

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第920期 | 2023年1月30日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

经过春节假期的休整,人们重振精神,满怀热忱地返回工作岗位。大家摆脱了疫情阴霾,不仅“阳过”,而且“阳康”,开工饭、团圆餐陆续安排起来,此时的饮食营养就显得尤为重要。

## 多吃蔬菜,控制油盐

菜肴品类要有较高比例的蔬菜,最好占总菜品的三分之一或更高,种类可以优先选择深色蔬菜如番茄、胡萝卜、茄子、紫甘蓝、生菜等,保证微量元素和膳食纤维的摄入。根据《中国居民膳食指南》,每天应当有500克左右的蔬菜为佳。菜品要以水焯、凉拌为主,少用爆炒,减少过多油脂和盐的摄入(每日不超过5克)。

## 碳水主食,杂粮为佳

主食碳水化合物是每日饮食搭配中不可缺少的主角,还包含杂粮、豆类和薯类,可以考虑增加玉米、山药、红薯、紫薯、毛豆等。常见的“五谷丰登”就是蒸煮类健康主食。面条和米饭等主食应当在开始就和蔬菜一起上桌,避免在空腹饥饿时先吃肉类等动物性食品,既保护肠胃,减轻胃肠道负担,也能防止肠胃炎、胰腺炎等发生。

## 有鱼有肉,不宜过量

根据膳食指南建议,一天的蛋白质摄入量应当控制在每公斤体重1克左右,所以,肉菜需要控制量,优选鱼、虾等优质蛋白,也应有鸡蛋、豆制品。烹饪以炖、煮、蒸为主,减少额外的油脂和调味料的摄入。有痛风史和尿酸偏高的人群应当少喝或不喝肉汤。

## 小酌怡情,切忌贪杯

节后腰痛的就诊人数出现小幅增长。春节假期,有些人长时间自驾出游,有些人宅家久坐而懒得起身活动,原本没有腰痛的人出现腰痛,已有腰痛的人症状加重。故而新年里要保护好腰。

## 怎样驾车才能最大程度减少腰痛

作为肌肉骨骼疾病之一,腰痛是司机的群体性疾病。多项研究指出,长时间驾驶、错误姿势、缺乏腰部支撑都是导致开车出行发生腰痛的重要原因。

**座椅的靠背调节:**将靠背角度尽量调节到90°—110°之间,即垂直再往后靠一点点,这样的靠背角度能给大部分人合理的腰背支撑。对于腰痛老病号来说,在长时间坐车前一定要做好保护措施,可在车内提前准备能够支撑腰部、维持腰椎生理曲度的腰托、小枕头,或卷起毛巾、T恤,将其垫在腰部。

**座椅的前后调节:**前后距离上以肘部和膝盖略微弯曲为准,方向盘与胸部距离适当。保证手腕搭在方向盘顶部的时候肘部还略有弯曲。

## 节后返岗 营养先行



严格控制饮酒量,一天白酒不超过1两,红酒黄酒不超过一玻璃杯,啤酒不超过一瓶,且不要混酒喝。过量饮酒不但容易醉酒误事,更伤身体。酒精几乎不提供营养素,还会破坏一些维生素的吸收。痛风、肝病患者最好以茶代酒,戒除酒精。

**营养提示:**节后不要过量进补,不可暴饮暴食,也不要急于减肥不吃不喝,应当注意休息,规律饮食。如果外出用餐,也记得点菜时需合理搭配,少点“大菜”多点蔬菜。有慢性基础病的人群,如糖尿病、高血压、肾病、肝病患者等,应关注全天总热量,以适度为好。

吴沙沙 高键(复旦大学附属中山医院营养科)

