

## 8 健康

# 节后想变瘦不能只吃素

“每逢佳节胖3斤”，这句话成为不少人在春节期间因为饮食不当导致长胖的真实写照。假期过多摄入高热量的食物，很容易引起脾胃热滞，导致腹胀、食欲下降、腹泻或便秘。因此，有人提出节后饮食要“素”，不但只吃素食，连主食都只吃粗粮。营养师表示，这样吃

并不科学。

据介绍，饮食调节是一个缓慢的、循序渐进的过程，只吃素或大量食用粗粮都会给身体造成影响。春节期间食用过多肉类会给身体带来负担，选择素食虽然能暂时缓解不适状况，但人体所需要的很多营养素，如蛋白质、维生素B、微量元素

等，主要来源都是肉类，如果不摄入肉类，身体会因缺乏营养素而引发疾病。对于还在生长发育的青少年来说，每天都需要充足营养来保证身体的正常发育，而素食中的钙、锌等与生长发育直接相关的营养素利用率偏低，长期吃素不仅会导致身体发育缓慢，严重的还会

影响智力发育。适量吃粗粮有助于身体健康，但过量食用，不但会增加肠胃消化的负担，还会阻碍人体对于其他营养素的吸收。因此，荤素搭配要合理，不可偏颇。可以用鸡肉、鸭肉等白肉代替猪肉等红肉，既能减少脂肪摄入量，又能保证摄入足够的动物

蛋白质。蔬菜富含的膳食纤维能够增加食物在口腔中咀嚼的时间，促进肠道消化酶分泌，同时加速肠道内容物的排泄，从而缓解便秘。深色蔬菜如菠菜、空心菜、茼蒿等，可为人体提供钙、铁、维生素B2等营养素。另外，尽量选择白灼、清蒸等烹调方式，减少油的摄入量。（据《健康报》）

积极运动可以促进肠胃蠕动，加快新陈代谢，可以选择自己喜欢的运动，如慢跑、游泳、打太极拳、做健身操等，每周锻炼三次以上，每次运动时间不少于半个小时。绿茶、普洱茶也具有有良好的“清火”作用，可以清除胃肠道的油腻，消食化积。（据《健康报》）

为治好大病不惜举家奔赴千里之外的三甲医院，是不少家庭难以言说之痛。为优化医疗资源布局，让患者就近看好病、少受奔波之苦，国家卫生健康委员会近日印发《国家医学中心和

国家区域医疗中心设置实施方案》，加快提升区域医疗服务保障能力。

方案提出，到2020年，根据国家医学中心和国家区域医疗中心设置目标：2019年，完成神经、呼吸和创伤专业类别的国家医学中心和儿科、心血管、肿瘤、神经、呼吸和创伤专业类别的国家区域医疗中心设置。

方案还明确了各专业类别的国家医学中心和国家区域医疗中心设置目标：2019年，完成神经、呼吸和创伤专业类别的国家医学中心和儿科、心血管、肿瘤、神经、呼吸和创伤专业类别的国家区域医疗中心设置。2020年，完成妇产、骨科、传

染病、口腔、精神专业类别的国家医学中心和妇产、骨科、传染病、老年医学、口腔、精神专业类别的国家区域医疗中心设置。由于医疗资源总量不足、分布不均衡，优质医疗资源短缺，不同区域医疗服务水平存在较大差异，我国患者跨区域就诊现象较为突出。卫生健康委数据显示，经对全国三级医院收治的出院患者进行分析，2014—2017年连续四年

全国异地就医占比约为7.9%。（田晓航）

【相关新闻】**国家级贫困县县医院实现远程医疗全覆盖**

**新华社消息** 国家卫健委2月13日举行新闻发布会，称我国已实现所有国家级贫困县县医院远程医疗全覆盖。截至2018年底，三级医院已派出超过6

万人次医务人员参与贫困县县医院管理和诊疗工作，门诊诊疗人次超过3000万，管理出院患者超过300万，住院手术超过50万台。通过派驻人员的传、帮、带，帮助县医院新建临床专科5900个，开展新技术、新项目超过3.8万项。已有超过400家贫困县医院成为二级甲等医院，30余家贫困县医院达到三级医院水平。三级医院优质医疗服务有效下沉，贫困县

