



全民健康生活方式日

科学养生 走出健康误区

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 闫清涛 马炜徽

今天,是全民健康生活方式日。随着生活水平的提高,生活方式发生巨大改变,吃得好、动得少,再加生活不规律等因素,导致慢性疾病高发。而为了健康,越来越多的人开始注重健康养生。那么,你的养生方式标准吗?专家提醒,在追求正确的健康生活方式时,还应注意辨别健康误区,莫让身体受损。

睡眠误区之 每天睡足7小时最合适

你平时睡得好吗?俗话说,食补不如觉补,睡眠充足才能让大脑和身体得到充分休息,而睡眠不足则会直接危害我们的健康。对此,不少市民按照“每天睡足7小时”的说法进行调整。但在专家看来,这种说法其实是一个认识误区。

“如果每天早晨你都需要一个闹钟才能醒,那你的睡眠肯定不够。”郑州市第六人民医院神经内科主任沈钦龙说,“到底睡多长时间才足够?这并没有标准答案。很多因素会影响睡眠时间,包括基因、性别、年龄、睡眠质量等,并且每个人的睡眠时间也不固定,会随年龄增长或环境改变而变化。所以睡眠时间长短因人而异,因人而异,正常来说,睡到自然醒的时长是每个个体的睡眠最佳时间。此外,什么时候睡觉也很重要。有研究表明,在体温达到最低点之前,要紧接着睡够6小时才好。一般来说,人的体温在早晨6点左右达到最低值,由此看来,每晚12点前上床睡觉是必须的。”

尽管在人体需要多少睡眠这一问题上尚存争论,可是睡眠不足有害健康是毫无争议的。沈钦龙提醒,睡眠不足是身心健康的大敌。不仅会引起情绪低落、脾气暴躁、思维缓慢、反应迟钝等症状,还可导致血压增高、体重增加、炎症反应,甚至增加罹患心脏病、糖尿病的风险。为保证足够高质量的睡眠,建议大家保持健康生活习惯,多运动锻炼、多吃蔬菜水果,放松心情,提升睡眠质量。

情,提升睡眠质量。

饮食误区之 辟谷有益健康

为了保持身材或者养生,有些人往往会长期坚持吃素食来预防心脑血管疾病和肥胖,甚至还有部分人直接采用辟谷的方式进行养生瘦身,在一段时间内禁食五谷或全面禁食。这些饮食方法真的有益健康吗?

据了解,一些养生达人认为辟谷可以提高身体机能、改善排毒机能亚健康、治疗疾病等。但从营养学角度而言,辟谷不具科学性。郑州第二人民医院临床营养科主任周燕说,人体代谢需要消耗大量能量,能量源于所食的五谷、蔬菜、肉类等,饥饿状态下,会导致脏器损害。从长远的角度来说,辟谷容易造成的身体肌肉流失,给身体带来的危害不容忽视。但从降低血压、血脂等方面考量,现实生活中,有一些人因为进行了辟谷,感觉自身的健康状况确实得到改善,不过,这只是个案,并不适合大众健康养生。如果想要减肥或制定健康生活方式,最好选择正规的医院做健康体检,由专业医生和临床营养师指导制定减肥或健康生活方式。

另外,长期吃素也不一定就能减肥或保障健康。有医生提醒,素食中也有高热量食物,大量摄入也会导致肥胖的发生,而且,如果长期吃素有可能导致体内胆固醇缺乏、免疫力下降,此外,还有可能导致人体细胞提前衰老。因此,在日常饮食中,大家可以选择适量进食肉类,不提倡长期素食。对于一些高血压、患有血栓的人群,则可以减少胆固醇的摄入。

