

健康辩证法

让群众拥有健康 守门人



白剑峰

国务院医改办等七部门日前印发《关于推进家庭医生签约服务的指导意见》。这是我国深化医改的一项重要举措,也是解决群众看病就医难题的一个突破口。

推进家庭医生签约服务,需要建立一支群众信任的家庭医生队伍,增强群众主动签约的意愿。家庭医生是签约服务第一责任人,签约服务原则上采取团队服务形式。家庭医生团队要主动完善服务模式,可按照协议为签约居民提供全程服务、上门服务、错时服务、预约服务等多种形式的服务。同时,各地可以采取多种措施,在就医、转诊、用药、医保等方面对签约居民实行差异化政策,引导居民有效利用签约服务。

推进家庭医生签约服务,需要提高家庭医生的待遇和地位,调动家庭医生开展签约服务的积极性。应该完善收入分配机制,合理确定基层医疗卫生机构绩效工资总量,使家庭医生通过提供优质签约服务等合理提高收入水平。完善综合激励政策,在编制、人员聘用、职称晋升、在职培训、评奖评优等方面重点向全科医生倾斜。健全签约服务收付费机制,合理确定签约服务费,由医保基金、基本公共卫生服务经费和签约居民付费等方式分担。

没有全民健康,就没有全民小康。转变基层医疗卫生服务模式,实行家庭医生签约服务,强化基层医疗卫生服务网络功能,是深化医药卫生体制改革的重要任务,也是贯彻落实自治区第十次党代会精神,在新形势下更好维护人民群众健康的重要途径。期待随着家庭医生签约服务制度的普及,更好地推进健康内蒙古建设,让人民群众享有更好的医疗卫生服务,拥有更多的获得感和幸福感。



怎么吃才能抵御

亮丽风景线 健康内蒙古

唐婷

近日,网传欧美人午餐时会避开中餐或者其他亚洲食物。原因是他们认为,中餐里的碳水化合物较高,每次吃完后容易犯困,影响下午的工作。这是真的吗?犯困的锅真的要中餐来背?

春困秋乏夏打盹,对于爱犯困的人来说,犯困的理由不一而足。可别小瞧犯困这件小事,据统计,由于司机犯困每年引起超过10万起交通事故,直接导致7.1万人重大伤亡,犯困4秒就足以在高速路上致命。

最近,一则如何避免午后犯困的话题在网上引起了不小的热度。五花八门的回答里,有的以自身经历为例,有的则引科学研究为据,甚至有网友把犯困的矛头指向了中餐。

中餐真的是导致饭后发困的元凶吗?饭困的原因有哪些?怎么吃才能抵御饭困?

营养师表示,碳水化合物较多易使人犯困。这是因为,为什么欧美人中午睡下午还能清醒,而中国人则不然?这个问题吸引了众多网友的关注。其中,获得最多赞同的是网友蔡明航给出的答案。他认为这和饮食结构密切相关。

蔡明航在美国生活了10多年。在他的印象中,白人同事午餐时会避开中餐或者其他亚洲食物。原因在于,他们认为,每次吃完中餐后容易犯困,影响下午的工作。

吃中餐和犯困有什么关联?蔡明航分析认为,西式午餐里碳水化合物的比例偏低。相比之下,中餐里的碳水化合物如米饭、白面含量较高。德国科学家研究发现,饮食结构中若碳水化合物含量较高且升糖指数较高,就会迅速升高血糖从而导致大量胰岛素的分泌。胰岛素让一种特别的氨基酸——色氨酸进入大脑,而色氨酸在大脑中会转变成血清素,导致人们犯困。

对蔡明航的观点,美国普渡大学食品工程博士、科普作家云无心表示,虽然胰岛素的这个作用机理是成立的,但它对于餐后犯困有多大贡献则是另一回事,没有数据没法评价。

中国营养学会理事、中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红则认为,饭后易困和餐后血糖、血脂升高有密切关系,她没做过相关的细节机理研究,不确定哪个比较重要。血糖升高带来胰岛素分

泌旺盛是其中因素之一,但可能还不仅仅如此。比如,也有观点认为是血液粘度上升,血液循环减慢,大脑供氧减少,或者是消化器官血流旺盛,大脑血流量相对减少等等导致人犯困。

无论中餐西餐吃得饱都会困。把餐后犯困的锅让中餐背,云无心表示不赞同。他指出,一般美国人的工作午餐也有大量面包、意大利面、薯条等,并不完全是牛排、沙拉。在法国诺曼底地区经营一家中餐馆的孙娟也表达了和云无心相近的观点。西餐中的碳水化合物也多,像烤土豆、面包,最恐怖的是薯条,油脂含量那么高。

有种机理分析认为,进餐时大脑分泌的饱足信号分子胆囊收缩素(CCK)会同时激活大脑负责睡眠的区域。根据这种理论,那么只要吃得饱,都会犯困,这倒是比较符合实际情况。云无心说。

在解释饱食后容易犯困的现象时,北京友谊医院营养科营养师顾中一也认为胆囊收缩素功不可没。他指出,有研究发现,餐后2小时人体内的胆囊收缩素水平有明显升高,而胆囊收缩素水平的高低与睡眠成正比。特别是在摄入富含脂肪的食物之后,胆囊收缩素的水分会更高,所以如果午餐过于油腻的话,饭后人也就容易困倦。

上班族告别饭困,应少食多动。有研究表明,有些人睡得少还精神好,或许与基因有关。据顾中一介绍,DEC2蛋白上的一个氨基酸替换突变会导致携带这类突变基因的人呈现可以少量睡眠的状态。然而,对于这种天生自带光环的基因突变者,其他人大概也只有羡慕的份儿了。

那么,我们这些普通上班族应该怎样科学地吃午餐,才能美食与清醒兼得,精力充沛地投入下午的工作呢?

