



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2017年10月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Oct 2017

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 健康密码“5125”
- 久坐等于慢性自杀
- 补钙误区
- 狂犬病离我们有多远
- 了解你的小便
- 有这四个字的食物，慎重选择

健康密码“5125”

5

每天用至少 5 分钟做让自己快乐、放松的事，如听听音乐、看看书、发发呆、和宠物一起玩等等。

1

建议每天运动 1 小时、掌握 1 项运动技能、每周增加 1 次力量锻炼、加入 1 个运动社群。

保持常规锻炼的好习惯；力量练习可增加瘦体重，提高基础代谢率；对糖尿病的预防与康复以及骨骼健康都有益处；建议力量锻炼每周两到三次，隔天进行，每次约三十分钟；运动社群中的互相支持和鼓励，也可以帮助人们更好地坚持运动。

“5125”
理念助你乐享健康生活

国家卫生计生委、中国健康教育中心和中国记协联合发起
中国健康知识传播激励计划“乐享健康生活”项目

2017版“5125（我要爱我）”
倡导“快乐健康”不要“难受健康”

“5” 建议每天用 **至少5分钟**
做自己 **快乐** **放松** 的事

如

- 和宠物一起
- 发呆
- 自拍
- 散步
- 享受美食

12

食物多样化，按照新版膳食指南中的要求，普通人每天应当摄入 12 种以上食物。



25

食物多样化，按照新版膳食指南中的要求，普通人每周应当摄入 25 种以上食物。

倡导“三减”——选择低油、低盐、低糖食物。建议学习读懂营养标签，可选择小包装、低糖或无糖的食品和饮料。

➤ 减盐

1. 认识高盐饮食的危害

食盐摄入过多可使血压升高，可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

2. 控制食盐摄入量

中国居民膳食指南推荐健康成年人每人每天食盐摄入量不超过 6 克，2-3 岁幼儿不超过 2 克，4-6 岁幼儿不超过 3 克，7-10 岁儿童不超过 4 克。65 岁以上老年人应不超过 5 克。

3. 使用定量盐勺

少放 5%-10% 的盐并不会影响菜肴的口味。使用定量盐勺，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。

4. 少吃咸菜多食蔬果

少吃榨菜、咸菜和酱制食物。建议每餐都有新鲜蔬果。

5. 少吃高盐的包装食品

少吃熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品，建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类。

6. 逐渐减少钠盐摄入

减盐需要循序渐进，味觉对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

健康是人生的最大**财富**

7. 阅读营养成分表

在超市购买食品时，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，和具有“低盐”、“少盐”、或“无盐”标识的食品。



8. 外出就餐选择低盐菜品

尽可能减少外出就餐，主动要求餐馆少放盐，尽量选择低盐菜品。

9. 关注调味品

建议选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱、沙拉酱和调料包用量。

10. 警惕“藏起来”的盐

一些方便食品和零食里虽然尝起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，建议少食用“藏盐”的加工食品。

➤ 减油

1. 科学认识烹调油

烹调油有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源。但过多脂肪摄入会增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

2. 控制烹调油摄入量

中国居民膳食指南推荐，健康成年人每人每天烹调用油量不超过 25-30 克。

3. 学会使用控油壶

把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶，炒菜用油均从控油壶中取用，坚持家庭定量用油，控制总量。

4. 多用少油烹调方法

烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法，如蒸、煮、炖、焖、凉拌、急火快炒等。

5. 少用多油烹饪方法

建议少用煎炸的方法来烹饪食物，或用煎的方法代替炸，也可减少油的摄入。

6. 少吃油炸食品

少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食品，在外就餐时主动要求餐馆少放油，和少点油炸类菜品。



7. 少用动物性脂肪

建议减少动物性脂肪的使用数量和频次，或用植物性油代替，食用植物性油建议不同种类交替使用。

8. 限制反式脂肪酸摄入

建议每日反式脂肪酸摄入量不超过 2g。

9. 不喝菜汤

烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里，建议不要喝菜汤或汤泡饭食用。

10. 关注食品营养成分表

学会阅读营养成分表，在超市购买食品时，选择含油脂低，不含反式脂肪酸的食物。

➤ 减糖

1. 减糖应减添加糖

各人群均应减少添加糖（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。



2. 认识添加糖

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

3. 糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

4.控制添加糖摄入量

中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过 50g，最好控制在 25g 以下，糖摄入量控制在总能量摄入的 10%以下。