运动误区之 晨练越早越好

清晨锻炼可以说是“健康杀手”,很容易引发血管痉挛、脑中风等。记者从郑州市骨科医院了解到,晨练并不利于身体健康,尤其是在寒冷时节,应避免晨练或减少晨练次数。

晨练不能太早,按照中医观点有充足睡眠时间,“太早晨练容易加重血液浓缩,再加上清晨血压处于一天内的峰值,此时锻炼容易引发心脑血管疾病。而且早晨人体血糖浓度较低,外出运动容易引发低血糖,出现头晕、恶心,甚至晕厥等不良反应。此外,清晨特别是雾天,空气中含很多有害物质,可等太阳出来后再去活动。因为太阳出来前空气中的二氧化碳含量较高,空气质量也较差。”郑州市骨科医院运动医学科副主任胡滨告诉记者,每天下午的4-5点是最佳锻炼时间,其次为晚饭后的2-3小时内。建议晚上锻炼与睡觉的时间间隔在2小时左右,至少不低于1小时。

说起运动,很多人都听说过“运动伤害关节”的说法,在运动时格外小心。胡滨解释,适度运动并不会损害关节,可把运动时间控制在一小时之内,微微出汗就可以,比如慢跑、快走、游泳,这些对关节磨损很小,适量运动还可以整体提高人体机能,预防心脑血管疾病。但如果长期5公里、10公里的跑步运动或者一些过量的运动,对膝关节、踝关节都是不利的。因此,选择合理的运动强度和运动时间对保护关节很有必要。

医讯速递

郑州胸痛中心联盟成立

本报讯(记者 王治 通讯员 赵哲)为促进河南省胸痛中心建设、规范急性胸痛救治流程、提高救治水平,8月26日,由中国胸痛中心总部与郑州市第一人民医院胸痛中心联合举办的急性胸痛规范化救治学习班暨中国胸痛中心建设郑州培训会、郑州胸痛中心联盟成立大会在我市举行。

据悉,郑州胸痛中心联盟由郑州区域内外60家医院作为联盟成员单位加入。

市一院副院长、胸痛中心负责人余宏伟介绍,目前我国胸痛的规范化建设处于快速发展时期,郑州市第一人民医院作为我市卫生系统率先成立了“胸痛中心”,无论是理论基础还是实践经验都有较为完善的胸痛救治体系,成立“郑州市胸痛联盟”有效推动了胸痛中心科学的快速发展,今后,市一院也将在联盟内进行胸痛专业人员理论技能培训、胸痛知识的宣传以及本行业的规范化进程等开展一系列的指导和帮助,并对胸痛急救网络运转中的相关数据进行有效质控,使急性心肌梗死的救治更加规范化、系统化,全面提升我市的心血管急救水平。

郑州儿童医院获科技创新奖

本报讯(记者 王治 通讯员 万道静)近日,由中国医院协会主办的2017中国医院大会在北京召开,来自全国各地共28家医疗单位,受到医院科技创新奖表彰。

郑州儿童医院牵头申报的项目《区域儿科医院医联体高效运营的相关研究》获“2017年中国医院协会科技创新奖”三等奖。据悉,这也是经河南省医院协会积极推荐并获奖的项目。

中国医院协会设立科技创新奖,旨在为鼓励广大医院管理工作进行管理实践创新和理论创新,促进我国医院管理水平提高,更好地服务医院改革发展。

据了解,郑州儿童医院早在2014年年初开始着手河南儿科医疗联盟调研遴选,2014年9月正式组建成立,2016年发展成为142家跨省儿科专科联盟。河南儿科医疗联盟以“合作共赢、错位发展”为目标,形成了独具特色的“五驾马车、四轮驱动”理论体系,构筑全省四级儿科医疗服务大格局,让儿科医护资源下沉到基层一线,真正造福区域儿童。

河南妇女儿童康复联盟成立

本报讯(记者 王治 通讯员 华小亚 尚睿)昨日下午,由郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)发起的河南妇女儿童康复联盟成立大会在我市举行。来自湖北、山西、江苏、辽宁、内蒙古、新疆等27个省及省内的210余家康复医疗服务机构参会并签约成为联盟单位。

