



春节吃腻了 试试这些食疗

文/佛山市新闻传媒中心记者梁炜健 通讯员陈滢

春节是中国最重要的传统节日之一,人们在这个时节欢聚一堂,共享美食,共庆佳节。然而,春节期间饮食过于丰盛、作息不规律等问题,容易导致身体出现各种各样的不适。对此,南方医科大学顺德医院中医老年病科主任陈宝莹建议,应对春节期间容易出现的不适症状,可通过养生食疗和生活方式调整进行应对。

保暖祛湿很重要

首先是注意保暖。广东位于南部沿海地区,春节期间及节后的天气相对北方温和,但仍具有冬季特点。早晚温差较大,这种温差变化容易引发感冒等季节性疾病,因此保暖措施依然重要。

尤其是相对潮湿的天气出现时,湿度高加上早晚温差大,就容易导致风湿病和呼吸道疾病。而且,这段时间空气中的花粉和其他过敏原较多,可能会引发过敏体质人群的不适。因此,应对这些气候特征采取相应措施尤为重要。

道地药膳有助化滞去腻

广东人对饮食文化很有研究,一年四季都会做各种营养汤、糖水、药膳等。但需要注意的是,过于滋补体内留热容易滋腻生湿。春节期间到处吃喝喝,平时的小不适经过一个假期可能会变成大毛病,尤其是脾胃虚、体质弱的老人、小孩,家人都需要特别留意。

选择养生药膳时,新会陈皮、阳春砂仁、徐闻高良姜、化州橘红、佛手、德庆巴戟天何首乌、肇庆芡实、连州玉竹、高要肉桂等具有广东特色的道地药材,配合一些常见的药物食材就可以做出非常健康、营养、化滞去腻的食物。

节后调养身体养生药膳推荐

●五指毛桃汤

材料: 五指毛桃适量、瘦肉适量、陈皮一两片、姜两三片、盐(依个人口味)。

做法:

1. 将五指毛桃洗净,瘦肉切块备用。
2. 将所有材料放入锅中,加入适量清水。
3. 大火煮沸后转小火慢煲2小时。
4. 根据个人口味加盐调味即可。

功效解析: 五指毛桃具有清热解暑、润肺止咳的功效。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的作用。姜能温中和胃、止呕驱寒。此汤适用于冬季干燥引起咳嗽和喉咙不适、湿重易感的人群。

●木棉花粉葛汤

材料: 木棉花适量、粉葛适量、瘦肉适量、姜两三片、盐(依个人口味)。

做法:

1. 粉葛去皮切块,瘦猪肉也切成块备用。
2. 所有材料一同放入锅中,加水没过材料。
3. 大火煮沸后转小火煮2小时。
4. 最后加盐调味即可。

功效解析: 木棉花有清热解毒、利湿消肿的作用,粉葛能舒筋活络,此汤适合春节期间吃得过于油腻的人群。

●虫草花煲鸡汤

材料: 虫草花适量、鸡(切块)、红枣少量、枸杞子少量、姜三四片、盐(依个人口味)。

做法:

1. 将虫草花洗净,鸡肉焯水后切块。
2. 将所有材料放入炖盅,隔水炖煮2小时。
3. 根据个人口味加盐调味即可。

功效解析: 虫草花具有滋阴补肾、益精强身的功效,搭配温补的鸡肉,非常适合节后恢复体力和精神。

温馨提示: 药膳汤水需根据个人体质服用,有外感发热等病症的人群不适合进补汤水,需先治好外感散热,才可依据身体情况进行调理。

应对“节后胖三斤” 走出误区 科学减重

文/佛山市新闻传媒中心记者梁炜健 通讯员孙凯

春节期间亲朋好友经常聚餐,各种高热量年货美食每天吃,假期后,不少人都可能面临“每逢佳节胖三斤”的烦恼,减肥也成为重要事项之一。

佛山市第一人民医院临床营养中心主任潘文松表示,减肥要遵循科学的原则,避免走进一些常见的减肥误区。如有需要,可在专业医师、营养师的指导下,通过医学营养科学减重。

误区一: 极端节食能快速减肥

很多人认为不吃或少吃就能迅速减重。事实上极端节食会导致新陈代谢减慢,肌肉流失,一旦恢复正常饮食,体重容易反弹,甚至可能比减肥前更重。健康减肥应注重营养均衡,适量减少热量摄入,同时保证蛋白质、膳食纤维等营养素的摄入。

