介绍两处骑车绿道。

一、温江绿道——健身骑游第一绿道

2010 年，温江在成都市率先启动田园绿道建设，当年建成绿道 67 公里，今年计划新增绿道 50 公里，绿道支线 40 公里，步行慢道 30 公里。温江区还在绿道沿线规划和建设了全民健身路径、篮球场、垂钓池等户外运动设施，改善了群众的健身环境，被誉为“健身骑游第一绿道”。



● 线路一：万春幸福田园绿道

位于万春镇境内，以绿园驿站为起点，沿江安河北接寿安绿道，南靠国色天乡乐园，全长 11 公里。沿线可观光廖家船、刘家大仓、李家烧坊、石鼓等遗址，游览占地约 3000 余亩五彩缤纷的彩叶地被植物基地。

● 线路二：寿安绿道

寿安绿道位于寿安镇境内，距成青旅游通道 3 公里，以长青湾驿站为核心，沿江安河畔绵延 9 公里，北与“西蜀第一祠”陈家桅杆、幽深秀美的乌龙岛相望，南接万春绿道。沿线可观光听泉瀑布、白鹭岛、河心雾岛等，可寻古鱼凫王墓、柏灌王墓及古时乡民祈神“止水”的止水庙遗迹。



● 线路三：和盛花香天府绿道

位于温江和盛镇境内，环线全长 10.6 公里，地处金马河东岸、杨柳河西岸的温江现代农业种植区及成都国际科教艺术城片区。绿道分布于天乡路三段的两侧，沿途可观兰花、香桂基地，赏红枫、玫瑰园林景观。



● 线路四：国色天乡绿道

在万春镇境内。北临幸福田园绿道，西接和盛友庆田园绿道，全长8公里。核心区有国家AAAA级旅游景区国色天乡乐园，绿道沿途还荟萃了天府花城奇石馆、杨柳河绿色长廊、天乡后街、绿园、万春园、东方幸运城等十余个景点。

骑游攻略：

租用自行车：租赁自行车基本上为10元/小时，全天最多按4小时计费，须到各驿站办理自行车租赁手续，并交纳约300-500元的押金；如果自带自行车，则可免费骑游绿道。



公交线路：从成都旅游客运中心乘坐904路公交车到国色天乡站。

自驾线路：可以从光华大道、成温邛高速、芙蓉大道到达国色天乡驿站。总长67公里。

骑行时间：4-6小时。

二、锦江区 LOHAS 绿道



乐活又称乐活生活、洛哈思主义，是一个西方传来的新兴生活形态，由音译LOHAS而来，是英语Lifestyles of Health and Sustainability的缩写，意为强调“健康、可持续的生活方式”。中心城区首条大型绿道——锦江198·LOHAS绿道的开通，

让渴望亲近大自然、在“家门口”体验绿道的市民梦想成真。一期示范绿道长6.7公里，沿途打造了诸多节点景观。锦江198·LOHAS绿道作为成都主城区首条建成的大规模绿道，也是成都市“198”生态带范围内的首条“绿道”。为了方便来自国内外的游客，全线100余个指示标识都设置了中、英、日、韩四国语言，每一个公共自行车租赁点、每一处景观节点和咨询点都向游客免费提供旅游宣传资料。



一字排开的橙色免费租赁自行车；沿路栽种的白桦树、银杏树、三角梅；河道上架设的木制小桥；全程铺设的彩色沥青路面……沿途有服务站、租车点、休息亭、卫生间、小卖部等配套设施。

目前启用的这条锦江 198·LOHAS 绿道示范段上，打造了 LOHAS 绿道展馆、LOHAS 单车艺术走廊、LOHAS 广场、田园溪谷、白鹭齐飞、林盘小园、诗语林荫等多处景观节点；同时，由于这条绿道紧挨金港赛道、高威森林公园，一面可以体验赛车疾驰而过的刺激惊险，一面则可以在开阔的森林公园旁边尽情享受“天然氧吧”。

骑行攻略：

租借自行车：最受市民欢迎的是适合情侣使用的双人自行车。锦江大道（原石胜路）绿道展馆路口处有 80 辆单人自行车、30 辆双人自行车给市民租赁使用，市民只需提供本人身份证和交纳 300 元押金，就可以免费两小时在绿道骑行。