记者从会上获悉,河南妇女儿童康复联盟是以郑大三附院(省妇幼)为依托,联合省内外儿童康复科及康复相关机构组建的一个具有学术性、公益性的交流平台,旨在探索学术前沿,共享医疗资源,提升诊治水平,改善人口素质,提高儿童生命质量,减轻家庭和社会负担,推动我省乃至全国儿童康复治疗事业的发展。

据介绍,郑大三附院作为发起单位,将带领各联盟成员单位通过建立联盟关系,实现协同发展,在远程医疗、临床服务、分级诊疗、科研合作、人才培养、医院管理、信息化建设等领域进行深层次合作。同时,还将定期以网络康复平台或培训班形式,对基层康复医师及治疗师进行培训,把前沿的儿童康复技术及管理理念推广到各级康复机构,针对基层发展需求,进行专项帮扶和手把手传授,指导基层医院临床学科建设,与联盟单位进行科研与技术合作,提高儿童康复质量,提升儿童健康水平,提供一个共享成果、共同提升的平台。

省肿瘤医院 为一高龄患者摘除巨大肿瘤

本报讯(记者 王治)近日,在河南省肿瘤医院普外八病区副主任医师任莹坤及团队的帮助下,成功从一83岁患者腹部切除了直径42厘米的肿瘤。

据悉,患者徐女士今年83岁,3年前,感到腹胀不适,前往医院行CT等检查提示,腹腔有一个大小约10×8×7cm的肿物,但医生考虑到老太太合并高血压、糖尿病、冠心病等诸多基础疾病,手术风险巨大,最终建议行保守治疗。3年来,她因此反复入住省内多家医院,经历穿刺、化疗等多种治疗手段,均未获得有效的治疗效果,且腹痛持续加重。此时,肿瘤也生长至30×35×42cm,最终她来到河南省肿瘤医院进行治疗。

通过详细病历问诊后,接诊的任莹坤及普外科医师认为,对于83岁高龄的患者而言,手术风险较大,腹腔镜的占位肿瘤巨大,但影像学表现肿瘤边界尚清晰,且发展缓慢,切除性较高,但患者还伴有极高危的3级高血压病,伴有II型糖尿病病和较为稳定的心绞痛,需要高水平的麻醉医师密切配合。

医院外科及麻醉科的专家团队与家属沟通得知,患者及家属有强烈的手术欲望。最终,经麻醉科、内科等相关科室多次会诊后手术按计划实施。手术中,任莹坤及团队医生的每一步操作都小心翼翼,最终,手术历时1个小时顺利完成,巨大盆腔占位性肿瘤被完整切除,患者各项生命体征平稳。术后7天,饮食活动自如,达到出院标准。

郑州大学第一附属医院 卒中中心建设工作成果显著

本报讯(记者 王治 通讯员 曹咏)

日前,记者从郑州大学第一附属医院获悉,该院近年来全力推进卒中中心建设工作,成果显著。截至目前,该院各项卒中诊治适宜技术完成指标较去年同期提升20%-30%。据介绍,郑州大学第一附属医院于2015年6月成为国家卫计委脑防委认证的15家高级卒中中心之一。在医院统一部署下,整合了神经内科、神经外科、神经介入、急诊等医疗资源,组建卒中多学科

专家团队,开展7天×24小时CT、

多模式磁共振和必要的检验项目,打造软硬件条件一流的高级卒中中心。今年以来,该院还狠抓绿色通道建设,优化卒中诊疗流程,各项卒中诊治适宜技术完成指标较去年同期显著提升。