5.儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。

6.婴幼儿食品无需添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应避免人为添加糖。

7.减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

8.烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

9.外出就餐巧点菜

在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

10.用白开水替代饮料

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下，成年男性每日最少饮用 1700mL（约 8.5 杯）水，女性最少饮用 1500mL（约 7.5 杯）水。

编辑 无涯

久坐等于慢性自杀

坐在沙发里看电视刷手机，坐在麻将桌边垒长城，坐在书桌前看报写作，坐在电脑前工作或游戏，这些时候，你有没有想过，这么长时间坐着，居然也是一种慢性自杀？久坐伤身，而且伤的是全身。伤腿脚、伤腰背、伤血管、伤出一身肥肉。



健康是人生的最大财富

坐得时间长，尤其是坐姿还不正确，是腰痛最常见的原因之一。因为错误的姿势过分牵拉和挤压了腰椎和相关肌肉。坐着操作电脑或埋头看书写字，脖子和肩膀也很容易受到牵连，而觉得酸胀。久坐还容易导致腿脚肿、下肢血栓形成，加速脊柱老化。除此之外，因为重力关系，血液可在痔内静脉淤积，从而诱发痔疮。更有越来越多的研究发现：久坐的人，患心脑血管疾病、糖尿病以及癌症等的风险都会增加。坐的时间长，各种疾病找上门的风险都升高了，怪不得有人会说久坐相当于慢性自杀。

到目前为止，还没有世界公认的每天坐多长时间好的推荐。有美国学者发现，每天坐着的时间长于 10 小时，会增加心血管疾病风险。听起来，只要没有达到 10 小时，就不算久坐？当然不是。久坐就像吸烟，危害时刻存在。

保持坐姿而不出现明显危害的时间，可能是非常短暂的，甚至不到 1 小时。美国糖尿病学会明确指出：久坐会增加糖尿病风险，且很不利于控制血糖水平。建议糖尿病患者每 20~30 分钟，就要起身站立一下或做做短暂活动。活动时间不用很长，两三分钟都行，让身体放松一下。

这里特别要提醒喜欢看电视打麻将的朋友：把大量休闲时间用在打牌看电视上的人，多半整体健康习惯都不太好。



有研究显示：每天坐着看电视 1~2 小时的人，得糖尿病的可能性比看电视在 1 小时以内的人高 9.2%；而如果看电视时间超过 4 小时，得糖尿病的风险可以提高 1.5 倍。就更别说腰腿酸痛、下肢静脉曲张、痔疮等情况啦。

◇ 怎样避免久坐的危害？

一方面，当然要避免长时间坐着。每过一小时甚至半小时，就挪挪屁股离开座位，倒一小杯水喝，到窗口眺望下远方，哪怕就在屋里转两圈，都是好的，也可以考虑站站结合来工作、看书。另外，在看电视的时候，不妨边看边做做家务、活动活动腿脚、转转呼啦圈什么的，总之，不要总是窝在沙发。

另一方面，就是要养成运动的好习惯。世界卫生组织建议：每周来上 5 次、

每次至少 30 分钟的中等强度有氧运动，比如慢跑、游泳、快步走、跳舞，还包括家务活儿。

听起来也不难，就看能不能坚持做了。生命在于运动，健康在于不要懒。

编辑 晓悦山

补钙误区

钙是决定骨骼健康的关键因素之一，骨骼中的钙随年龄增长，缓慢但不可逆转地流失，或早或晚，大多数人都会出现这样或那样的骨骼健康问题，以中老年人更为明显。越来越多的人意识到补钙的重要性，但有不少人存在认识上的误区。



✚ 误区一：补钙就是吃钙片

吃钙片不是补钙的最好方法，应该先考虑通过食物补钙。

首选的补钙食物是奶和奶制品，包括牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等。奶和奶制品中的钙含量丰富，吸收率高，同时含有优质蛋白、B 族维生素、维生素 A 等营养成分。每天喝上 300 毫升左右牛奶，就能补钙约 300 毫克，单讲钙含量，并不输给钙片。