县医院服务能力和管理水平明显提升。

截至2018年底，已派出两批共315名专家支援新疆8所受援医院，累计诊疗患者9.32万人，手术1.08万台，实施新项目近500个，急危重症抢救成功率达90%。派出4批共699名专家支援西藏8所受援医院，目前已有332种“大病”不出自治区、1914种“中病”不出地市、常见的“小病”在县域内就能得到及时治疗。

## 碍于情面不愿拒绝是病态

关系不生不熟的朋友张口借钱，借了怕他没能力还，不借又碍于面子，觉得不近人情。为了抵消心中的愧疚感，最后还是违背自己的意愿，把钱借给他。

这种愧疚是一种过度负责、过度承担的状态。说白了，就是把别人的事情当成自己的事情，见到对方有难，如果不去帮一把，内心好像就会过意不去。

但是这种牺牲自己、满足他人利益的做法是病态的。在这种关系中，我们无法用平等、尊重的方式和别人建立好的人际关系。

古语云：“慈不掌兵，义不理财，善不为官。”“慈”“义”“善”都是一个好人应该具备的好品质。但是，这种好品质会影响我们整个人生。事情是别人的，你不需要为了别人的事情责怪自己，而让自己感到愧疚。

以后再遇到类似的事情时，告诉自己：我可以做一个真实点的自己。愿不愿意，都是我自己的事，因不困难是你的事。从一个好人的角色里脱离出来，对自己和对别人最起码是真诚的。（据《大河报》）

## 口臭吃口香糖不能解决问题

近日，张女士向医生倾诉了她的烦恼，她感觉自己口臭症状严重了，吃了一段时间的药，感觉口臭更重了，并感觉周围的同事都开始“嫌弃”她，最后不得不请假。

但是，医生并没有发现张女士有多严重的口臭，可见口臭已经给张女士造成了很大的心理阴影。

据介绍，一般情况下，口臭是由不良生活习惯引起的，比如常吃辛辣刺激食物、饮食不规律、喝酒、抽烟、熬夜等，都是引发口臭的关键所在。久而久之，肠道无法及时排掉毒素，导致毒素返回口腔，变成难闻的异味。

口腔有异味，很多人选择口香糖、漱口水、口喷剂等来缓解。对此，医生表示，这些只能暂时遮盖口气，不能从根本上解决问题。其中一些产品还含有酒精，容易损伤口腔黏膜，进而助长细菌的滋生，加重口臭症状。因此，要想摆脱口臭，还要从查找原因做起，如胃肠道疾病、口腔疾病等，都是导致口臭的常见原因。找到病因后，对症治疗。（据《大河报》）



## 节后饮食量要减少

节日期间，人们往往摄入过量肉食，容易造成消化不良、营养过剩、酸性偏高等问题。因此，节后恢复肠道健康，首先要减少饮食量，其次食物以清淡为主。除此之外，还可吃一些助消化食品。

**山药** 山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质等，都可以防止人体脂质代谢异常，减少皮下脂肪沉积，促进胃肠道的消化和吸收，避免肥胖，增强免疫力。

**海带** 海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，海带中的褐藻胶因含水率高，在肠内能形成凝胶状物质调顺肠胃，预

## 女人腿粗点更健康

德国研究发现，和腿部强壮的女性相比，体重正常但腿太细的女性，新陈代谢能力较差，患心血管疾病的风险和死亡风险也会提高到三倍。

其实，浑圆紧实的臀部，有力量的腿，本来就是女性健康的重要标志。

古代没有车子，女性需要强壮有力的下肢来承担孕期的二十多斤额外负担。女性臀部和腿部的脂肪，还有为泌乳储备能量的功能。如果下肢过于细弱，某种意义上表明女性的体质不佳。

