

我县开展“三减三健”助力健康中国行动主题宣传活动

本报讯 9月19日,县卫生健康和体育局、县疾病预防控制中心联合在电影广场举行“三减三健”助力健康中国行动大型公益活动,政府副县长霍剑出席活动。

今年9月是第13个全民健康生活方式宣传月,活动现场通过悬挂横幅标语、发放宣传资料、健康行走计步器、控油壶等,向过往群众宣传“大卫生大健康”理念和预防为主方针,让大家知道减盐、减油、减糖,健康口腔、健康骨骼和健康体重“三减三健”的具体内容,引导群众养成“合理膳食、适量

运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康生活方式促使全民健康素养不断提升,健康技能不断普及,健康行动不断推广。

全民健康生活方式重在全民参与,重在行动落实,这次活动的目的是号召社会各界、全体居民做自己健康的第一责任人,从我做起,从自身做起,养成良好的生活方式和行为习惯,让我们共同行动起来,以实际行动推进健康中国行,为创建美丽泽县而努力。

齐晓兵



这些口腔不良习惯,要不得



心态对面容的重要性不言而喻,而生活中,我们有意无意做出的这些不良习惯,同样可能“改变”人的面容。若3岁以上儿童仍存在这些行为,家长需做好督促工作,帮助孩子尽早戒除不良习惯。

吮指

孩子在婴儿期偏爱将手指放到口内,进

行吮吸动作。而同样的吮指动作放到3岁以上的儿童身上,就应该引起家长重视了。长期吮指会对口腔处于发育期间的儿童产生影响,容易致使错牙合畸形。

咬下唇

咬下唇是一种异常唇习惯,持续咬下唇这种口腔不良习惯会促使上前牙向前、向上发育,容易造成上前牙前突、下前牙拥挤、下颌后缩等一系列问题,影响牙齿排列美观。

吐舌

吐舌虽被认为是调皮、亲昵的一种举动,却也是导致牙齿错颌急性的一种不良习惯。完成吐舌这一动作,需要将舌头置于上下牙之间,而长期保持这一状态可能形成前牙开合。

此外,舌舔下牙可能造成“地包天”,舌同时舔上下牙会造成上下颌前突,舌舔侧方

会引起侧方牙群错位畸形。为了美观,还是让舌头乖乖“平躺”吧。

口呼吸

口呼吸不仅可能使人“变丑”,还潜藏着一系列危害。张口呼吸时,牙齿里外压力,肌肉处于不平衡状态,容易造成骨骼发育不正常,使人形成后缩面容。不仅如此,口呼吸若直接吸入不洁细菌、粉尘,将伤害到咽喉、肺等部位,对人体无益。

当家长发现自己的孩子有上述口腔不良习惯时,应严厉劝导孩子改正,若劝导无果则可以考虑到医院诊治,配合科学的矫正方法来帮助孩子戒除恶习。

值得注意的是,口呼吸习惯还可能是上呼吸道疾病的症状之一。家长需带孩子前往医院诊治,及时发现并治好呼吸疾病,以纠正口呼吸习惯。

秋季养生粥

桂圆粟米粥

桂圆肉15克,粟米100—200克。将桂圆肉洗净与粟米同煮。先用武火煮开,再用文火熬成粥。桂圆肉性味甘温,能补益心脾,养血安神。

核桃粥

核桃肉20克,粳米100—200克。将核桃肉洗净捣碎,与粳米同煮成粥,能润肺止咳,补肾固精,润肠通便。但有痰火、积热或腹泻者忌食。

芡实粥

芡实30—50克,粳米100—200克。将二者同放入锅中,加水煮开后,改用小火熬。芡实性味甘平,能固肾涩精,健脾止泻,适合中老年人食用。

山药栗子粥

山药15—30克,栗子50克,大枣2—4枚,粳米100克。栗子去壳后,与山药、大枣、粳米同煮成粥。山药性味甘平,能补脾胃、益肺肾,尤其适用于脾肾气虚者;但一次不宜多食,否则容易食滞,造成消化不良。

生姜大枣粥

鲜生姜或干姜6—9克,粳米或糯米100—150克,大枣2—4枚。将生姜洗净切碎,与米、枣同煮成粥。它有温胃散寒、温肺化痰的作用,但阴虚者或孕妇慎食。

胡萝卜粥

新鲜胡萝卜50克,粳米200克。胡萝卜切成小片,与粳米同煮。先用武火煮开,再用文火慢慢熬。它有健胃健脾、助消化作用。

鸡肉皮蛋粥

鸡肉200克,皮蛋2个,粳米200—300克,姜、葱、盐等调味品适量。先将鸡肉切成小块,加水煲成浓汁,用浓汁与粳米同煮。待粥将熟时加入切好的皮蛋和煲好的鸡肉,加适量的调味品。它有补益气血、滋养五脏、开胃生津的作用,适用于气血亏损的人。