除此之外，豆腐、豆腐干等大豆制品也是钙和优质蛋白的良好来源。但要注意，豆浆、嫩豆腐、腐竹等，含钙相对较少。



绿叶菜也是常被忽视的天然钙剂。油菜、菠菜等深绿色叶片的菜，钙含量很高。建议每天都能吃够一斤蔬菜，其中绿叶菜最好能占到一半。

中国营养学会推荐的成年人钙摄入量是每天 800 毫克，50 岁以上要有 1000 毫克。

只要每天喝奶，吃够大豆制品和绿叶蔬菜，是可以满足这个量的。遗憾的是，很多人吃不到这些食物的推荐量，我国居民平均每天钙摄入量只有 400 多毫克。

健康是人生的最大财富

也就是说，有相当多的人需要额外吃 400~600 毫克左右的钙片来补钙。这也是为什么，我们一说补钙，最先想到的就是吃钙片。

✚ 误区二：骨质疏松吃钙片就行

骨骼健康不仅仅取决于钙摄入是否充足，还与磷、镁、维生素 D、维生素 K 以及蛋白质等营养素有关。

维生素 D，能促进钙的吸收，否则补再多钙，吸收不了，也是白搭。皮肤在阳光照射下可以合成维生素 D，所以户外活动至关重要。动物的肝、蛋黄、海鱼、蘑菇等富含维生素 D，可多吃一些。如果维生素 D 还是不足，那么选择维生素 D3 补充剂，每天补上 400IU 是可以的。



缺乏运动或体力劳动也是导致骨质疏松的重要原因之一。只是食补、药补，却总懒得动，骨质疏松一样好不了。

已经出现骨质疏松症的话，仅仅靠补钙，通常是不够的。需要在医生指导下，改善饮食和运动，服用专门的抗骨质疏松药物，有时还要治疗与骨质疏松有关的原发疾病。

✚ 误区三：液体钙更好吸收

市面上的钙产品，不论是碳酸钙、磷酸氢钙、乳酸钙等，也不论液体还是固体，吸收效果都差不了太大。与之相比，补够量更关键。

这里多强调一点：之前提到的量，针对的是钙元素，但钙片可不是纯的钙元素。所含钙元素的量和钙片重量是不一样的，比如 1 克碳酸钙中约含有 400 毫克钙元素。吃钙片前，需看清楚。

至于补钙的时间，建议是吃饭时或吃饭后。吃完晚饭，回顾一下当天的饮食，如果没有喝奶或没有吃够大豆制品、绿叶菜，那就吃片钙片。如果吃够了，那不吃也行。

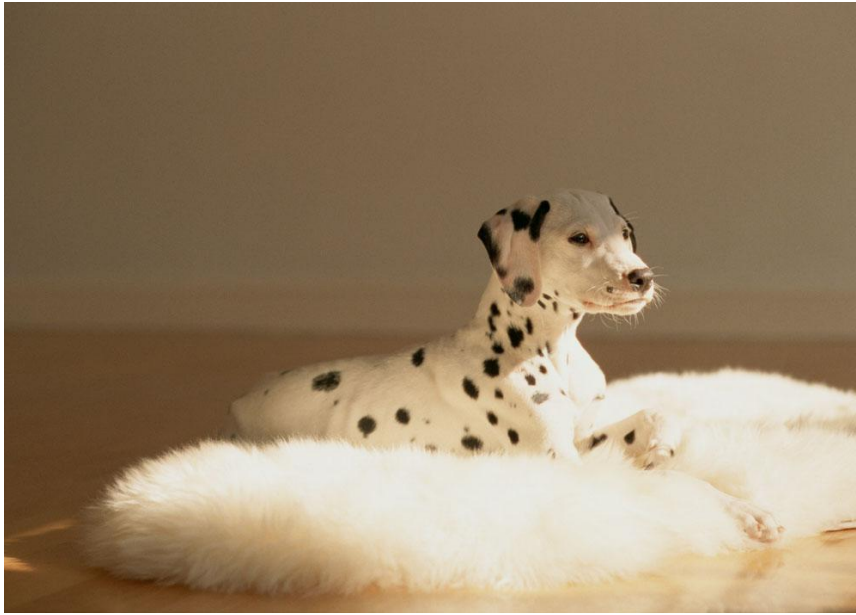
另外，分次服用（每天 2 次，每次 300 毫克）比单次服用（每天 1 次，每次 600 毫克）更好吸收。因为单次钙摄入量越大，吸收比例越低。

