



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

减少儿童青少年肥胖 预防比治疗更重要

近年来,儿童青少年肥胖问题逐渐引起人们的关注。肥胖不仅会影响孩子们的形象,还会给他们带来许多健康问题。

儿童青少年肥胖是由多种因素引起的,主要包括遗传因素、环境因素和生活习惯等。在儿童青少年肥胖问题上,预防比治疗更重要,家长要帮助孩子做好以下预防。

1. 饮食调整

提供健康饮食:为了帮助孩子维持健康体重,家长每天应给孩子提供五个主要食物类别,分别是谷物、肉类/蛋白质、乳制品、水果和蔬菜。同时,减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入。

控制食物分量:为了避免过度摄入热量,可以使用小碗或小盘子来控制食物量,还要避免加餐过度。

增加蔬菜和水果的摄入量:水果和蔬菜富含维生素、矿物质和纤维,对于孩子们的健康非常重要。可以在每一餐中都加入适量的蔬菜和水果。

限制含糖饮料和高糖零食的摄入:软饮料、糖果和甜点中含有较多糖分。家长应避免给孩子饮用含糖饮料,并减少高糖零食的供应,可选择水、低脂牛奶或无糖饮料作为替代品。

2. 体育锻炼

家长要鼓励孩子参与体育锻炼和户外活动。积极参与体育锻炼可以有效控制体重。适当的有氧运动,如跑步、游泳、骑自行车等能够提高心肺功能,减少体内脂肪堆积。

3. 培养良好的生活习惯

良好的生活习惯对管理儿童青少年肥胖非常重要。减少电子产品的使用时间,过度使用电子产品,会导致静坐时间增加。此外,睡眠不足也可能导致肥胖,要让孩子有足够的睡眠时间,保持规律的睡眠习惯。

4. 家庭支持

家庭的支持和鼓励对儿童青少年肥胖管理至关重要。家长可以带领孩子一起做一个家庭健身计划,其他家庭成员也参与到健身计划中来,让孩子觉得自己不是孤军奋战。还可以组织整个家庭一起散步、骑自行车或进行户外活动,并制定每周的家庭健身目标。此外,家长还要以身作则。通过自己健康积极的生活方式、饮食和运动习惯来引领孩子,成为孩子学习的榜样。(据《健康报》)

怎样区别胃痛和心绞痛

心与胃分别位于胸腔、腹腔内,但两者仅隔一膈肌,同受植物神经支配(支配神经有交叉)。也就是说,冠心病出现的疼痛可能类似胃痛,而胃炎所表现的疼痛有可能类似冠心病。因为大脑无法分清疼痛因素到底来源于胃还是心脏,所以患者也就搞不清楚。

○ 疼痛发作诱因不同

心绞痛常见的诱发因素有劳累、情绪激动、寒冷等。而胃痛属于慢性疾病,大多是因为饮食不当或着凉。

○ 疼痛的时间不同

心绞痛一般出现在活动即刻,部分患者固定发生在半夜或凌晨,持续数分钟或十余分钟,通过休息或者服用速效救心丸能够缓解,持续疼痛超过数小时或数天,或疼痛仅持续数秒钟一般都不是心绞痛;胃部疼痛一般发生在饭前或饭后,且持续时间长。

○ 疼痛的位置不同

心绞痛部位广而多变,典型部位是在胸部正中之后,疼痛范围约有拳头或手掌大小,可累及心前区或胸骨后,有时可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部,而胃痛则一般发生在上腹部周围。

40岁以上无胃痛病史的人,若出现胸或上腹部疼痛,或有胸闷、气短时,首先要排除心脏疾病。

患有高血压、糖尿病、高血脂症的中老年患者,如果突然出现心前区、胸口、上腹部不适的症状,即使平时有过胃痛史,此时也不能够简单按照胃病来进行处理,要及时前往医院,经医生检查后明确病因,要格外警惕心绞痛甚至心肌梗死等疾病的发生。