医学营养减重知多少

潘文松介绍,医学营养减重是指在临床营养科专业医师的指导下,通过医学检查和评估,了解自己的身体状况,制定个性化非药物疗法减肥方案,包括饮食、运动、行为等多方面的全生活方式干预。

专业营养师和健康管理师会根据个体的日常饮食、生活及运动习惯制定个体化的医学营养减重计划,包括:饮食监督和指导,提供选餐、食物搭配指导,

误区二: 只吃蔬菜水果能减肥

很多人认为蔬菜水果热量低,多吃就能瘦。事实上,虽然蔬菜水果富含纤维和维生素,但长期单一饮食会导致营养不均衡,缺乏必要的蛋白质、脂肪和其他微量元素影响身体健康。减肥应多样化饮食,合理搭配各类食物。

误区三: 运动越多越能减肥

运动量越大,燃烧卡路里越多。这一观点看似没问题,但适量运动有助于减肥,过度运动却可能导致身体损伤,且过量消耗后可能引发食欲增加。为此,关键是要找到适合的运动方式,合理饮食。

误区四: 依赖减肥产品快速瘦身

市面上有许多声称能快速减肥的产品,如减肥药、代餐粉等。然而,很多减肥产品含有未经验证或有害成分,长期使用可能会对身体造成伤害。健康减肥应依靠科学饮食和规律运动,避免依赖任何快速减肥产品。

结合不同生活场景给出切实可行的建议;运动监督和指导,给予个性化、分阶段的运动建议,包括运动方式、持续时间、注意事项等;行为监督和指导,在专业医师的指导下,逐步建立更正向的健康体形观念、健康饮食观念,学会识别食物的特性、选择健康的食物,以及了解如何进行科学的饮食搭配等,让减重行为变被动为主动,让习惯成为自然,成为生活的一部分。

预防流感选哪种疫苗?

医生提醒,可根据病毒覆盖种类、疫苗成分及适用人群选择合适疫苗

文/佛山市新闻传媒中心记者梁炜健 通讯员夏敏

流感易发季,不少人都把接种流感疫苗提上日程。面对不同的流感疫苗,如何选择合适的疫苗,成为不少人关注的问题。对于流感疫苗的选择,佛山市第四人民医院健康管理科主任宋燕芹给出了建议。

根据病毒覆盖种类及疫苗成分选择

宋燕芹介绍,目前市面上的流感疫苗有不同种类,病毒覆盖种类也有所不同。其中,三价流感疫苗主要覆盖两种甲型(H1N1、H3N2)和一种乙型(Victoria系或Yamagata系)流感病毒,能为人体提供针对这三类病毒的免疫保护。四价普通流感疫苗及四价流感亚单位疫苗在三价流感疫苗的基础上,多覆盖了一种乙型流感病毒。也就是说,四价普通流感疫苗及四价流感亚单位疫苗对两种甲型和两种乙型流感病毒都能产生免疫应答,能更广泛地预防流感病毒感染,为接种者提供更全面的保护。

相对于三价流感疫苗和四价普通流感疫苗,四价流感亚单位疫苗采用了更为先进的亚单位技术,通过对流感病毒进行裂解,提取出具有免疫活性的病毒亚单位成分(如血凝素和神经氨酸酶),这些成分能更精准地刺激人体免疫系统产生免疫反应。由于去除了病毒中一些不必要的成分,理论上可以减少疫苗接种后的不良反应。