✚ 误区四：吃钙片会导致结石

结石的形成，多是因为自身代谢出问题，而不是因为吃了钙片。

胆结石主要成分是胆固醇或胆色素，绝大多数与钙无关，吃钙片不会导致胆结石。

也没有证据显示肾结石与吃钙片有关，健康成年人不会因为服用钙片患肾结石。而且，喝奶、吃豆制品等富含钙的食物，也不会增加健康人患肾结石或复发肾结石的风险。



总结一下，强烈推荐大家多喝奶，多吃大豆制品和绿叶蔬菜。先考虑从食物中获得充足的钙，吃不够时，再服用钙片补充。

同时，还要多运动、适当晒晒太阳，合理使用维生素 D。这些都能增加钙吸收的效率，对预防骨质疏松也有莫大好处。

编辑 米袋子

狂犬病离我们有多远

狂犬病（Rabies）又叫疯狗病或恐水症，是由狂犬病病毒（Rabies virus）导致的人兽共患急性传染病。狂犬病主要影响中枢神经系统，人得了狂犬病后的特征性临床表现为恐水、畏光、吞咽困难、狂躁等，最后死于呼吸、循环和全身衰竭。人一旦发病，目前尚没有有效的临床治疗方法，几乎 100% 死亡，但要强调的是，狂犬病是一种完全可以预防的致死性疾病。

健康是人生的最大财富

✚ 狂犬病是怎么感染的？

研究表明，几乎所有的温血动物都可以感染狂犬病病毒，但最主要的为犬科和猫科动物。感染了狂犬病病毒的动物咬伤、抓伤人，或舔了人的粘膜及破损的皮肤都可能导致狂犬病病毒的传播。但病毒不能通过完整的皮肤侵入机体。此外，国际上也有经角膜、肾脏、肝脏等器官的移植而感染狂犬病的报道。

✚ 人发生狂犬病后都有哪些症状？

人被狂犬病毒感染动物咬伤后，潜伏期无任何症状。

在狂犬病的早期，病人多有低热、头痛倦怠、全身不适、恶心、烦躁失眠、恐惧不安等症状，病人对声音、光线或风之类的刺激变得异常敏感，稍受刺激立即感觉咽喉部发紧，在愈合的伤口周围及其神经支配区也有麻木、痒痛及蚁走的异常感觉。



2-3 天以后，病情进入兴奋期。病人高度兴奋，突出的为极度恐怖表情，恐水、怕风，遇到声音、光线、风等，都会出现咽喉部的肌肉严重痉挛。病人虽然口渴却不敢喝水，甚至听到流水的声音或者别人说到水，也会出现咽喉痉挛。严重的时候，病人还有全身疼痛性抽搐，导致呼吸困难。狂犬病的病人，大多数神志清醒；但是，也有部分病人出现精神失常。

兴奋期约有两三天后，病人变得安静下来，但是，随之出现全身瘫痪，呼吸和血液循环系统功能都会出现衰竭，迅速陷入昏迷，数个小时以后，就会死亡。恐水是多数狂躁型狂犬病特有的症状之一。

✚ 被动物咬伤后，应采取什么措施预防得狂犬病？

按照世界卫生组织的推荐，首先要判断受伤的严重程度，然后再据此采取不同的处理措施，与动物仅有普通的接触或喂养动物，以及被舔的皮肤部位完好时都不需要进行任何处理，然而一旦有下列情况发生，人们应该立刻就医：

