



发布

### 哪些人群需要接种流感疫苗?

据中疾控微信公众号消息,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023~2024)》日前发布,《指南》建议,所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:

1. 医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;
  2. 60岁及以上的老年人;
  3. 罹患一种或多种慢性病人群;
  4. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
  5. 孕妇;
  6. 6~59月龄儿童;
  7. 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
  8. 托幼机构、中小学校和监管场所等重点场所人群。
- 据人民网

### 记住花生的5种“健康吃法”



根据《中国居民膳食指南》的建议,一般情况下,成年人每天花生的摄入量在10克左右,大约是12颗花生,不宜过多食用。水煮花生是最好的选择。

#### 1. 水煮五香花生

准备一盘花生、八角、花椒、桂皮、香叶、食盐,将花生米洗净后泡1~2小时,加入调味包,大火烧开后改小火,煮10分钟,煮好后再泡1小时入味。

#### 2. 花生米杂粮粥

不管煮什么杂粮粥,如果能再加入一把花生米,就会好吃很多,口感丰富,风味浓郁,而且粥的整体营养价值也会有一定程度提升。

#### 3. 花生银耳木瓜羹

泡发银耳,洗净后撕成小朵放入锅中,加入洗净的花生米,倒入足量水煮40分钟左右,木瓜去皮去籽,切成小块放到锅中,加一点冰糖继续煮15分钟,一份甜品就做好了。

#### 4. 醋泡花生木耳

花生米煮熟,木耳泡发后洗净、焯水,二者放在一起加入醋和盐搅拌均匀。如果放在冰箱里第二天吃,口感更好,解暑、开胃,也适合“三高”及减肥人士。

#### 5. 花生蔬菜沙拉

选小番茄、紫甘蓝片、水萝卜片、生菜叶等自己喜欢吃的蔬菜,加入几滴香油、生抽、盐、蒜末搅拌均匀,在上面撒上熟花生碎,口感非常丰富。

据《科普中国》

### 靠墙蹲坐可以降血压

英国坎特伯雷大学的生命科学家对来自临床试验的现有证据进行汇总数据分析的结果显示,静态的等长运动(无需移动身体就能调动肌肉参与)是降低血压的最好办法。同时,有氧锻炼、动态的阻力训练(如深蹲、俯卧撑和举重)和高强度间歇式训练也是有效的。

二次分析显示,靠墙深蹲(等长训练)和跑步(有氧锻炼)分别是降低收缩压(90.5%)和舒张压(91%)最有效的单独锻炼。总体而言,等长运动对降低收缩压和舒张压最有效。

刘春华《北京青年报》



## 如何为肝脏“减脂”?

脂肪性肝病现已取代慢性乙型肝炎成为我国最常见的慢性肝病。为什么会发生脂肪性肝病?体重超重、过量饮酒、快速减肥、营养不良、糖尿病、滥用药物或长期服用四环素及肾上腺皮质激素等药物均会诱发脂肪性肝病发生。

脂肪性肝病如果不及时干预,则会增加患肝癌的风险。如何给肝脏“减脂”?目前没有特效药,最有效的方法就是积极调整和干预生活方式。

1. **饮食:**宜低糖低脂、平衡定量膳食,减少饱和脂肪酸(动物脂肪及棕榈油等)和反式脂肪(油炸食品)的摄入,增加膳食纤维(豆类、全谷物类、蔬菜水果等)含量。新鲜蔬菜、水果填满餐盘的1/2,鱼类、牛肉等优质蛋白填满餐盘的1/4,用五谷杂粮填满剩下的1/4。

2. **体重:**控制膳食热卡能量,建议每日减少摄入500~1000kcal能量。脂肪肝缓解情况和减重效果成正比,非肥胖患者减重3%~5%时,一半脂肪肝可缓解;肥胖患者减重7%~10%可达到同样疗效。

3. **运动:**采用中等量有氧运动,如快步走、骑自行车、跳舞、游泳等,每周4次以上,累计锻炼时间至少150~250分钟,运动靶心率>170-年龄。每周最好进行2~3次轻度阻力肌肉运动,如举哑铃、俯卧撑、弹力带等。

