

疾病防治

坐没坐相站没站相
当心孩子脊柱侧弯

寒假在家,不少家长发现自家孩子“坐没坐相站没站相”的,饭桌上坐得七扭八歪,沙发上歪、腰翘个二郎腿、做作业斜趴在桌面上,总之就是个正常体态。或许,孩子无形中已经患上脊柱侧弯,需要去医院干预治疗了。

脊柱侧弯是指在冠状面上一个或数个节段偏离身体中线向侧方弯曲,伴或不伴矢状面成角和椎体旋转,是继近视眼、肥胖之后影响青少年身心健康的第三大疾病。脊柱侧弯病因多样,可分为特发性、先天性、退变性等。特发性的定义是:原因不明。也就是说,特发性脊柱侧弯目前还没有找到能被广泛认可的病因,而特发性脊柱侧弯是最常见且治疗较困难的脊柱侧弯畸形。

南通市中医院提醒,青少年是脊柱侧弯发病的高发群体。据相关数据统计,中国大陆中小学生脊柱侧弯的初筛阳性率和确诊率平均分别为4.40%和1.23%,也就是说每一百个孩子里就有一个确诊。青春期,孩子的身高急速增长,此时是侧弯迅速发生、发展的危险阶段。如不能早期发现、治疗,部分患者侧凸可在青春期中迅速加重致畸,常引起心肺、消化等功能障碍,给患者生理和心理双双造成不良影响。且侧弯程度会随着生长发育不断增大,严重时甚至导致脊髓受压、肢体瘫痪,是不容忽视的社会健康问题。

既然脊柱侧弯会带来这么多负面影响,如何早期发现呢?一是进行简单体格检查。建议脱去衣物或穿紧身衣,从患者后面观察:自然站立,观察双肩、肩胛骨下角、腰窝是否等高;触摸后背、腰部肌肉看是否对称、是否隆起;用中指指沿棘突两侧从上滑到下,看滑出的线是否中正。二是进行Adams前屈实验。让孩子腰背部裸露,身体直立,双脚并拢,双腿伸直,然后身体向前屈曲90度,上肢自然下垂,双手合拢置于双膝间,颈部放松并自然垂头,此时观察背部形态是否对称。

从中国传统医学的角度来看,脊柱侧弯属于“筋骨失衡”范畴。“筋出槽、骨错缝”是脊柱侧弯发病、进展的关键病机。中医推拿采用推、点、按、揉等手法松解脊背部肌肉挛缩、僵硬,调节失衡脏腑,促进脊两侧肌力平衡。

如何预防脊柱侧弯?首先避免不良姿势,避免含胸驼背、伏案歪七扭八等不良姿势;睡软床软沙发、单肩背包包等也要尽量避免;其次适当锻炼,脊柱两侧肌肉肌力不平衡是导致脊柱侧弯的重要原因,运动可选择性地加强腰背肌、核心力量的运动,如游泳、平板支撑等;最后要定期进行脊柱筛查。

曹颖 汤蕾

食之过腻 弃之可惜
春节剩宴怎么处理



CFP供图

春节期间,阖家欢聚免不了享受一桌饕餮大餐,中国人对“吃食”向来既讲究又珍惜,酒足饭饱后难以避免存在剩菜现象,扔了会觉得浪费食物,而吃下又担心对身体不好。那么,这些荤菜、素菜、汤类该如何合理处理就显得尤为重要。

对于大多数荤菜来说,长时间储存后营养损失不会太大。肉类、蛋类等食物可以在冷藏室适当保存。熟食再次食用时需要重新热透,均匀加热,食物中心温度应超过75℃。而海鲜等水产品尽量当餐吃完,不宜剩下,建议按量烹饪,未烹饪的可以冷冻保存。

蔬菜在长时间储存后会有较多营养流失。特别是绿叶类蔬菜,隔夜容易生成大量亚硝酸盐,不宜剩下。根茎类蔬菜吃不完的尽量分装冷藏,可以保存1~2天。另外,煮好的豆制品也容易变质,应当天食用,未烹饪的应买回来立刻冷藏保存。

鸡汤、鱼汤等荤汤类剩下来时,不可保存于铁锅、铝锅等容器内,应保存于瓦锅或保鲜盒中,放入冰箱冷藏室内。凉菜无论荤素,都不适合加热处理,应当天食用完。此外,可以将剩余

的菜肴进行二次利用,例如做成新的菜品或加工成汤品,减少食物浪费。

南通市第一人民医院临床营养专家建议,剩饭剩菜应用带盖的容器或者保鲜膜密封包装好分开储存,防止细菌交叉污染,放入冰箱冷藏室内保存1~2天,最多不超过3天,越早吃完越好。剩饭剩菜切忌重复加热,吃多少热多少,如加热一次后仍未食用完的,尽快丢弃。剩饭剩菜应趁热放入冰箱。吃之前一定要热透,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上;但也要避免过度加热,过度加热会破坏食物中的维生素和蛋白质,适当的加热能保留更多营养成分。特殊食品:如沙拉、含有蛋奶的甜点等,由于易腐性高,不建议长时间保存后食用。这些食物不宜二次加热,包括菌菇类、菠菜、牛奶、银耳汤、塘心鸡蛋等。这些食物不宜放入冰箱保存,如土豆、黄瓜、还没熟的热带水果、一些焙烤食品以及已经开封的奶粉、茶叶、咖啡等。

食用大量剩饭剩菜后,如果出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,或伴有寒战、发热、头痛、肌痛等,可能是食物中毒,请立即就医!