爱吃盐的你要警惕健康问题

盐,作为烹饪最早的调味品,素有“百味之王”之称,但食盐摄入过多可导致血压升高等健康问题。调查显示,中国目前是全球盐摄入量最高的国家之一。

根据中国居民营养状况调查:2012年中国18岁及以上居民人均每日烹调盐摄入量为10.5克,再加上通过加工食品摄入的盐以及食物本身固有的盐,中国居民实际盐摄入量估计在12克左右,远远超过世界卫生组织推荐摄入量(5克)。

食盐摄入的主要来源是什么?

中国居民76%的食盐摄入来自家庭烹调用盐,6.4%来自酱油,其余来自外出就餐、包装食品等。

因此,家庭烹饪是食盐摄入的主要来源,减少家庭烹调用盐是减盐的重要途径。

日常生活中的高盐食物主要集中在以下10类:酱和调料,咸菜酱菜类,咸蛋、熟肉制品、面制品类,咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品。

吃盐有啥危害?

食盐摄入过多可导致血压升高,因为过量的盐摄入会使体液或血容量维持在偏高的水平。相反的,减少盐的摄入量会使血压降低。

对人类而言,不同种族、不同性别的人群,如果采用低盐饮食,都会使血压下降。在高血压患者中,减盐对降压的效果尤为明显。

此外,长期吃盐过多可增加脑卒中、心

脏病、胃癌、骨质疏松以及肥胖等疾病的患病风险。

健康人需要低盐饮食吗?

《减盐健康教育手册》中强调,所有的人都应该减盐,患有高血压、冠心病、脑卒中、肾病等慢性病人以及中老年人尤其需要低盐饮食。

即便是血压正常的人,低盐饮食也有助于进一步降低血压,对推迟甚至防止未来高血压及心血管病的发生具有深远意义。

同时,高盐饮食也是肾病、肥胖、胃癌的危险因素。因此减盐关系到所有人,健康人也应当注意低盐饮食。

是不是越贵的盐越好?

食盐的名称主要与食盐的来源、加工方式及添加剂等有关。食盐的价格主要受生产经营成本、食盐品质、市场供求状况等因素影响。

食用海盐、湖盐、井盐、矿盐(岩盐)、竹盐等,虽然来源和加工方式不同,价格也有较大差异,但主要成份都是氯化钠,对食物的风味、人体的生理功效基本一样。

除特殊人群因某些营养素水平偏低需要强化外,对一般人而言,吃普通的精制海盐就足够了。

什么是低钠盐?低钠盐可以多吃吗?

低钠盐是用氯化钾替代了部分氯化钠,氯化钾的比例约为30%。

与普通食盐相比,低钠盐里钠含量减少,钾含量增加,可以弥补中国居民膳食中

钠含量高、钾含量低的现状,有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。

正常情况下,多余的钠和钾都会随尿液排出体外,不会产生任何毒副作用。但是患病人群,尤其是患有肾衰、高钾血症或服用保钾利尿剂的患者需咨询医生。

使用低钠盐的主要目的是为了减少钠的摄入量,同时增加钾的摄入量,是减钠不减咸味。如果因为使用的是低钠盐而放得更多,也就失去了低钠盐的意义。因此即使用低钠盐,也要减少用量。

家庭减盐有啥小技巧

家庭减盐可以通过使用限盐勺、限盐罐;少用高盐调味品;少吃腌制食品和加工肉制品;选用低钠盐;出锅前放盐;使用天然香料/佐料等途径来实现。

需要提醒的是,腐乳、咸菜、酱菜等腌制食品和熟食肉类、香肠、罐头等加工肉制品为了长期保存,往往添加了大量食盐和防腐剂(也含有钠)属于典型的高盐食品。

如:100克火腿肠中含盐量约2.5克,每天摄入250克火腿肠,就能达到一天的食盐推荐摄入量。

建议尽量购买新鲜肉类、海鲜、蛋类自己烹调,少食用腌制或加工食品。

此外,平时可根据健康成人每人每天推荐摄入量(不超过5克)计算好全家人一日三餐的用盐总量,将其一次性装入限盐罐,一天之中不管做多少菜和汤,就加这些盐,则全家人摄入盐的总量就不会超标。