在食物的选择上,顾中一给出了较为具体的建议。他认为,可适当减少淀粉类主食摄入,混合粗粮、薯类、豆类、蔬菜一起吃,不吃甜食。如果有条件,可以少食多餐,例如像幼儿园的3餐2点制,在3餐之间加健康的食物,像酸奶、水果、坚果等,以减少正餐的摄入量,既有利于食欲控制,又有利于防止困倦。

此外,餐后适当运动也能帮助人抵御困意。顾中一表示,餐后不要静坐不动,更不要趴着。一方面可在午餐1小时后适当做点轻体力活动,例如散步;另一方面可以尝试每天至少30分钟的中等强度运动,每周2-3次抗阻力肌肉训练。有研究结果显示,人体只要静坐2小时以上,就会影响血液循环和血糖控制。肌肉松软的人这种现象更为严重。所以,在积极健身之后,很多人都发现,自己餐后困倦的情况不知不觉地消失了。范志红也指出,不犯困跟肌肉比例有关,肌肉力量强的人不容易犯困。

在尝试上述诸法后,如果你还是困得不省人事,那么,还有一道锦囊——咖啡与茶。顾中一介绍,一般正常成年人,每天摄入不超过400毫克的咖啡因是安全的,以一般的美式咖啡来折算,400毫克咖啡因大约相当于2个中杯。1杯240毫升的中等浓度红茶大约含有50毫克的咖啡因,1杯240毫升的中等浓度绿茶大约含有25毫克的咖啡因。所以只要不大量饮用,不用过于担心摄入咖啡因的副作用。

上班族饮食大解析。上班族三餐的时间安排怎样最合理?三餐的具体时间应根据工作起居而定,两餐的时间间隔在4-6小时为宜。最好能做到三餐时间固定,如果来不及吃某一餐,建议大家是在办公室或包里准备一些食物,比如大枣、巴旦木、牛奶、酸奶等营养价值比较高的零食,但饼干、蛋糕等高热量低营养的甜食则不适合。没时间吃饭,千万不要一直饿着,否则不但伤胃,消化道分泌消化液的能力也会发生紊乱。

很多人下班后喜欢三三两两约着去吃夜宵。夜宵吃些什么,什么时间吃比较合适?一顿好夜宵应该符合以下几个要求。首先,要低脂肪,少能量,营养价值高一些;其次,要容易消化,不给胃肠增加负担,不影响餐后的睡眠;第三,要有足够的饱腹感;第四,不要引起兴奋,最好有利于入睡。符合这些要求的夜宵有热牛奶、热汤面(添加鸡蛋、少量肉末和蔬菜等)、粥类(最好不是纯白米粥,而是加入燕麦、莲子、百合等食材的粥)。建议大家在睡前1-2小时吃夜宵。

周围很多女性白领为了减肥,晚餐禁食或用水果代替,这种方法真的可行吗?晚餐不吃可以起到减肥作用,但是这样也有很大的副作用。因为大部分上班族都是早餐吃得很少,中午吃得很差,就靠晚餐这一顿把营养补回来,但如果把晚餐省去了,等于一天要损失40%-50%的营养供应,这样就会引起身体代谢紊乱,体能下降,容易出现多种营养供应不足的情况。

健康指南

应对倒春寒 春捂有讲究



张瑾

进入春季后,呼和浩特最近这一波降雪着实让大家感受到了“倒春寒”。中医专家指出,这一季节天气多变,容易诱发流行性感冒等季节病,各大医院的呼吸道和肠道传染病门诊量较多。此时要注意做好“春捂”,而如何“春捂”,其实有讲究。

专家介绍,春天气候多变,百病易发,是流行性感冒、手足口病等多种疾病流行的季节。在乍暖还寒时,人们要特别注意添衣保暖,避免感冒、诱发疾病。忽冷忽热会使一些老年慢性病患者血压波动增大,易诱发中风、心绞痛、心肌梗死等,幼儿由于免疫功能相对较弱,对“倒春寒”的到来难以适应,细菌、病毒等病原微生物乘虚而入,容易引起呼吸系统和消化系统疾病。

春季适当“春捂”,是预防倒春寒的好方法。到了春天,由于气候还不稳定,春寒料峭,有时春天比冬天感觉还冷,所以先不要急着把冬天的衣服换下来,再捂一段时间,等气温稳定了,确实暖和了,再慢慢换下来。