**针对新冠感染恢复期人群食欲不佳、营养不良、代谢紊乱等不适恢复期长,可通过营养咨询、饮食调理、口服营养补充或肠内营养支持治疗等方式,促进身体恢复到最佳状态。**

## 食欲不佳怎么办?

注意色、香、味的调配,多调换口味、花样以增加食欲。可以选择略有酸味又开胃的食物,比如新鲜的果蔬汁、西红柿、橙子、柠檬、菠萝等。

少食多餐,两餐之间可以适当加餐,包括睡前也可以适当加餐。推荐粗粮点心、薯类、牛奶、水果、坚果等作为加餐食物。

正餐的时候不要先喝汤水、粥、水果等,容易占肚子,能吃干的尽量先吃干的。

必要时可以在营养师的指导下口服特殊医学用途配方食品增加营养的摄入。

■ 嗅觉或味觉仍未恢复怎么办?  
注意口腔卫生,每天按时刷牙2次,适当地闻一闻稍有刺激的味道,比如柠檬、玫瑰等。

选择新鲜的自带酸甜口味的水果来制作食物,比如柠檬、柑橘类水果、菠萝、番茄。

尝试用新的味道或调味料来给食物调味,如番茄酱、大蒜、咖喱、罗勒、薄荷等。

感觉有咸味和苦味时,可以添加适量白糖、柠檬汁等来帮助丰富食物的味道。

## 持续咽痛如何缓解?

选择细软、易于吞咽的食物,如蔬果汁、蔬菜汤、蛋羹、豆腐脑、蛋糕、粥类、汤面、奶类、豆浆等食物。避免质地过于坚硬粗糙、辛辣刺激及过酸过咸的食物。

多次盐水漱口,盐水可改善黏液纤毛清除功能,并引起咽喉血管收缩,减少充血肿胀。

生理盐水洗鼻子,冲走鼻涕,减少鼻后滴漏刺激咽部。

吃润喉糖也能起到一定的减轻疼痛的作用。推荐银耳雪梨汤、红枣生姜汤等汤羹,既能补充水分,又有较好的口感,便于肿痛的咽喉吞咽。

## 倦怠乏力难消怎么办?

尽量做到平衡膳食,保证每餐都摄入足够的能量、蛋白质及维生素。加餐可以选择水果、坚果或酸奶。

适当喝水,补足水分,包括白开水、淡茶水、果汁、清淡的汤羹、运动饮料等。

限制饮用含糖饮料或进食大量含添加糖的食物,这些食物会消耗B族维生素,并导致电解质失衡,加重疲惫感。

**营养提示:**如果既往有糖尿病、肾脏病、心脑血管疾病等慢性病史,建议到医院营养门诊就诊。

马妮娜 张家瑛 邵春海(复旦大学附属华山医院临床营养科) 图 TP



## 康复有道

## 坐姿不当致腰痛频发

**座椅的高度调节:**在保障驾驶员可以获得较为开阔的视野的同时,座椅上的颈枕中心调整至与驾驶员后脑勺持平的高度,在车辆受到冲击时可以保护颈椎。

**理想的坐姿:**座椅调整后,达到胴窝与座椅前段之间有适当空隙,臀部与膝盖大致在同一水平面,膝盖留有适合的弯曲空间,并在臀部稍高一点的位置。开车时保证端正坐姿,上半身挺直,避免长时间向一侧倾斜从而导致腰部压力加重。

**适当的休息:**长时间驾驶后下车做一些简单的伸展运动。避免强忍腰背部的不适,几小时或更长时间的持续驾车。

## 预防腰痛从生活点滴做起

**纠正坐姿** 采取标准坐姿,每隔1小时起来活动一下。选择高度适宜的凳子,建议配上厚度适合的腰枕,使得腰椎维持正常生理曲度。

**床要软硬适度** 对于腰痛患者来说,太硬

或者太软的床垫都是不好的。平躺在软硬适中的床垫上时,颈部、腰部、臀部到大腿之间这三处明显弯曲的地方没有空隙,侧卧时身体曲线凹陷的部位也没有间隙,这样脊柱棘突中轴线才能与床面平行。

**保护腰肌** 注意天气变化,防止腰部受凉。居家打扫卫生时要注意避免重复弯腰扭腰以及不正确地提拿重物,掌握正确搬运姿势:当搬重物时,先下蹲单膝跪地,然后双臂握紧重物后慢慢立起,到达指定地点后也要先蹲下再放下重物。

**加强腰肌锻炼** 工作之余,不要总是躺平,尽可能积极锻炼腰部的肌肉力量,做桥式运动、小燕飞、平板支撑等保健操。“打铁还需自身硬”,只有锻炼腰部肌肉力量才是护腰最好的办法。

于研(同济大学附属同济医院脊柱外科副主任医师、副教授)