任玉琴 汤蕾

立春后别着急脱掉秋裤
小心冻出关节炎、老寒腿

立春后,气温短暂回升,突如其来的倒春寒又把通城的天气拉回0℃上下。不少网友表示,刚脱下的秋裤又得穿上。老人常说,不穿秋裤会冻出关节炎、老寒腿。但是,关节炎性疾病真的是被冻出来的吗?只有老年人才会得吗?关节疼该如何缓解呢?

南通市中医院骨科医生马岗介绍,关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称,它不是老年病,所有年龄段的人都可能患病。而且,寒冷和得风湿、关节炎没有直接关系,但身体长时间受冻易加重关节炎症状或引发其他疾病。

那么,为什么一降温或者刮风下雨膝关节就疼得不行呢?马岗解释道,如果膝关节发生过半月板损伤、软骨磨损或韧带损伤,低温或潮湿天气容易引发局部炎症。在炎症因子的刺激下,膝关节局部的神经和微循环会变得敏感,使得膝盖在天气变冷时易出现发凉、疼痛

的感觉。膝关节并未发生过明显损伤的人群若一到秋冬季节就感觉冰凉,可能是因为年轻的时候过多地在冬天进行户外活动,同时未做好保暖措施,留下了隐性的损伤。

冬天缓解膝盖不适,我们可以从以下几个方面入手。1.加强保暖。尤其是冬季早晚温差较大,应适时添加衣物,必要时使用护膝。2.适度运动。保持规律锻炼可增强韧带和肌肉的功能,加强关节微循环,让膝盖从内部暖起来。3.控制体重。研究发现,体重每增加1公斤,膝关节承受的压力平均会增加5公斤。4.减少蹲和跪的动作。在站起和坐下时,注意先让膝关节轻微适当地反复弯曲几下,有利于保护膝关节。5.热敷或理疗。热敷、红外线理疗、按摩等都可以有效促进膝关节周围血液循环,缓解膝关节的不适。

马岗 汤蕾

食疗科普

开春后寒气不减
应季美食吃出健康

所谓“一年之计在于春”,春季万物复苏,气温回升,但也要预防倒春寒,多吃一些应季美食,抓住一年之中养生的好时机。南通市中医院提醒,春季五行属木,五脏归属是肝,吃喝应顺应阳气,养肝为主。

“肝主青色,青色入肝经”,清淡、青色的食物,天然原味的绿色蔬菜可以起到养肝的作用。食辛甘发散之品,可使聚集一冬的内热散发出来。喝三汤:1.葱酱汤——暖身补虚。大葱辛温,有解热健胃的作用。开春后的大葱很鲜嫩,用葱白和味噌煮汤饮用能暖身补虚。2.香菜牛肉粥——去腻开胃。将牛肉和葱姜一起熬汤,同时另起锅煮粥;再将煮好的牛肉撕碎,放入粥内一同炖煮,最后临出锅时放入香菜。此粥可以开胃促消化,补充动物性铁和优质蛋白。3.韭菜粥——调节肠胃。俗话说“春初早韭”,意思是初春时节的韭菜品质最佳,非常嫩、香味足、口感好,是春天蔬菜中的佼佼者。初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。先将白粥熬好,把韭菜切碎后加入,再焖煮一会儿即可。韭菜可先用热水烫下。

吃三菜:1.香椿。初春正是吃香椿芽的最佳时期。从中医角度讲,香椿是一种阳气很足的菜,特别适合肾虚阳衰、腰膝冷痛等人群食用,中老年人阳气衰弱也可以多吃些香椿来补脾阳。香椿还有开胃、降火的功效,而且能保肝利肺,对多种病菌也有抑制作用。2.荠菜。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。3.菠菜。春天是菠菜最嫩的季节,也是吃法最美的时候。此时的菠菜称为“春菠”,根红叶绿,鲜嫩异常,尤为可口。菠菜的矿物质和维生素含量在蔬菜中名列前茅,中医认为,菠菜性甘、凉,能养血止血,敛阴润燥,利五脏,通血脉,春季上市的菠菜对解毒、防春燥颇有益处。

此外,需要特别注意,春季饮食应由冬季的膏粱厚味转为清温平淡,少吃肥肉等高脂肪食物,尤其亲朋好友聚会时更需注意饮食有节。春季生发之际,肝阳偏旺,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔、乐观向上,保持心境恬愉的好心态。

高想 汤蕾