- 如果皮肤被轻咬、仅有轻微抓伤或擦伤而无出血时，属于 II 度暴露，需要对伤口进行处理、同时接种狂犬病疫苗；

- 如果皮肤被咬伤或抓伤有出血、或皮肤破损的伤口被舔时、或粘膜被动物体液污染时，属于 III 度暴露，在伤口处理之后、疫苗接种之前，还需要在伤口周围注射抗狂犬病的被动免疫制剂。在进行预防狂犬病处置的同时，要进行预防伤口感染等治疗。

✚ 及时、规范的伤后处置能预防狂犬病发生吗？

答案是肯定的，只要在伤后尽早开始规范的暴露后预防处置（包括正确处理伤口，正确接种合格的狂犬病疫苗，视情况结合使用抗狂犬病被动免疫制剂），就可以 100% 预防狂犬病的发生。据统计，美国对狂犬病高危人群接种 5 万多剂狂犬病疫苗，在这些接种者中无 1 例狂犬病发生。

编辑 serein

了解你的小便

小便是“吃喝拉撒睡”生活五要素之一，其重要性不可小觑。然而，你对小便了解多少呢？

- “大多数人都要起夜”这一说法_____。

A. 正确 B. 错误

答案：B。每晚起夜 1 次通常不成问题。睡前饮水过多或者喝过量含咖啡因或酒精的饮料，服用某些药物，患糖尿病、肾病及前列腺疾病等均会增加夜尿次数。

- 芦笋会导致小便臭味。其原因是_____。

A. 纤维素含量高
B. 芦笋生长于酸性土壤
C. 与人体消化有关

答案：C。吃芦笋后小便是否发臭与遗传有关。某些鱼类也会致小便异味。若小便有霉味或甜味，应去就医。





- “每天至少 8 杯水，膀胱更健康。”这一说法_____。
- A. 正确 B. 错误

答案：B。具体的饮水量应因人而异，可观察小便颜色。小便淡黄色或清澈，则饮水充足；呈深黄或金黄色，说明喝水不足。建议大家规律饮水，避免出现深色小便。

- “小便粉红色，应看医生。”这一说法_____。
- A. 正确 B. 错误

答案：A。在没有食物影响时，小便出现粉红色或浑浊，应及时就医查血尿。可能是体内有炎症，应当心肾病、膀胱癌或内脏器官损伤。

- “小便没有细菌。”这一说法_____。
- A. 正确 B. 错误

答案：B。小便经过尿道排出体外的过程中会受到细菌污染。用尿液作为药引、小便冲洗水母蜇伤伤口都容易导致细菌感染等危险。水母蜇伤后最好用海水慢慢冲洗患处，抹点醋效果会更好。