今年6月,该院还持续开展卒中多学科协作诊疗,提升卒中疑难危重症的救治能力。同时,借助医院医教研在全省的优势地位,其积极创建卒中“防、医、研”综合平台,

聘请国内外知名脑血管病专家授课

指导,提升疑难危重症卒中临床及科研水平,并与河南省206家具有专科优势的二级以上医疗机构联合建立郑州大学第一附属医院神经系统疾病(脑血管病)专科联盟,开展远程医疗、远程教育、双向转诊等业务,通过线上线下会诊、患者双向转诊、人才培养、技术推广等多途径与省内二、三级医疗机构实现共同提升,帮助解决基层医院疑难重症实际问题,为基层培养骨干力量。

减肥食品靠谱吗

近日,一款“减肥可乐”受到追捧,据称可以越喝越瘦,成为海淘代购圈的网红。不仅如此,市面上各种减肥食品、保健食品也是种类繁多,让人目不暇接。那么,这些食品真的如宣传般有效果吗?真的靠谱吗?

的减肥可乐,虽然没有白砂糖、糖浆等天然甜味剂,而是使用两种人造甜味剂——阿斯巴甜和安赛蜜来代替,但增甜剂阿司巴甜至今也是比较有争议的。近日有研究表明,这些食品中添加的人工甜味剂会使大脑认知产生错觉,造成人体代谢活动减弱。英国卡地夫大学心理学教授表示,糖分与卡路里的不平衡会阻碍人体正常代谢,从而对人体健康造成危害。

“减肥”食品悠着吃

“因为一直在减肥,在超市买东西时,已经养成查看配料表的习惯了。”正在减肥的秦女士告诉记者,她会有意识地选购“减肥”食品。但其实大家所认为的利于减肥的食品也暗藏着健康隐患。

一些常见的食品看似健康,得悠着点吃。例如,大家都知道反式脂肪酸的危害,但无反式脂肪酸饼干并非无害。饼干属于高脂、高热量、高糖的食物,不建议经常吃。一部分爱美女士爱喝减肥奶昔代餐,但此类产品营养配比并不均衡,不建议长期代餐食用。粗粮比细粮更健康,更适合减肥。一些人抱着这样的想法。营养专家提醒,并非所有粗粮制成品都健康,购买粗粮制成品要细看配料表,高纤维食品如果口感出众、粗而不糙,可能用了大量油脂起到“润滑”作用,纤维越高的产品通常脂肪含量也越高。值得注意的是,在购买的过程中,要仔细辨认外包装上的成分。不要单纯从颜色上判断

是否为粗粮面包,因为有些面包是在白面粉的基础上添加焦糖、巧克力或者糖浆。

此外,专家提醒,市面上有一些所谓的含纯中药材减肥产品,可能含有大黄、番泻叶、芦荟、决明子等中药材,而这些中药材都含有一种叫蒽醌的成分,长期使用会导致黑色素在结肠黏膜内沉积,出现结肠黑变病。结肠黑变病目前认为可能与结肠息肉和结肠肿瘤发生率增加有关。按照目前《中国居民膳食指南》建议,正常人平均每日必须摄入20g到25g的膳食纤维,只要通过蔬菜、水果以及全谷类食物即可获取。单纯喝“减肥可乐”或者吃“减肥”食品,营养单一,既不符合膳食平衡原则又无益于健康。真的想减肥,要营养均衡,做到管住嘴迈开腿。

生活上上策

栏目记者 何晶晶

“健康”零食受追捧

随着人们对健康理念的提升,日常生活中,人们对食品的选择更加慎重,在注重口感、质量的同时也开始关注食品的健康与否。一些“减肥”饮料、“低脂”食品也应运而生,受到大众尤其是爱美的年轻人追捧。“无反式脂肪酸”饼干点心、减肥奶昔、粗粮制品、不加蔗糖饮品、排毒清肠减肥茶等都成为热销产品。

上班族小杨因为家里老人有糖尿病,所以日常生活中自己也很注意糖分摄入量。她说自己平时也会嘴馋,爱吃零食喝饮料,但都喜欢选低脂、无糖的,觉得这样更放心。但其实看似健康的食品未必真的健康,也有可能是隐藏的“糖衣炮弹”。例如上述