

燃烧卡路里，怎样才合理

安康市人民医院 周樱

去年一首很火的《燃烧我的卡路里》唱出了很多减肥人的心声，但是很多人在减肥过程中容易走进误区，怎样减才合理，听听专家怎么说。

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。它不是指单纯的体重增加，而是体内脂肪组织积蓄过剩的状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。

肥胖对身体各大脏器都存在危害。它增加心血管疾病的风险；影响消化系统的功能；影响内分泌系统的功能；增加癌症发生的危险性。它不仅影响形体美，而且给生活带来不便。此外还有关节软组织损伤、生殖能力下降以及心理障碍、心脏病、糖尿病、动脉粥样硬化、脂肪肝、胆结石、水肿、痛风等。

减肥的目的不只是为了瘦而美，而是为了健康美。减肥首先应考虑安全性，只有在安全得到保障的前提下，减肥才有意义，也就是目前最提倡的健康减肥。

健康减肥一定要遵循一个总原则，那就是：循序渐进，科学减肥。首先，造成大多数肥胖的主要原因就是不合理的饮食习惯和作息时间以及少量的运动。所以，要想减肥，可以从这几个方面入手。

第一，作息要有规律性。养成良好的作息规律不仅有益于自己的身体健康，而且对于减肥也有一定的作用。对于一些年轻人来说，习惯性熬夜几乎成为了生活中的一部分。其实，不良的作息容易引起失眠、健忘、焦虑、免疫力下降等一系列不良症状。而且，很多人喜欢晚上吃夜宵，有研究表明，晚上过了九点之后再吃东西是很容易增肥的。

第二，养成良好的饮食习惯。一般来说，患有肥胖病症的人都比较喜欢肉类、油类食品，这些食品热量高，容易形成脂肪，并且容易造成营养不均衡，影响身体健康。所以，为了身体健康，一定要养成良好的饮食习惯。首先，饮食要规律，不要暴饮暴食，一日三餐要按时吃，饭菜荤素搭配，保证均衡、全面的营养。控制碳水化合物摄入，碳水化合物是糖分的最重要来源，摄取过多容易导致肥胖。所以，要控制碳水化合物的摄入，这也是减少卡路里的方法。在吃饭的时候，还要注意一些小的细节，比如说吃饭之前要先喝汤，吃饭的速度不要太快，要学会细嚼慢咽等等，都能从一定程度上起到减肥的效果。

第三，适量的运动对于健康减肥是必不可少。据有关专家研究，每天运动半个小时可以增强人的幸福感指数。尤其是有氧运动是最有效、最健康的减肥方法。它是一项以有氧代谢为主的耐力性运动，提高人体新陈代谢，可以促进能量的消耗，避免机体能量过剩而转化为脂肪积聚，同时也可以使机体已积聚的脂肪得以分解。

有氧运动包括慢跑、步行(散步和快走)、游泳、骑自行车、原地跑、打球、爬山、健身操、练瑜伽和打太极拳等。每次运动最好一次持续做完，保证每天累计40分钟以上，中间可以停止，且每次运动总消耗热量须达300千卡。运动会提高人体的新陈代谢率，但其效果最多只有两天，因此运动最重要的是持之以恒，如果不能每天做，最少两天也要做一次。对于一个极度胖的人，即使是走路可能都是很大负担，因此选择运动种类时，要量力而为，还是要以身体能负荷为主，逐渐加大运动量，以免心脏肺脏负荷不了或是肌肉关节受伤。

第四，中医药物、经络、穴位减肥。经络和穴位减肥是通过刺激经络、穴位改善下丘脑-脑垂体-肾上腺皮质和交叉耦合-肾上腺髓质系统的功能。因此，不但使基础新陈代谢率加快，还使脂肪代谢率加快，从而增加热能消耗多余脂肪。最后，还能调整、修复和完善人体的自然平衡状态。

中药减肥，是使用中药的特殊配

置方法来达到减肥瘦身的目的。原理为从健脾、化痰、益气等角度出发，通过中药的易消化排泄的方法，调整人体内在机能的恢复，从而将人体中的能量代谢正常转化，以达到健康减肥瘦身的良好目的。不过，中药材毕竟有药性和禁忌，减肥药不会因为含中药就百分百安全。无论是药物减肥还是经络、穴位减肥都需到正规机构进行。

