

饮食有度 健康过节

本报记者 苏立萌



春节将近,不少人喜欢趁着春节长假尽情吃喝玩乐、放松身心,聚餐访友、举杯畅饮、熬夜玩乐都成为了假期主旋律。然而,节日期间人们饮食习惯、作息被打乱,将给身体带来严峻的挑战,一些“节日病”也会趁机找上门来,尤其是亚健康人群,饮食稍有不慎就可能损害身体健康。近日,记者采访医院专家,梳理出春节常见病,提醒大家提前预防,健康过年。

清淡饮食 远离代谢综合征

每逢节假日,大鱼大肉、晚睡早起、久坐不动等行是大多数人的节日状态,但在享受慵懒舒适的假期生活时,健康却很容易大打折扣。专家表示,近年来,代谢综合征患病人数逐渐增加,节假日前来医院就诊的代谢综合征患者更是明显增多,而不合理的饮食结构、不规律的生活习惯是导致代谢综合征发病率增加的主要原因之一。

腹部肥胖、高血糖、高血压、血脂异常……当这些问题有两个以上出现在同一个人身上时,往往意味着患上了代谢综合征。记者从河南省人民医院医学科了解到,代谢综合征是多种主要慢性疾病或危险因素在个体聚集。

代谢综合征是一种亚健康状态,是人体患慢性疾病的信号。一般来说,代谢综合征早期症状为腹部肥胖、血脂异常或高血压,后期将会发展为糖尿病、冠心病、脑卒中等,严重时还会导致患者心绞痛、偏瘫、浮肿、晕厥、猝死等。而提前识别并防治代谢综合征,可明显降低或阻止其并发症的发生或发展,达到防患于未然的效果。

“管住嘴、迈开腿”可以有效预防和减轻

其症状,专家建议市民每周至少运动150分钟,饮食上应以谷类、豆类、蔬菜、水果、橄榄油等食物为主,避免油腻。如果身体各项指标存在异常,可前往医院进行检查,必要时可使用药物积极治疗。

频繁聚餐 当心痛风来袭

春节期间,各种节日聚餐也接踵而至,美酒佳肴虽然美味,但对部分市民来说,却是隐形的“健康杀手”。近日,市民韩先生因大吃大喝,导致痛风病发。“前几天和朋友聚餐,吃了不少海鲜,还喝了几杯啤酒。回家之后,左脚拇指关节突然剧痛难忍,来医院检查,才知道原来是患了痛风。”

“痛风的原因是尿酸。通常情况下,人体每天产生的尿酸量与尿酸排泄量之间,能保持一种动态平衡。一旦尿酸生成过多,或排泄减少,就可能引起高尿酸血症,进而导致痛风。”郑州大学附属郑州中心医院风湿免疫科主任医师杨磊说,除了疲劳、受凉感冒等发病因素,还与饮食息息相关。进食嘌呤含量高的食物,如动物内脏、海鲜、鸡鸭鱼肉、蘑菇、紫菜等,都会使血尿酸浓度升高。此外,饮酒特别是长期饮用啤酒,也是血尿酸增高的原因。

“有80%的高尿酸血症患者不会出现痛风等症,但尿酸水平也已超过正常值,这时也需要及时防治。”杨磊表示,高尿酸血症对心脏、血管和肾脏等人体重要组织和气管的危害,不亚于高血压、糖尿病。因此,大家在体检时应关注尿酸值,日常生活中也应做好预防,避免摄入高嘌呤食物,避免饮酒及富含果糖的饮料,同时多喝水,并适度运动。

低糖低脂 防止“吃”出脂肪肝

节日期间,还要当心另外一种多发疾病——脂肪肝。脂肪肝大多是“吃”出来的,其不仅影响肝脏功能,还会导致心脑血管疾病、肝硬化的发生。郑州市第六人民医院肝病科主任医师李广明提醒,人们在餐桌上大块朵颐的时候,对肝脏来说可谓是一种考验。