别再埋怨自己大象腿了，只要整体不肥胖，腰围正常，体脂率也不超标，就不要再抱怨了。（据新华社报道）

### 粥煮的时间越长喝后升糖越快

很多人喜欢喝粥，但粥会使餐后血糖迅速升高，所以糖尿病患者一般很少喝粥。其实糖尿病患者没有绝对的饮食禁忌，是可以喝粥的，但要注意煮粥的技巧，喝粥的时候更加安心。

粥熬的时间越长、越黏稠，人体对其中间淀粉的吸收就越快，餐后血糖升高得越明显。因此，煮粥煮熟就行，不要熬太长时间，防止升血糖速度过快、血糖难以控制。

除此之外，喝粥时间和速度也要注意，尽量不要早餐喝粥，应午餐或晚餐喝。因为凌晨到中午的时间里，血糖普遍偏高；中午以后，血糖才趋于平稳。喝粥时不要连续喝，要粥、菜交替慢慢食用，要注意监测血糖的变化。（据《健康报》）

## 补脾养胃喝山药粥

过年亲朋好友团聚，酒场饭局自然就会多起来，稍不注意就会吃多，引起胃酸、胃胀、消化不良等不适，给大家推荐一款粥，能滋养脾胃。

**原料**:山药50克，赤小豆50克，薏米25克，莲子25克，大枣15克，糯米100克。**制法**:将山药、赤小豆、薏米、莲子、大枣、糯米分别洗净，山药切块，与其他诸物共入锅中，加适量水煮粥。

**功效**:山药性平、味甘，能补脾养胃、生津益肺、赤小豆性甘、味酸，可清热利水、散血消肿。薏米性微寒、味甘，能利水渗湿、健脾止泻。莲子性平、味甘，能补脾、养心、开胃。大枣性温、味甘，可补脾和胃、益气生津。糯米性温、味甘，能补中益气、暖脾胃。多物合用，有补脾益气、渗湿益胃之效。（据《大河报》）

# 我国加快国家区域医疗中心建设

为治好大病不惜举家奔赴千里之外的三甲医院，是不少家庭难以言说之痛。为优化医疗资源布局，让患者就近看好病、少受奔波之苦，国家卫生健康委员会近日印发《国家医学中心和

国家区域医疗中心设置实施方案》，加快提升区域医疗服务保障能力。

方案提出，到2020年，根据国家医学中心和国家区



### 祈福灯会

2月12日，民众在西安广仁寺2019新春吉祥祈福灯会上点燃酥油灯。当日，陕西西安广仁寺举行2019新春吉祥祈福灯会。

摄影/新华社记者 刘 潇

## 章莹颖案续：嫌犯公寓内血迹等可作证据

《新京报》消息 章莹颖案将于2019年4月开庭审理。2月13日，记者从章莹颖家属的律师王志东处获悉，在美国当地时间2月11日召开的听证会中，法官驳回了嫌犯克里斯腾森辩护律师提出的两个动议：排除在嫌犯公寓内发现的血迹、DNA等证据和延期庭审。2月13日，记者从章

莹颖家属的律师王志东处获悉，当地时间2月11日，法官再次主持开庭，就嫌犯克里斯腾森辩护律师提出的三个动议举行听证。

第一个动议是，辩方要求排除在嫌犯公寓内发现的血迹和DNA等证据。法官在听取了联邦调查局专家证人的作证和辩方检方分别的辩论之后，

决定当庭驳回辩方动议，裁定在嫌犯克里斯腾森公寓内发现的血迹和DNA都可以在庭审时作为证据使用。

第二个动议是，辩方提出警方所使用的警犬在嫌犯克里斯腾森公寓内发现人体的证据不得作为证据使用。检方和辩方的专家证人分别在法庭作证，双方的律师也向法庭做了

陈述。法官之后将再发出文字裁决。

第三个动议是，当地时间2月8日，辩方律师团队要求将原定2019年4月开始的庭审推迟至2019年10月，理由是嫌犯心理健康评估专家那时才能出庭作证。法官在没有让检方律师陈述反对意见的情况下，当庭驳回了这一动议。（王洪春）

### 京津沪等6省市今年试点“网约护士”

《新京报》消息 通过手机预约护士上门的“网约护士”终于来了。2月12日，国家卫生健康委员会发布《“互联网+护理服务”试点工作方案》(以下简称《方案》)，确定在北京市、天津市、上海市、江苏省、浙江省、广东省6省市进行“互联网+护理服务”试点，试点时间为2019年2月至12月。《方案》明确，试点地区卫生健康行政部门可结合实