第五，手术减肥。对于上述几点无法达到满意的减肥效果的人群，还可以考虑手术减肥塑形。目前常见的是吸脂手术，该手术属于整形美容外科体形雕塑手术中的一种，原理是通过负压吸引的方法把身体某一部位多余的脂肪给吸出来，以达到局部迅速瘦体的目的。全身吸脂的常见部位有：面部、双下巴、颈部、肩背、四肢、手脚、上下腹部、侧腰、上臀、臀部缩小及提臀等。

吸脂减肥不是吸脂越多越好，手术吸取的脂肪量是有限制的。一般情况下，一次手术的吸脂量不超过3000毫升，最大限度是5000毫升。也就是说，一般情况下，一次吸脂手术减肥效果是不超过5斤的。

对于每个想减肥的人来说，在准备减肥之前应首先了解自己发胖的主要原因，以及最适合自己的健康减肥方法，并在专科医生的指导下制订整个减肥计划。

食源性疾病是指摄入不洁食物而引起的疾病，包括食物中毒、肠道传染病、寄生虫病等。其中细菌性食物中毒最为常见，临床上表现主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐，部分病例可伴有发热、乏力等症状。发病形式可表现散发，亦可呈群体性发生。要注意饮食卫生，不吃不洁、腐败变质食品，食物烧熟煮透，隔夜餐食用前回锅加热，生吃瓜果应洗净削皮，若出现腹泻、发烧等症状要及时去肠道门诊就医。

据了解，2018年12月，由市中心组织专家一行到汉阴县人民医院体检科，深入艾滋病筛查实验室、微生物检测实验室、分子生物学实验室现场，通过资料查阅、现场询问及操作演示等方式，对该检验科性病

实验室人员资质，设备和试剂配备，SOP文件、实验室记录等进行了详细检查，认为汉阴县人民医院实验室人员设置合理，设备和试剂基本能满足常见性病检测的要求，文件、记录和报告现行有效，格式规范、信息完整，并能妥善保管，达到了陕西省性病规范化实验室验收标准。

此次研讨会上，共有26个性病实验室入围，汉阴县人民医院成为陕西省第三批规范化性病实验室。

此次研讨会，共有26个性病实验室入围，汉阴县人民医院成为陕西省第三批规范化性病实验室。

警惕“开学病”

安康市疾病预防控制中心 原凌云

都是疫苗的，但属于二类疫苗，儿童家长可前往具有疫苗接种资质的单位，自愿、自费接种。

每年10月我市将进入流感流行季节，预防流感最有效方法是接种流感疫苗，9、10月份是最佳接种时间，流感疫苗

也属于二类疫苗，属于自愿、自费接种，建议儿童、慢性呼吸系统疾病患者、老年人、医务人员等高危人群主动接种流感疫苗。预计从本月中旬起，流感疫苗逐渐配送至各县区，有需要的市民可前往预防接种门诊预约接种。

区幼儿园培训师资提高急救能力



本报讯(通讯员 张敏)针对幼儿在园内可能会遇到的情况，日前，汉滨区幼儿园未雨绸缪，邀请老城社区卫生服务中心和太平洋保险公司“幼儿常见急救知识”和“应急救援”进行培训。

老城社区卫生服务中心的医生介绍了幼儿园常见的急救理论知识，从烫伤、食物噎住的情况讲述，现场还邀请参训教师上台演示，让教师更直观的了解掌握这种方法，参训教师对幼儿园出现的惊厥、流鼻血等常见问题进行了咨询。同时，太平洋保险公司的教官还向全体教职员讲解“心肺复苏术”、“海姆立克急救法”等技能，参训教师分别在模型上进行操作，熟悉并完成一套心肺复苏急救操作。

“三减三健”是打开健康生活的正确方式

张同蕾

2019年9月1日是第13个“全民健康生活方式日”，活动主题为“‘三减三健’助力健康中国行动”。“三减三健”是全民健康生活方式行动第二阶段的口号，也是民众预防慢性非传染性疾病、促进健康的基础。

每个人是自己健康的第一责任人，都应知晓“三减三健”的具体内容，也应该清楚如何去实现“三减三健”。“三减”即减盐、减油、减糖，“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼。《中国居民膳食指南》推荐健康成人每人每天烹调用油量不超过25-30克，每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

今年9月15日至21日为“915”减盐宣传周活动，提倡“915”(谐音“就要5克”)的减盐理念，传播低盐饮食知识，促进全社会共同关注并践行减盐行动。

盐是人们生活中的重要调味品之一，也是人体钠的主要来源，但盐的过量摄入会危害人体健康。我国居民平均每天用盐10.5克，超出世界卫生组织和“健康中国行动”中每天不超过5克的推荐量。饮食中钠盐含量过高会引起高血压，增加心脑血管病和中风的发生风险。家庭烹饪少放盐和酱油，少吃榨菜、咸菜和酱制食品，减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品，多吃新鲜的蔬菜和水果及肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品。倡导食品生产企业、餐饮企业进一步为公众提供美味且低盐的食品；倡导医务工作者为患者和公众传播减盐知识。