患上脂肪肝通常是没有自觉症状的,但随着患病年数的增长会出现一些不适症状,如右上腹不适、全身倦怠、食欲减低、恶心、呕吐、腹胀等。脂肪肝患者以肥胖者、嗜酒者居多,但随着生活质量的提升,不少体瘦者、久坐少动者也会患上脂肪肝。

脂肪肝的预防关键在于调整饮食结构,

建议低糖、低脂的平衡膳食,不喝酒。郑州大学附属郑州中心医院营养科主任张师静提醒大家,防治脂肪肝,饮食上可适当增加蛋白质的摄入量,有利于肝细胞的修复和再生;适量减少碳水化合物的摄入,过多的碳水化合物可转变为脂肪,促使脂肪肝的形成;保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入,有利于调节血脂、血糖。同时,尽量每天有30分钟左右的中等量有氧运动,每年定期体检。

观察家

栏目记者 苏立萌

开栏的话:“见一叶而知秋,窥一斑而见全豹。”每个行业的热点事件,都关乎着市场走向,影响着市民生活。《观察家》栏目聚焦行业新动态、新事件、新现象、新政策,邀请行业专家以小明大、以近论远,带你倾听专业解读,了解市场风向,洞悉行业未来。

人民币“涨”声不断 对钱袋子有啥影响

近期,金融市场的关注热点莫过于“人民币升值”。开年仅一个月,人民币对美元汇率中间价就已升值3.2%,涨幅超过2017年全年的二分之一。在此背景下,哪些投资者将迎利好?市场风险会向何处转移?哪些理财方式风险上升?且看银行专家如何解析。

做好准备 从容应对

兴业银行郑州分行交易银行部 李潇

人民币汇率上升,意味着人民币购买力增强。从进口角度来说,一方面可以扩大国内消费者对进口商品的需求,增强购买力;另一方面,有助于我市进口贸易企业的发展。此次人民币升值有利于减轻企业进口能源或原材料的成本负担,从而使国内企业进一步降低生产成本,增强

产品的竞争力。但是,对出口企业可能带来不利影响,尤其是劳动密集型的企业,因受到汇率冲击,可能会给出口企业带来一定损失,建议出口企业提前做好寻找解决方案,有效降低不利影响。可通过银行办理金融衍生产品,提前锁定出口收汇汇率成本,如兴业银行的远期结

汇业务以及结结高、全汇盈等远期汇率避险组合产品,减少人民币进一步升值给一些企业造成的收汇损失。企业还可与境外客户提前约定不采用外币形式结算,直接采用跨境人民币的形式结算,降低汇率风险。此外,客户还可以借助兴业银行寰宇人生服务,享受境外汇款手续费优惠。

虽有利好 仍需谨慎

郑州银行财富管理中心主任 田雷燕

近期的人民币持续升值是相对于美元而言的。在所有投资产品中,股票和房地产受到影响较大。比如国内A股市场,如果人民币继续处于一个中长期的升值通道,将会吸引大量外来资金投入股票市场,有利于活跃市场,从而利好股市。

对于楼市而言,人民币升值将导致国际资本大量涌入中国房地产市场,刺激房地产市场需求增长。不过,一般投资者在投资

房地产时还需谨慎,建议结合自己的实际资产状况,同时密切关注政府相关调整政策的动向来进行房地产投资。

在保险投资方面,人民币持续走强可能会降低对以美元计价的投资保单需求,特别是投资类、分红类、两全类保险,预计将会对以美元计价或者以港元计价的保险销售造成一定的冲击。所以投资以美元计价的保险类投资时应谨慎。

可适当增加人民币资产配置

华夏银行郑州分行个人业务部相关负责人

观察市场可以发现,此次人民币升值主要是美元贬值引起的。1月份以来,人民币升值对股市带来的波动也格外明显,我国A股在1月份整体呈现出上涨趋势,另外,配置权益性资产以及黄金、石油也都显示出向好趋势,人民币升值利好已经凸显。