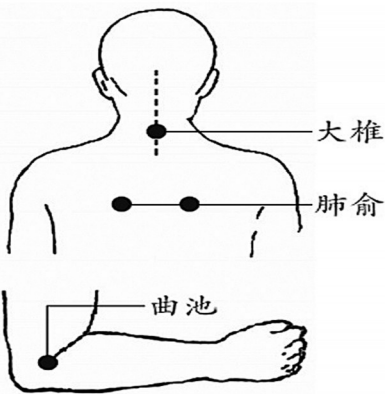
但是春捂要捂得恰到好处,否则不利于健康。一般日平均气温在10℃以下时就需要捂,若得知冷空气即将到来,就需提前一两天先增添衣物捂起来,气温如果升幅不大就尽量少脱衣,不要气温暂时升高就马上脱掉冬装,更不要急着只穿单衣。但也不能被厚厚的棉衣一直捂着,以防捂过头,等气温稳定以后,确实暖了,应按从上到下、从外到里的顺序慢慢减衣服。

专家指出,捂的重点在背、腹、足三部位。背为阳,是太阳膀胱经和阳脉之海——督脉的循行部位,背部保暖可预防寒邪入侵,减少感冒发生,腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻,足最易受到寒邪侵袭,足部保暖才能使身体真正暖和起来。

此外,适当的户外运动,如练太极拳、做健身操、踏青爬山等运动量不大的健身活动,能有效地增强机体免疫力,有利于抵抗春寒的侵袭,锻炼时间宜在下午气温回暖后进行。春天饮食宜清淡、甘温,避免食用过多油炸和肥甘厚腻的食品。可适当喝姜茶或姜汤,增加大蒜、洋葱、芹菜等食物,帮助人体杀菌防病。

小偏方

感冒发热 刮大椎曲池



张秀勤

早春时节,气温变化无常,一旦疏忽防寒保暖,很容易感冒。这里给大家介绍一个不用吃药的简单疗法,不妨一试。

感冒发热时,刮拭颈后大椎穴和手臂上的曲池穴,具有泄热退烧的功效。同时,配合肺俞穴刮痧,有利于宣肺解表,缓解咳嗽等症状。大椎穴位于第七颈椎棘突下方,低头时颈后突起最高的骨头就是第七颈椎,其下方凹陷处就是该穴。曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘时,肘横纹末端向外两横指处就是该穴。肺俞穴位于背部第三胸椎棘突下,脊柱左右旁开两横指处。

大椎穴和肺俞穴的刮拭方向是从上向下,曲池穴是往手的方向刮拭。如有痧出现,可迅速清热解表而退热,出痧较少者,退热速度缓慢。如因感冒合并细菌或病毒感染而发热者,需在刮痧的同时,在医生指导下配合药物治疗。



走路的好处,你知道多少?

卓娜

排出体内垃圾。人体内的许多垃圾废物,如乳酸、尿酸、多余的氯化钠等,甚至毒素、重金属、化学物质等,还有许多脂肪等有机物质,是不能完全通过大便、小便排出体外的,必须通过汗腺排出。

减肥。拔高走:当我们坐或躺着的时候,内脏是极其拥挤地堆在一起的。当身体抖动起来时,身体的内脏就会因获得活动的空间而倍感舒适。

所以,大步走再加上腰部的扭动,会有效刺激内脏的搅动,相当于按摩我们的心、肝、胃、肠等内脏器官,可以预防很多疾病。每天坚持10分钟,就能有很好的效果。

缓解颈椎病。10点10分走:两只胳膊看做钟表上的时

越来越优秀。发达的肌肉就是天然的控糖药,它能更好地控制血糖。

降压。提速走:当你走到100步的时候,胳膊能酸到家,但是脖子、肩膀附近的肌肉能得到非常好的锻炼。坚持每天200步,到第4、5天的时候,你的颈椎疼一定缓解。

常走腰不疼。摆腰走:走的过程中把手臂向上摆起,迈左腿时身体在腰部带动下向左侧倒,在保障安全的前提下尽量侧倒,然后换步换方向。针对腰部锻炼,能缓解腰部不适,每天坚持50~100步即可。

练心脏。摆臂走:通过走路的方法让心脏好起来,其实很简单:把胳膊摆起来,最好摆到齐肩平,把步子迈开,配上呼吸。每天坚持15~20分钟,比走两个小时都要有效果,每走一步就相当于把脚

上的血挤回心脏。

养肺。三吸一呼走:怎么锻炼呢?每天走路时心里数数,一二三四。一二三四代表走四步,第一步、第二步、第三步是吸,第四步吐出去,动作夸大一点,身体挺直,不许驼背。

人的肺很有意思,吸得越多,吐得越快,肺张开得越大;吐得越快,张开得越大,吸进的量就越大,对提高肺的免疫力和弹性,提高肺部血管的通透率,保护肺部健康起了不可替代的作用。

保护前列腺。踮脚走:踮脚行走就是足跟提起,完全用前脚掌走路。前列腺增生在中老年男性中的发病率可高达80%以上。对付前列腺增生,可辅助采用踮脚尖的方法,非常有利于男性前列腺的血液循环。这个动作还能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性。