(据《健康报》)

春季养肝来点菊花

春季应肝,肝开窍于目。而菊花具有养肝、平肝、清肝明目的功效,特别适合春季饮用。

○ 菊花茶

材料:菊花9克,梨皮9克。
做法:沸水冲泡,放入保温杯中,泡10分钟,代茶饮。
功效:发散风热、止咳润燥。

○ 菊花粥

材料:菊花15克,粳米60克,枸杞子10克。
做法:先将菊花研成细粉。入粳米,加适量水,煮粥。快煮熟时,入菊花粉、枸杞子,再煮5分钟粥成。
功效:散风清热、平肝明目。

○ 植菊紫菜汤

材料:紫菜50克,山楂20克,菊花20克,味精2克,精盐1克。
做法:把山楂、菊花洗净,煎出汤汁,澄清后滤出沉淀。紫菜泡发后洗净,放入锅中,倒入澄清的汤汁,煮熟后放入味精和盐。
功效:清热、消食。
需提醒,菊花虽能养肝,但气虚胃寒、食少泄泻者慎用。

(据《生活报》)

总爱啃手指是病吗

每个人都有自己习惯的小动作,不是抠这抠那,就是“啃东啃西”,啃得最多的,那必然是近在咫尺的手指。有的人觉得,啃啃应该没事吧。偶尔啃啃确实没关系,但是啃多了那就有问题了。

○ 啃手指到底算不算毛病

每一个小婴儿都会把手指放在嘴里当作奶嘴吮吸,有时是因为饿了,有时纯粹是因为这样会带来快感,这是再正常不过的事情了。但如果是青少年在听课、做作业,甚至是考试时啃啊啃,那多少就有点让人奇怪了;如果是成年人,手根本闲不下来,一闲下来就想啃两下,造成了手指的改变……那所有人都会觉得这是个问题了。

根据以上描述我们不难发现,判断正常还是异常取决于症状出现的持续时间和严重程度,如果只是偶尔啃一啃,不注意发现不了,或者经常啃,但程度不严重,既不影响美观也不影响健康,那可以当作一个无伤大雅的小习惯,不需要太在意。但是如果持续时间很长,程度严重,影响了容貌甚至健康,那就属于病态了。

○ 啃手指的原因是什么

啃手指的具体原因并不清楚,极少数患者可能是缺

乏某种微量元素导致,通过询问病史和检测就能判断,及时补充微量元素可以纠正病态行为。但多数时候,患者并没有微量元素的缺乏。心理学方面有很多假说,有的认为,啃手指是口欲期固着现象,也有理论认为是自我安慰的方式,通过啃手指来应对压力缓解焦虑。

○ 严重的啃手指会有什么后果

长期反复的啃手指会造成手指皮肤的增生、增厚、色素沉着,有时会溃破、感染,结痂后迁延不愈。如果不光是啃还有吮吸手指的话,还会出现手指的畸形。长期反复啃手指还会导致牙列不齐,更容易有龅齿、牙周炎等口腔疾病,同时也会影响容貌。

○ 如何改善啃手指

如果啃手指的行为不频繁也不严重,不必太在意。如果症状确实很严重那就需要干预,主要采取行为干预。

如果症状严重并且伴有明显的情绪问题,比如评估后发现抑郁焦虑的症状也很明显,那配合一些抗抑郁抗焦虑的药物有助于控制症状,但这些需要在专业医师的指导下进行。

(据《家庭医生报》)