需要注意的是,国内持有美元理财产品的客户会受到一些影

响。按照目前美国最新的经济政策来看,美元贬值可能是一个趋势,如果客户手中持有美元产品到期,建议及时进行兑换和转化。如今人民币走势稳中向好,市民可适当加大人民币资产的配置。

对于准备国外消费、出国留学的市民来说,人民币升值是一个好消息,可以有效降低出国旅

游、留学的成本。正因如此,近期不少地市还出现了“兑美元”热潮。不过,建议市民根据自己的需求去配置美元,不可盲目兑换,在这个时期最好还是以持有人民币资产配置为主,毕竟从中长期来看,人民币升值趋势还是非常明显的,有理财意向的客户,可以抓住这个时机,平衡相关的外汇风险。

消费相对论

栏目记者 陈茜

独立乐活 引领全新消费方式变革

新闻:日前,第一财经商业数据中心联合口碑发布了《2018生活消费趋势报告》,基于口碑、阿里、淘票票、饿了么等数据,全方位揭示了国民生活消费的最新趋势。走一个人的路,听一个人的歌,过一个人的生活,这种看似孤独的状态正被新生代的消费者过出了新滋味,而生活的便利也正推动着“懒”消费增长。

随着主流消费群体的年轻化以及消费观念的变迁,人们的生活消费逐渐呈现出更为独立、多元和品质的特点。数据显示,线上迷你洗衣机的销售额增速从2016年的44%提升到2017年的72%;独自旅行的比例也从2014年到2016年有了成倍的增长;单人外卖的订单数量也较去年增长了26%,就连去电影院这件通常两人成行的娱乐活动,单人化趋势也日益明显,一人食、一人租、一人旅行现象越来越稀松平常。这种“单人自我乐活模式”开启了全新的生活消费方式,能够满足其精神需求,提升生活幸福感。

究其原因,90后新生代的消费者逐渐成为主流的消费群体,他们成长在互联网环境下,随着他们自身消费能力的不断提升,成为社会新零售的中坚力量。而他们更追求个性化的体验,对个性化和多元化的消费有着更高的要求,越来越多的90后在享受独处的时光。

在新消费方式下,人们工作压力的增大和生活节奏的加快,挤压了原本属于吃喝玩乐的时间,便利又快捷的消费方式因此就有了更大的市场。物流配送及线上线下融合的商业模式日臻完善,“衣来伸手、饭来张口”的满足阈值一再提升,生活的便利正在推动着消费方式的变革,独立乐活主义也造就了一批为一人服务的产业。

从应付生活、经营生活到享受生活的消费升级,依托云计算精准匹配消费者需求,虚拟现实优化消费者体验等方式,都在优化着“新零售”的商业模式。独立乐活,是时代的一道风景线,各自前行的身影演绎着不同的精彩人生,也提升了其对生活方式孜孜不倦的追求。可以预见的是,在新零售环境下,不管什么样的生活方式,未来消费者都能享受到更多电商平台提供的个性化、专业化服务,还有机会通过零售渠道采购到更多大牌企业的产品,消费体验也将更加完善。

健康道

栏目记者 苏立萌

找对方法 轻松睡眠

本期话题:不少人认为睡得越久越好,睡得越多越健康,但睡得久反而越睡越累。这究竟是怎么回事?怎样才能提高睡眠质量?

本期医师:沈钦龙

郑州市第六人民医院神经内科主任

真相探索:众所周知,充足的睡眠对保持良好气色和精神状态十分重要,但是,睡得越多并不意味着睡得好,过多的睡眠还有可能损伤身体健康。

沈钦龙介绍,充足的睡眠能够使人精力充沛,而过度的睡眠则使人头昏脑涨、精神不振。过多睡眠还会引起记忆力下降、注意力不集中、运动能力下降,免疫力也会有所降低,甚至会增加患糖尿病、心脏病、肥胖症的风险,使人进入亚健康状态。而且长期睡眠多,脑细胞将长时间处于缺氧状态,容易导致近期记忆短失,患上血管性痴呆。