际，确定取得《医疗机构执业许可证》并已具备家庭病床、巡诊等服务方式的实体医疗机构，依托互联网信息技术平台，派出本机构注册护士提供“互联网+护理服务”，将护理服务从机构内延伸至社区、家庭。派出的注册护士应当至少具备五年以上临床护理工作经验和护师以上技术职称，能够在全国护士电子注册系统中查询。《方案》提出，鼓励有条

件的试点医疗机构通过人脸识别等人体特征识别技术加强护士管理，并配备护理记录仪。对于有违反相关法律法规、不良执业行为记录的护士应建立退出机制。“网约护士”服务对象是谁？可提供什么服务？《方案》提到，“互联网+护理服务”重点对高龄或失能老年人、康复期患者和终末期患者等行动不便的人群，提供慢病管理、康复护理、专项护

理、健康教育、安宁疗护等方面的护理服务。（许 雯）

**新闻背景**：据国家统计局统计，截至2017年底，我国60岁及以上人口数为2.4亿人，占总人口的17.3%。我国患有慢性病的老年人有1.5亿人，占老年人总数的65%，失能、半失能的老年人4000万人左右。失能、高龄、空巢老人的增多，使老年人对上门

护理服务需求激增。

### 我国新增11处国家森林公园

《人民日报》消息 记者从国家林业和草原局获悉，近日，经中国森林风景资源评价委员会审议，国家林业和草原局审核批准，我国新增河北坝上沽源等11处国家森林公园。至此，我国国家级森林公园达897处。

国家林业和草原局介绍，新设立的国家森林公园包括：河北坝上沽源、山西仙堂山、山西二郎山、山西西口古道、辽宁铁岭麒麟湖、浙江绍兴会稽山、安徽相山、江西洪岩、河南金顶山、湖南腾云岭、广西凤山根且11处国家森林公园。

国家林业和草原局强调，国家级森林公园是我国自然保护地体系中的重要组成部分，是普及自然知识、传播生态文明理念的重要阵地，也是森林生态旅游的重要载体。据初步测算，2018年国家级森林公园接待游客量超过10亿人次，旅游收入近1000亿元，其中近1/3的森林公园免费向公众开放，服务游客近3亿人次。（朱 江）

#### ◎反腐进行时——

### 西安市政协原常委罗亚民被开除党籍

《新京报》消息 据陕西省纪委委微信号消息，日前，经中共陕西省委批准，陕西省纪委监委对政协西安市第十三届常务委员会原常委罗亚民严重违法违纪问题进行了立案审查调查。

经查，罗亚民违反政治纪律和政治规矩，落实中央决策部署不坚决，打折扣、搞变通；违反中央八项规定精神，违规收受可能影响公正执行公务的礼金，长期占用民营企业老板提供的豪华轿车；违反组织纪律，隐瞒不报个人有关事项，在干部职务调整过程中利用职务上的便利违反规定为他人谋取利益；违反廉洁纪律，违规放贷并获取高额利息，违规经商办企业，违规购买非上市公司内部股份；违反群众纪律，在管理、服务活动中违规收取费用；违反工作纪律，主体责任缺失，对职责范围内的问题监管缺失、失察失管，违反规定干预插手工程项目承包和司法活动。违反国家法律法规，以权谋私、钱权交易、官商勾结、收受贿赂，且有巨额财产不能说明来源，涉嫌受贿犯罪和巨额财产来源不明犯罪。

罗亚民身为党员领导干部，丧失理想信念，背弃党的宗旨，目无法纪，其行为已构成严重违法并涉嫌犯罪，且在党的十八大后不收敛、不收手，性质恶劣、情节严重，应予严肃处理。依据《中国共产党纪律处分条例》《中华人民共和国监察法》等有关规定，经省纪委监委会议研究，决定给予罗亚民开除党籍处分，取消其退休待遇；收缴其违纪违法所得；将其涉嫌犯罪问题及所涉款物移送检察机关依法处理。（京 文）