## 医护到家

春节假期里,很多人的生活作息和平常不太一样,原本控制良好的尿酸,因为受到不起眼的改变而升高,甚至直接导致痛风发作。大家仍然要保持良好的生活习惯,守护健康。

## 衣 御寒保暖

着装方面以舒展保暖为主,随着天气的变化而增减衣物。

## 食 须有节制

饮食上必须要有所节制,不可暴饮暴食,摄入太多,特别是富含嘌呤的海鲜、动物内脏、火锅、啤酒、肉汤等。同时多喝水,也可以多喝柠檬水,每日饮水量2000-3000毫升,可增加尿酸的排泄。

## 住 不可熬夜

宜早睡早起,熬夜也是诱发血尿酸水平升高的因素之一。切莫在晚间娱乐过度而影响睡眠,睡前应尽量保持心境平和,晚上按时入睡。

## 行 劳逸结合

对于尿酸高的人来说,缺乏运动、久坐,也能明显增加痛风的发作风险。缺乏运动,会让身体的代谢变慢,内分泌调节功能下降,抑制尿酸的排泄,进而诱发尿酸升高。尽量选择减脂的有氧运动,少做无氧运动,散步、打太极、骑自行车,都是不错的选择。适量的运动能提高机体新陈代谢,促进尿酸排泄,也有利于控制体重。出行的痛风患者切记不要长时间开车,劳累及长时间处于静坐状态会导致血流淤滞,诱发痛风急性发作。

陈海冰(上海市第十人民医院内分泌代谢科主任医师)

## 从衣食住行入手控制尿酸



## 前沿新探

## 创新药传捷报 可重塑血糖稳态

许多糖友遭遇了新冠病毒感染的严峻挑战,在治疗和康复过程中承受着比其他人更多的疾病负担。新年里,如何保持正常的血糖水平,维持血糖稳态,防范糖尿病并发症,上海市第一人民医院内分泌代谢科彭永德教授给出了四条忠告:保持有规律的作息,不熬夜,更不能通宵玩乐;饮食要节制,不要大吃大喝,避免血糖波动,血糖骤然升高或降低都将造成更严重的危害;按医嘱服药,不要轻易改变药物种类和剂量,不要轻易停药,线下可以就诊,互联网医院也非常便捷,可确保药物不中断;如果患者自觉不适,或者出现病情加重,表现为糖尿病典型症状如多饮、多尿等,或者厌食、恶心,甚至意识淡漠,应及时到医院救治。

血糖高不仅要降下来,还要长期维持在正

常范围内减少波动,只有保持正常血糖处于稳态,才能享受健康,快乐每一天。传统意义上的降糖,是指人体内发生高血糖后,通过各种手段降低血糖,达到控制血糖的结果。“血糖稳态”更加智能,智能调节作用体现在,高血糖的时候降低,低至正常范围内不再继续下降,从而保持在正常的血糖范围,维持正常的生理作用。日前这类创新药传来捷报,葡萄糖激酶激活剂(GKA)多格列艾汀片去年9月经国家药品监督管理局批准可单独用药,或者在单独使用盐酸二甲双胍血糖控制不佳时,与盐酸二甲双胍联合使用,配合饮食和运动改善成人2型糖尿病患者的血糖控制。未来将登陆国内市场。

上海长征医院内分泌代谢科石勇铨教授介绍,葡萄糖激酶介导了人体的葡萄糖感知与

调控,是人体细胞内葡萄糖代谢的第一个关键酶,是维持血糖稳态的核心“元件”。研究表明,2型糖友普遍存在葡萄糖激酶损伤,从而血糖稳态自主调节机制失常,人体自身血糖调控能力受损,血糖失稳态。尽管目前降糖药物种类繁多,但尚无针对葡萄糖激酶靶点的糖尿病治疗药物。多格列艾汀片是全球首个获批的葡萄糖激酶激活剂(GKA),直击葡萄糖代谢第一步,通过修复胰腺-肠道-肝脏受损的葡萄糖激酶功能,改善葡萄糖激酶活性状态,修复血糖调控核心器官对葡萄糖的感知与调控,重塑血糖稳态。

彭永德教授表示,葡萄糖激酶激活剂(GKA)将为中国数以亿计的糖尿病患者提供创新的治疗选择,为临床医生拓宽血糖管理的思路。

乔润