由于高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄

入过多的烹调油和动物脂肪)可导致高脂血症，引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病等疾病和肥胖，而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的危险因素。因此，“减油”势在必行。

“减糖”也是必不可少的行动，饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入，造成膳食不平衡，导致体重增加，并加剧慢性疾病风险。

保证“健康口腔”，普通成年人每年至少进行一次口腔检查，及时发现口腔问题并解决。家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙，帮助其养成每天早晚刷牙的好习惯。各个年龄段人群应该坚持天天运动、维持能量平衡、保持“健康体重”，维持BMI指数在18.5至24.0的正

常范围。关注“骨密度”，防治骨质疏松症，拥有“健康骨骼”。

值得警惕的是，现在慢性病的沉重负担、重大传染病防控的严峻形势、威胁人们健康的不良生活方式，依然对我们的健康状况构成巨大威胁。“三减三健”行动口号的提出，集中概括了我们目前亟需解决的健康问题，全民健康生活方式行动的养成，需要不断强化宣传，让全民健康的理念深入人心。健康生活、健康环境、健康寿命，将成为城市建设发展的新坐标，以每一个卫生城镇创建健康城市和健康村镇建设促进城乡联动；以每一所学校、每一家企业、每一个家庭、每一个中国人为单元，让整个中国密切联动，这一切，就是我们“健康中国行动”该有的模样。

本报讯(通讯员 郭鸣)9月2日，省卫健委副巡视员李创义、市卫健委党委书记、主任王龙军及市中医医院有关同志一行到《健康报》总部，就健康扶贫及远程医疗等方面工作进行座谈交流。《健康报》副总编辑闫丽新及相关人员参加座谈会。王龙军重点介绍了安康市卫健委在健康扶贫及远程医疗方面做出的探索、创新和经验。安康市卫健委以“互联网+健康医疗”的思维积极打造资源共享、上下贯通、高效便捷的远程医疗服务平台。借助互联网信息“高速路”，将国内外优质医疗资源下沉基层，让偏远地区的大夫足不出户就能与远在大都市的顶级专家对话，患者不动技术跑动的理念，让群众在家门口就能看好病。远程平台已连接2个三级医院、21个县级医院、150个镇级卫生院和123个村卫生室，打造了“国家省市县镇村六级一体化”分级诊疗网络，探索出一条“政府主导、医院实施、第三方服务”的“安康市模式”。为解决群众最关心的费用问题，市卫健委联合相关部门出台政策，制定收费标准并纳入新农合报销范围，减轻患者经济负担，打通远程医疗最后一公里。

市中医医院着重介绍了远程医疗平台运用情况。针对基层医疗单位医师资源本身不足，外出学习机会少的现状，平台今年加大远程培训业务，通过调研基层医疗需求，有针对性的开展流感防治、胡峰防治、医院感染管理、中医适宜技术等精品远程培训课程，让基层医师学到急需的技能，解决工学矛盾，提升综合服务能力。截至目前，平台已完成各类远程医疗7万余例，培训近百场次，累计培训人员近2万人。

闫丽新副总编辑认真听取介绍，对来自集中连片特困地区在健康扶贫及远程医疗方面做法表示极大兴趣。并表示通过此次座谈搭建起沟通桥梁，进一步加强安康市卫健委和《健康报》的联系，及时报道基层创新实践的鲜活经验，推动健康扶贫工作走向深入。座谈会后李创义一行还实地考察心医国际公司总部。

汉阴县人民医院获省规范化性病实验室称号

本报讯(通讯员 蒋帅)近日，在2019年陕西省性病检验技术培训暨暨皮肤病检验学术研讨会上，汉阴县人民医院荣获“陕西省规范化性病实验室”称号，率先在安康市县级单位创建规范化性病实验室。

据了解，2018年12月，由市中心组织专家一行到汉阴县人民医院体检科，深入艾滋病筛查实验室、微生物检测实验室、分子生物学实验室现场，通过资料查阅、现场询问及操作演示等方式，对该检验科性病

实验室人员资质，设备和试剂配备，SOP文件、实验室记录等进行了详细检查，认为汉阴县人民医院实验室人员设置合理，设备和试剂基本能满足常见性病检测的要求，文件、记录和报告现行有效，格式规范、信息完整，并能妥善保管，达到了陕西省性病规范化实验室验收标准。