公交线路：市民可乘坐 31 路、533 路公交车在金港赛道站下。

自驾路线：可沿幸福梅林方向，经过金港赛道，不远处就能看到 198·LOHAS 绿道。全长 12.8 公里。

骑行时间：1-2 小时。



水果常识 Q&A

1、Q：水果吃起来酸酸的，是酸性食物吗？

A：不是。

营养学家告诉我们，日常食物可分为两大类：

一类是酸性食物，以肉、蛋、米、面为代表；一类是碱性食物，主要指蔬菜、水果与奶类。酸性食物和碱性食物不是指食物本身的PH值，而是指以它经过代谢后生成的物质为标准划分的。

吃水果时，常常觉得有酸的味道，是因为水果含有机酸，例如柠檬酸、苹果酸、钾盐、酒石酸等。这些有机酸能在体内完全代谢，最后身体中只剩下钾，属于碱性食品。其他碱性食物如蔬菜、水果与豆类等，代谢产物中含有丰富的钾、钠、钙、镁等阳离子，可以抵消过多的酸性成分，维持血液呈弱碱性的生理状态，保护体内的生态平衡，可以适当增加摄入量。

如果我们偏食鸡、鸭、鱼、肉等酸性食物，加上快节奏、高压力的社会竞争，会使体内的乳酸代谢物增高，不仅增加了钙、镁、钾等碱性元素的消耗，还会使血液粘度升高，胆固醇沉积在血管壁，引发多种疾病，所以必须注意避免摄取过多大鱼大肉。

2、Q：水果有益身体健康，因此大吃特吃都没有关系？

A：绝对不可。

吃水果必须视体质不同及胃肠状态不同做适当地摄取。有些水果不宜一次吃太多，而有些不宜空腹食用，应该要依每个人身体状况的不同吃不同的水果。

- 1) 体质不同：寒性体质适合吃温热性水果（如梅子、桃子、桂圆、樱桃）及平性水果（如：葡萄、柠檬、柳橙、苹果等）。热性体质适合吃寒凉性水果（如杨桃、柿子、柚子、西瓜等）及平性水果。





- 2) 胃肠不好的人吃水果要注意:
- 3) 本身不宜一次吃过多的水果,即使体质适合也不宜一次吃太多:
 - (A) 荔枝,多食会产生燥热,牙龈肿痛,口干,鼻子出血。
 - (B) 葡萄,多食会令人烦闷,眼睛干涩,目光呆滞发暗。
 - (C) 桃子,多食令人上火。
 - (D) 李子,多食损伤脾胃。
- 4) 年龄大小、体质强弱不同,吃的份量亦不同。
- 5) 有一些人认为空腹吃水果或饭前吃水果有助消化,其实有些食物不宜空腹食用。

3、Q: 水果能取代蔬菜吗?

A: 绝对不能。

- 1) 营养价值不同,如拿青菜与苹果比,前者胡萝卜素高25倍、钙高18倍、铁高11倍、磷高8倍;拿菠菜与橘子比,前者维生素B2高4倍。



- 2) 蔬菜更能有效的促进人体吸收蛋白质,碳水化合物和脂肪,如单吃动物蛋白,人体的吸收率为70%;蔬菜加动物蛋白的话,吸收率就高达90%。
- 3) 蔬菜中植物粗纤维能刺激肠蠕动。
- 4) 巩固牙齿,吃蔬菜比吃水果更能锻炼咀嚼功能。



漫画养生

不吃早餐的6大健康隐患!



- ① 反应迟钝, 精神不振, 倦怠, 疲劳.
- ② 易患慢性病. ③ 肠胃不适, 容易造成
- ④ 导致便秘. 胃炎, 胃溃疡.
- ⑤ 更易肥胖. ⑥ 易患胆石症! (即胆结石)



- 。合理早餐是: 主副相辅, 干稀平衡, 荤素搭配, 最好有这3种: 1. 碳水化合物, 如馒头, 面包, 粥等. 2. 蛋白质, 如鸡蛋, 肉松, 豆制品等. 3. 维生素, 如拌小菜, 泡菜, 蔬菜沙拉等.

笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