喝酸奶要选对时间

酸奶是以牛奶为原料,经过乳酸菌发酵而成的乳制品,比牛奶更易消化吸收,对乳糖不耐受的人更友好。酸奶营养丰富,如果喝对时间,能达到不同效果。

餐前喝减肥。餐前半小时喝酸奶可减轻饥饿感,让人吃饭时更为理性,摄入更健康的食物,也不易吃过量,有助减少热量摄入。

空腹喝补益生菌。空腹时胃酸分泌少,这时胃中的酸度不高,酸奶中的益生菌到达肠道的几率更大。

运动后喝增肌。这时酸奶中的糖会刺激胰岛素分泌,从而促进蛋白质合成肌肉。

睡前喝补钙。晚上睡觉时,人体不能从食物中补充钙,会导致血钙浓度下降。酸奶钙含量高,睡前喝可减少骨骼中钙的消耗量。同时,酸奶中的钙能帮助调节神经系统,让人能更放松入睡。需要提醒的是,喝完酸奶一定要刷牙,否则其中的菌种和酸性物质会对牙齿造成损害。

需注意,无论哪个时间段,酸奶都不可与药同服;健康人群可以自由选择酸奶类型,注意控制食用量即



图片来自网络。

可;患糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎、胰腺炎等疾病的人群,最好少喝含糖量高的产品。

(据《燕赵老年报》)

十四届全国人大二次会议闭幕

3月11日下午3时,十四届全国人大二次会议在北京人民大会堂举行闭幕会。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平等党和国家领导人出席闭幕会。

株洲到德州 相隔47年

一位流浪者的寻亲故事

株洲晚报融媒体记者/徐滔 通讯员/刘静 邓碧丹



市救助站工作人员送老人回家。通讯员供图

“大哥,回家了。”3月7日,山东德州高铁站,安孟仓三兄妹相拥而泣。从株洲到德州,1300公里,76岁的安孟仓花了整整47年,历尽艰辛,终于找到了家人。

2月23日,市救助管理站(下简称救助站)接到群众电话,称天元大桥东侧桥下有一老人求助。救助站工作人员迅速赶到现场。老人自称甘玉欣,76岁,家住河北省保定市叮咛店区王村公社赛里村八队。老人全身水肿,无法行走,但神智尚清。送医检查后获悉,老人严重低蛋白,营养状况极差。

经过10天治疗,老人情况好转。“老人表达了想回家的急切愿望,但自己已找不到家人。”救助站主持工作的副站长吴海洪介绍,他们通过全国人脸识别系统以及公安人口系统进行查询,但查无此人。

救助站随后在寻亲网等平台上发布寻亲信息,并想方设法联系上赛里村党支部书记。村委会随后在该村微信群内发布了老人的视频、照片等基本信息。村民反馈,并无此人。

“因为甘玉欣有70多岁,所以我们推测可能要年纪比他大的人才可能认识。”吴海洪说,通过多名年长者一再辨认,终于获悉老人真名为安孟仓,还有一个弟弟叫安孟剑,妹妹叫安庆欣,全家在30多年前就离开村庄,返城到石家庄市。

然而,当市救助站将安孟仓的信息发至石家庄市,通过救助和寻亲系统也查无此人。就当事件陷入僵局时,寻亲志愿者、中国好人谭英焕出现了。通过她以及株洲市、石家庄市、德州市等多方努力下,终于找到了老人的弟妹,现居于山东德州市区。

居民医保筹资标准提至1050元/人

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/杨浩) 3月11日,记者从市医保局获悉,2024年湖南居民医保筹资标准由1020元/人提高至1050元/人。市医保局相关负责人介绍,根据2024年《政府工作报告》,2024年居民医保人均财政补助标准提高30

元,即政府补助由640元/人提高至670元/人。此外,根据湖南省医保局等七部门《关于做好2024年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作的通知》,2024年度全省居民医保个人缴费标准仍统一为380元/人。这意味着,今年全省居民医保筹资标准为1050元/人。

我市对特困供养人员参加居民医保的个人缴费部分给予全额资助(重度残疾人、孤儿、事实无人抚养儿童参照执行),对低保对象、监测对象、最低生活保障边缘家庭成员给予50%的资助。鼓励有条件的乡镇、街道、集体、单位或其他社会经济组织对城乡居民参保缴费给予扶持或资助。