此次研讨会上，共有26个性病实验室入围，汉阴县人民医院成为陕西省第三批规范化性病实验室。

此次研讨会，共有26个性病实验室入围，汉阴县人民医院成为陕西省第三批规范化性病实验室。

汉滨区中医院残疾人康复中心开始接诊

本报讯(通讯员 刘雪婷)为提高残疾人的生活品质，实现残疾人“人人享有康复服务”的目标，让汉滨区残疾人在家门口享受到康复服务。近日，汉滨区中医医院残疾人康复中心全面投入使用。

康复中心目前有康复治疗师3人，康复主管1人，团队成员定期在陕西省康复医院进修学习。针对成人康复和儿童康复开展治疗项目40余种，在成人脑瘫、脑手术后遗症、中

偏瘫、小儿麻痹、小儿矫形、孤独症谱系障碍、智能发育迟缓等疾病，坚持中西医结合，充分发挥中医特色和优势，采用以传统中医兼以运动、作业、言语等现代康复治疗。医院康复中心还不定期下乡进村入社区开展健康讲座、健康义诊活动，为大家讲解健康知识、发放健康手册、进行康复指导，构建从门诊康复到住院康复再到社区、家庭康复的全方位的康复治疗模式。

食用卤制食品需谨慎

柯贤会

卤制食品味美色鲜，是很多人的最爱，但是由于卤制食品易于微生物生长繁殖，所以在购买、保存、食用卤制食品时一定要谨慎小心。

卤制食品很容易氧化变质，最好选购当日(或近期)生产的卤制食品，产品越新鲜口味越好。购买时，应关注该产品是否在0-4℃的环境下储藏，避免购买已胀袋或有异味、表面明显发黏的卤制食品；购买后，应避免在室温下长时间暴露，并尽快食用，如需大批量购买卤制食品，盛装

卤制食品的容器或包装材料应清洁卫生，并采取阴凉避光低温冷藏方式进行运输与储存。

食用时，应充分加热并注意清洁卫生，刀具、案板和餐具做到生、熟分开，避免交叉污染。当日未食用完的卤制食品应独立包装放入冰箱中密封冷藏储存，避免同其他生食食品、熟食或无包装食品接触。再次食用时应在保质期内，经充分加热至熟透后方可食用，避免食用胀袋或有异味的卤制食品。

文化大餐激励老庄沟村脱贫攻坚

本报讯(通讯员 郭兵 胡崇爱)8月30日，由市财政局、市文化和旅游局、市脱贫攻坚指挥部办公室主办，市中心血站承办的“扶贫扶志·文化先行”文艺汇演在旬阳县麻坪镇老庄沟村文化广场举行。

旬阳县太极城民间艺术团为村民们送上了丰富多彩的文化大餐，活动在歌舞《守护幸福好家园》中拉开序幕，民间舞蹈《小喇叭》、唢呐独奏《汉江春早》为大家展现了传统艺术的魅力；表演唱《家有贤妻》、情景剧《钥匙与心锁》用说唱的方式告诉了人们如何做好领导干部的贤内助；小品《懒汉脱贫》、对口快板《扫黑除恶亮利剑》将活动推向高潮，用生动

的事例讲述了幸福是靠奋斗出来的，打消等、靠、要的懒惰思想，立志勤劳致富，并要学法、知法，更懂得用法律维护自身权利，借全民脱贫、扫黑除恶这股东风，打造出一个风清气正、千群一心的美好家园；演出在歌舞《大中国》、汉调二黄歌舞《清风颂》中落下帷幕。同时，血站工作人员还为村民发放了秋冬季健康小常识、百姓法治宝典和城乡居民基本养老保险政策及社会保障卡知识宣传册。



白河完成151户重度残疾人家庭无障碍改造项目

本报讯(通讯员 王少娣)“感谢残联，有了这些栏杆，我走路就放心多了！”白河县卡子镇仓房村重度残疾人黄玉华高兴地说道。近期，白河县残联组织技术人员，对151户重度残疾人家庭实施无障碍改造项目，把党和政府的温暖送到了残疾人群众的心坎上。

据悉，该项目主要是为重度残疾人家庭改造卫生间门、门口坡道，安装扶手、坐便器、热水器、闪光门铃，配备盲人电饭煲、电磁炉等。通过实施无障碍改造项目，有效提升了重度残疾人的生活品质，减轻了家庭照护压力，让残疾人生活得更幸福、更有尊严。