当然,还有一部分人会在某段时间内或者某个年龄段贪睡、睡得多,此时就要考虑身体是否已经出现健康问题,特别是60岁以上的老年人,如果经常睡不够、睡眠多,就要考虑是否存在脑血管病变,一定要前往医院检查是否出现脑神经的一系列改变,比如睡眠觉醒周期紊乱等。

有研究显示,超过7.5小时的睡眠,不仅对身体没有好处,反而对身心健康有害。其实,睡眠质量才是最重要的。大家不必过于追求长时间的睡眠,而且人体不能储存睡眠,为了熬夜而先多睡几个小时,对健康和养颜也是无益的。

需要注意的是,有些不良习惯还会让人越睡越累。首先是睡前饱餐,睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,人便不能安然入睡。其次是枕头过高,枕头高度以8~12厘米为宜。另外,蒙头睡觉也不可取,蒙头而睡引起呼吸困难,长此以往,可能会导致大脑缺氧、睡不好觉,醒后则会感到头晕、乏力、精神萎靡。

结论:睡得久并非就能睡得好,每天睡足8小时左右,保证良好的睡眠质量才是关键。

科普延伸:要拥有良好的睡眠还需从良好的生活习惯做起。建议大家每天保持规律作息,白天适度运动,同时,避免以下4个行为:第一,临睡前不要吃东西。第二,睡前不要过度用脑。第三,睡前避免情绪激动。第四,尽量不要仰面而睡。以向右侧身而卧为最好,这样容易入睡,也容易消除疲劳。仰卧则使全身骨骼、肌肉仍处于紧张状态,而且还容易因手搭胸部而产生噩梦,影响睡眠质量。



中国体育彩票 国家公益彩票

体彩郑州西区分中心 召开2018年竞彩培训团队动员会

为提升竞彩网点的销售水平,增强网点的竞彩专业知识,体彩郑州西区分中心于近日在分中心召开了竞彩培训团队动员会,为2018年的竞彩培训工作打下坚实的基础。

此次动员会旨在从体彩郑州西区分中心区域内选拔出一批有能力、有想法的业主和销售员,担负起网点培训的重任。这些业主和销售员长期服务于基层,更擅长与同行或彩民沟通。动员会以网点报名为主,报名人数共计20余人。接下来,体彩郑州西区分中心还将邀请省体彩中心竞彩培训老师一同对报名网点进行面试选拔。

会上,该中心竞彩项目相关负责人进行了动员讲话,并对《如何成为一名优秀的培训师》详细讲解,同时,还向报名参会的网点提出了培训的更高要求。据了解,考虑到各个网点的能力和层次的差异,此次动员会还对报名者进行了礼仪方面的培训。



中国体育彩票 国家公益彩票

体彩郑州东区分中心 竞标划分今年区域销售任务

近日,体彩郑州东区分中心按照河南省体育彩票管理中心通知,对2018年销售任务进行了公开竞标,分解今年销售任务。

据悉,去年,在郑州市各体育彩票销售网点的共同努力下,郑州体彩全年累计完成体育彩票销售31.67亿元,其中,郑州东区分中心19.83亿元,郑州西区分中心11.84亿元,再次刷新了全市体育彩票的销售历史,为社会筹集公益金近5000万元,给社会公益保障事业的发展提供了有力的支持。

今年,为继续更好地履行责任,体彩郑东分中心紧紧围绕“负责任的、可信赖的、健康持续发展”的高要求,本着“公开、公平、公正”原则,召开2018年销售任务竞标会议,将该分中心2018年20.2134亿元的总销售任务分解到了每个区域管理员手上。

竞标会议结束后,大家纷纷表示,新的一年,将牢记中国体育彩票“为国家筹集社会公益金,促进社会公益事业发展”的初心和使命,全力以赴肩负起体彩人的担当,筹集更多的公益资金。

张二国