

新学期春季健康风险需警惕

专家建议:均衡膳食 规律作息 适度运动 勤洗手

近日,中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加。专家提醒,学校和家庭需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播,确保孩子们以健康的身体状态迎接新学期。

专家提醒,初春时节,流行性感、诺如病毒感染、流行性腮腺炎、水痘、手足口病等传染性疾病的发生和传播风险增加。家长应密切关注孩子健康状况,勤与孩子及学校沟通,发现孩子有发热、皮疹等症状时要第一时间向学校通报,及时带孩子就医。

专家建议,家长应做好居家卫生管理,经常开窗通风,保持室内空气流通和居室环境清洁。督促孩子养成良好生活习惯,如均衡膳食,规律作息,适度运动,勤洗手,公共场所保持社交距离等。

学生也应努力树立“健康第一责任人”意识,坚持不带病上学、养成良好卫生习惯,勤洗手,勤换衣,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕或肘部捂住口鼻。学生要保持健康饮食习惯,不喝生水,少吃高盐、高糖、油炸、熏制



各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加,学校和家庭需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播

食品,注意营养均衡。同时,学生也要保证睡眠充足,作息规律,保持正确读写姿势,自觉爱眼护眼,坚持适当体育锻炼,提高自身抵抗力。

疾控专家还提醒,学校及托幼机构应做到传染病疫情早预防、早发现、早报告、早处置。同时,学校及托幼机构关注饮水卫生,检查供水、饮水设施卫生情况,放空二次供水设备(蓄水池、

水箱等)中的储水,并对其内部进行清洗消毒,确保水质达标后再使用。此外,学校及托幼机构还应关注食品卫生,对食堂及相关设施进行维护、清洗和消毒,检查库房和加工场所内的食品等,清理过期、变质等不合格食品,并做好登记。学校及托幼机构要通过正规渠道选购原材料,对所有餐饮工作者开展相关培训,做好其健康管理。

这些食物能够缓解焦虑



1、燕麦

燕麦当中含有丰富的维生素以及各种膳食纤维,可以更好地稳定血糖,燕麦当中也含有一定的色氨酸,这些色氨酸可以更好地刺激大脑分泌一些快乐激素,有效的缓解自身出现焦虑抑郁的情况。身体摄入色氨酸,可以有效地调节自身的情绪问题。



2、香蕉

香蕉在日常生活中它里面含有丰富的钾元素,钾元素能够帮助我们更好地缓解自身的

焦虑。同时还可以导致情绪出现的不稳定情况。焦虑也有可能让自己的内分泌失调。在日常生活中,我们要学会减轻自身的压力。另外,香蕉当中也含有丰富的维生素b,它可以更好地促进神经系统的健康。有效的帮助我们提高整体的血清分泌,每天适当的吃一根香蕉,可以满足我们的口感,同时还可以缓解自己焦虑的心情。



3、菠菜

菠菜在日常生活中一项是一种常见的蔬菜,它是蔬菜当中的佼佼者。当中含有丰富的镁元素,镁元素可以有效地让自己的身心得到更好的放松,同时还可以有效地调节神经系统,帮助我们更好地缓解焦虑。另外菠菜当中也含有丰富的叶酸,可以更好地促进大脑的健康,达到稳定情绪的效果。



4、酸奶

平日里我们可以适当的多吃一些酸奶,酸奶可以有效的缓解焦虑的情况,酸奶当中含有一些益生菌,益生菌是缓解焦虑的一个“法宝”。肠道内的微生物菌群可以有效地增强自身的免疫力,同时它可以减少肠道的一些炎症,缓解自身出现的焦虑和抑郁等情况,更好地调节一些菌群的平衡。

专家提示:焦虑症患者在食物的选择上,应以富含维生素食物为主,多吃蔬菜水果,主食可多食小米,有助于补充患者体内较低的5-羟色胺。

此外可食用百合,有助于焦虑症患者养心安神。若焦虑症状严重,可及时就医,于正规中医院选择中医师来调理。若心脾两虚可选用归脾丸,如脾虚肝郁则多选逍遥丸。

(本版综合)

日常吃甘蔗的好处

经常的吃甘蔗,身体会收获以下这些好处。

1、清热解渴

甘蔗吃起来可以帮助我们缓解口渴,同时甘蔗可以更好地呵护自身的健康,每天适当的吃上一小段甘蔗,可以有效的帮助身体达到降温的效果。同时还可以有效地缓解体内火气加重的可能性。

2、帮助消化

平日里我们可以适当的多吃一些甘蔗,因为甘蔗当中含有丰富的膳食纤维,这些天然的膳食纤维能够更好地促进肠道蠕动,有效地帮助缓解便秘,长期食用可以有效地帮助肠道更加通畅。

3、补充能量

甘蔗当中含有一定的天然成分,这个成分可以快速地帮助身体补充能量。当你感觉到身体疲倦的时候,我们可以适当的吃上一

根甘蔗,不仅可以帮助我们快速的恢复体力,同时还能够让我们变得神清气爽,充满活力。

4、改善皮肤健康

甘蔗当中含有一定的抗氧化物质,这些抗氧化物质可以有效地抵抗自由基的损害,有效的延缓衰老的问题,帮助我们更好地改善皮肤干燥。经常食用一些甘蔗,可以有效地让皮肤变得更加的细腻和光滑。

5、促进排毒

甘蔗当中含有一定的成分,可以有效地促进肝脏排毒,同时,还可以加速肝脏的整体代谢,减少有害物质的积累,从而可以更好地保护肝脏。有效地预防一些肝部疾病的发生。

总的来说,平日里我们可以适当的多吃一些甘蔗,适量的吃,我们就会收获上述这几种好处,对于身体健康来说是非常有帮助的。

食用低钠盐可降低脑卒中复发

笔者从武汉大学获悉,该校公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院发布一项新研究,脑卒中患者用低钠盐(含75%氯化钠和25%氯化钾)替换普通盐,可降低脑卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

脑卒中是一种脑血管疾病,又称中风,因其高发病率、高致残率、高死亡率等特点,已成为威胁我国国民健康的主要疾病之一。“不仅如此,脑卒中复发的风险较高,且通常较首次发作更为严重。”论文第一作者、武汉大学公共卫生学院博士研究生丁雄说,已有研究表明,降低血压是公认的预防脑卒中关键策略之一,而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。

对此,研究团队基于“低钠盐与脑卒中关系研

究”的数据开展预设亚组分析。本次分析共纳入了来自我国北方600个村庄的15249名脑卒中患者,平均年龄为64岁,46%为女性。参与者被随机分配使用低钠盐或普通盐,进而分析低钠盐对脑卒中复发风险和全因死亡率的影响。在随访期间,研究团队共记录了2735次脑卒中复发事件和3242例死亡事件。研究结果显示,与继续使用普通盐相比,脑卒中患者中使用低钠盐可显著降低14%的脑卒中复发风险和12%的全因死亡风险,且不会增加高钾血症风险。

“此次研究参与者集中于我国北方农村,主要考虑其饮食特征为高钠低钾,且家庭烹饪用盐比例高,这使得低钠盐在此类人群中效果显著。”论文作者之一、哈尔滨医科大学公共卫生学院教授田懋一表示,这种既安全又有效、且低成本的饮食干预措施,可有效降低脑卒中患者的脑卒中复发率和死亡率。