4. **药物:**如果血清转氨酶持续增高,应遵医嘱对症服药。3~6个月严格生活方式控制不理想者,可在医生的指导下,选择适当的护肝降酶降脂药物。

5. **自我监测:**可使用市面常见手机软件记录饮食、运动、体质量、腰围等情况,完善个体化的饮食及锻炼计划,从而达到减脂目的。

房惠敏《羊城晚报》

养生

生活

### 火爆的「酱香咖啡」哪些人不宜喝?



东部战区空军医院内科专家范萍医师提醒,“酱香拿铁”并不适合所有人,对于一些特定群体来说,同时摄入咖啡因和酒精可能会带来健康风险。

首先是心血管疾病患者,这类患者,饮用咖啡后往往会有明显的心悸,血压忽高忽低,心律失常、早搏的次数也大大增加,酒精还会诱发动脉粥样硬化、房颤等症状。

其次是肝病患者,摄入过量会导致肝脏负担加重,使得肝脏受损的情形雪上加霜。

再者是胃肠道和十二指肠溃疡的患者,酒精和咖啡因都可以刺激胃酸分泌,增加胃肠蠕动,加重胃肠道和十二指肠的负担,可能导致溃疡加重、疼痛、出血等症状。

此外,超重肥胖人群、正在服药的患者也不宜饮用。孕妇、未成年人、酒精过敏人群和驾驶人员也不建议饮用。

据《扬子晚报》

提醒

### 头晕?警惕脑缺血

生活中,不少人肯定都有过“头晕”的经历,常表现为昏昏沉沉、头脑发胀、天旋地转、头重脚轻等。严格来说,头晕并不是一种疾病,而是一类症状的总称。头晕可以由多种原因引起,包括脑血管病、内耳前庭问题、血压异常、药物副作用、贫血等。对于突发头晕的患者,如果存在高龄,有吸烟、高血压病、糖尿病等卒中危险因素,脑血管病的可能性很大。值得注意的是,脑缺血性疾病引起的头晕往往伴有代偿性的血压升高,此时不可以随意降压,否则可能导致脑缺血加重。

据光明网

释疑

### 无糖月饼真不含糖吗?



作为传统美食,传统的月饼往往含糖和脂肪偏高,普通人吃多了容易变胖,糖尿病人吃了影响血糖。所以无糖月饼越来越受到人们的欢迎。南京市第二医院营养科营养师王霞提醒,无糖月饼并非真的无糖。王霞介绍,我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的糖含量少于0.5克/100克即可标注无糖。按此标准,市面上能达标的月饼几乎没有,因此,很多商家就选用了甜味剂来代替传统的蔗糖。麦芽糖醇作为甜味剂,其甜度是蔗糖甜度的80%~95%,在很多食品中都作为甜味剂使用,目前我国食品添加剂标准也允许麦芽糖醇、木糖醇等糖醇使用。

专家解释,如果人体过量摄入麦芽糖醇,会引起胃痉挛和腹胀,出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。王霞提醒,月饼主要成分是淀粉,在人体中会被转化成麦芽糖、葡萄糖等,而且在制作过程中还添加了大量的食用油,所以它的热量也很高,吃月饼的时候,不要一看见“无糖”二字就放心多吃。

据《扬子晚报》

常识

### 多吃含镁食物有助防痴呆

研究发现,与镁摄入量普通水平,即每天约350毫克的人相比,每天摄入超过550毫克镁的人到了55岁时,他们的大脑年龄要年轻大约一岁。这项研究表明,镁摄入量增加41%,可能会减少与年龄相关的脑萎缩,从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

据《新华每日电讯》

### 如何正确补充膳食纤维?

膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维,不同种类的膳食纤维对人体的健康功效也有不同。

可溶性膳食纤维可以吸附肠道油脂、控血压。苹果、大麦、胡萝卜、柑橘类水果等含可溶性膳食纤维较多。不可溶性膳食纤维有刺激肠道蠕动、改善便秘的作用。杂豆类、燕麦、糙米、麦麸、笋尖、红薯叶等含不可溶性膳食纤维较多。

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为25克/天,对于肥胖、糖尿病患者、高血压患者、便秘者等人群,可适当增加膳食纤维摄入量到30克/天。

据《北京青年报》



前沿