- “‘膀胱害羞症’并不存在。”这一说法_____。
- A. 正确 B. 错误

答案：B。某些人在特定情境下容易排不出尿，这可能是一种恐惧症，与社交焦虑等问题有关。定时上厕所等行为疗法有助改善。



- 憋尿太久容易导致_____。
- A. 膀胱炎 B. 霉菌感染
- C. 肾结石

答案：A。憋尿容易增加尿路感染危险，尤其是女性。

➤ 尿频是____的症状。

- A. 脱水 B. 糖尿病
- C. 激素失衡

答案：B。如果经常口渴尿多，持续数日或数周，或者同时伴有犯困、伤口难以愈合、手脚麻木或刺痛等糖尿病症状，应及早就医。

➤ 大多数人小便频率为____。

- A. 3~4 次/天
- B. 6~8 次/天
- C. 每餐之后
- D. 每天至少 10 次

答案：B。若大量喝水，服用降压药和利尿剂，每天小便超过 10 次属于正常现象。

➤ “男人不会得尿路感染。”这一说法____。

- A. 正确 B. 错误

答案：B。男性也会得尿路感染，且复发危险更大。因为病菌会附着于前列腺深处。

➤ “性交后小便可防女性尿路感染。”这一说法____。

- A. 正确 B. 错误

答案：A。性交后小便可冲走尿道细菌。使用杀精子泡沫剂的女性更易发生尿路感染，尿路感染高危女性应考虑其他方式避孕。

➤ 尿痛可能是____的症状。

- A. 尿路感染 B. 性病 C. 两者都可能

答案：C。此外，肾结石、对肥皂或厕纸中化学物质过敏等也会导致尿痛。





➤ 打喷嚏时有少量尿液排出，可通过___加以改善。

A. 减肥 B. 减少饮酒 C. 多上厕所

答案：A。咳嗽、提重物时，膀胱受重压，易致“漏尿”，尤其是女性。也可能发生于孕期、分娩后、更年期。

➤ “喝咖啡或啤酒之后小便更多。”这一说法___。

A. 正确 B. 错误

答案：A。咖啡因和酒精都是利尿剂，易使小便增多，严重时导致身体脱水。过量饮用也可能导致尿失禁。

编辑 缩缩

有这四个字的食物，慎重选择

食品种类越来越多，常让人眼花缭乱。在大快朵颐的时候，请注意以下有这四个字的食物，一定要慎重选择。

带“味”字的食物

木瓜味月饼、牛乳味饼干、樱桃味可乐，带一个“味”字，就说明，这种食品中可能并没有这种材料，而只是有用食用香料调配出的味道而已。拿月饼举个例子，市场上不少水果味月饼的内陷是用冬瓜做的。这是因为，相比水果，冬瓜不仅容易保存，价格也低，而且冬瓜色浅味淡，容易被加工伪装成所需的馅料。可以留意一下一些水果味月饼的配料表，冬瓜排前面，相应的水果却找不到，取而代之的是各种食用香精等。



这倒并不违规违法，因为根据国家标准规定，馅料中水果及其制品的用量 \geq 25%才能称为水果月饼。但如果是水果味月饼，那指的只是食物的口味，而非真的有这种材料。只要按照规定使用食用香料或色素，对人也是无害的。

之所以说要慎重，是因为提醒大家，别指望吃这样的月饼能真正摄取到某种水果的营养罢了。其他带“味”字的食物也是同理。

带“脆”字的食品

果蔬脆片、脆紫菜卷、脆皮肠、脆皮花生、香脆面，这些食品其实正是因为有油，吃起来才香溢满口嘎嘣脆。拿果蔬脆片来说，不少人觉得，不是说要多吃果蔬吗，那把零食换成健康，岂不一举两得？



片（如香蕉片、脆枣、往往是真空油炸制成的，性上优于普通油炸，但热量就蹭蹭上涨了。

果蔬脆片，又好吃又然而，这样的果蔬脆香菇脆、秋葵干），往虽然真空油炸在安全因为有了油，脂肪和

冻干或风干的水果干，脂肪含量通常只有1%左右，但水果脆片的脂肪含量可高达10%~20%。吃太多脂肪会增加肥胖的发生风险。血脂异常或需要减肥的朋友，就别吃太多了。

除此之外，脆皮肠、干脆面之类小食品的钠含量也不容忽视。平时三餐的盐就已经不少了，再吃多了这样的小零食，钠很容易超过推荐量。而高钠饮食会增加高血压、胃癌等的发生风险。

带“酥”字的食品

凤梨酥、核桃酥、花生酥、蛋黄酥，对于这些带“酥”字的食品，相信大家都不陌生。

“酥”字食品所含的各种水果、坚果等，听起来很健康，但事实上，和带“脆”字的食品一样，它们也往往高糖高油高热量。吃太多，对血糖、血脂以及体重的控制都不利，还很可能增加心血管疾病的发生风险。



带“柳”字的食品

蟹柳、鸡柳、猪柳、牛柳，这些食品可能并非真材实料。蟹柳，蟹肉棒，一般不是蟹肉做的，而是用鱼肉糜加工模仿而成的。有新闻曝光过有不良商家用鸭肉冒充“牛柳”。如果发现价格非常便宜、口感特别嫩的牛柳，就要提高警惕了。而常用来做汉堡肉的猪柳肉饼，为了达到比较好的口感，一般会额外添加比较多的肥肉和适量淀粉。



鸡肉本身是健康的选择，但如果做成了街头巷尾常见的油炸鸡柳，就变了性质了。一方面是裹了厚厚的淀粉，另一方面，油炸之后，可是会吸进很多油脂的。这一口下去，除了美味，还有高热量。

编辑 米袋子