根据适用人群选择合适疫苗

宋燕芹表示,不同种类流感疫苗覆盖病毒类型有所不同,使用人群也有所不同,应根据实际情况进行选择。其中,三价流感

疫苗、四价普通流感疫苗适用于6月龄及以上的人群。对于大多数健康人群来说,三价流感疫苗已足够提供有效的免疫保护,帮助他们抵御常见的流感病毒。

而四价普通流感疫苗,由于其能覆盖更多的流感病毒亚型,尤其适合老人、儿童、孕妇、慢性病患者等免疫力相对较弱的人群,能为这些高风险人群提供更全面的保护,降低感染流感以及引发严重并发症的风险。

四价流感亚单位疫苗则适用于3岁及以上人群。其生产工艺的特性决定了它在安全性和免疫原性方面有一定优势,适用于追求更优质疫苗,特别是对疫苗安全性较为关注的人群,如过敏体质者。

因此,如果是健康的成年人或儿童,且所在地区三价流感疫苗供应充足,从性价比角度考虑,三价流感疫苗是一个不错的选择,能提供针对常见流感病毒的有效保护。

如果属于流感高危人群,如老年人、儿童、孕妇、患有慢性疾病者等,建议优先选择四价普通流感疫苗。其对多种流感病毒的覆盖,能提供更全面的保护,降低感染流感后引发严重并发症的风险。

如果年龄在3岁及以上,对疫苗安全性有较高要求,或属于过敏体质,四价流感亚单位疫苗是更优的选择。虽然价格相对较高,但先进的生产工艺在一定程度上减少了不良反应的发生概率。

宋燕芹表示,事实上,无论选择哪种流感疫苗,接种疫苗都是预防流感最有效的手段。建议广大市民在流感季来临前,根据自身情况,咨询医生后选择合适的疫苗进行接种,为自己和家人的健康保驾护航。

为心衰患者带来“心”希望

全球最小、最轻磁悬浮人工心脏在市一医院“开跳”

文/佛山市新闻传媒中心记者梁炜健 通讯员林铭、郭丽映

近日,佛山市第一人民医院(以下简称“市一医院”)心血管外科顺利开展了全球最小、最轻(直径仅34毫米、重90克)磁悬浮人工心脏植入,帮助一名59岁重度心力衰竭患者重获新生。

“能够畅快呼吸的感觉真是太好了!”多年被终末期心力衰竭折磨,反复入院检查治疗,症状却不断加重的张阿姨(化名)术后露出了久违的笑容:从此便可轻松自如地呼吸,回归正常人生生活。

国内领先团队+技术重燃生命希望

现年59岁的张阿姨已有多多年心衰病史,活动后胸闷气促,伴心悸,症状反复且有加重恶化。不久前,她突感晕厥、心慌,严重时呼吸困难、难以入睡,辗转多

家医院后到市一医院进行治疗。

入院后,心血管外科团队全面评估,张阿姨的病情不容乐观:心脏均明显扩大,诊断为心力衰竭、扩张型心肌病。经充分研究评估,挽救张阿姨生命的办法只有两个,一个是做心脏移植,另一个是植入人工心脏。心脏移植等待期较长,且对受者也有严格要求,心脏供体一“心”难求。鉴于张阿姨病情每况日下,随时都有可能因病情变化而带来生命危险,必须尽快采取有效治疗方案。心血管外科团队联合医院内多学科MDT,对张阿姨的病情进行充分探讨和交流。征得家属同意后,决定为张阿姨进行国内心衰最前沿的左心室辅助装置(LVAD)植入术,俗称人工心脏植入。

心血管外科团队联合医院体外循环团队、心脏超声、麻醉科、手术室等相关科室为张阿姨量身定制了详细的人工心脏植入手

术实施方案和康复计划,并对术中、术后可能出现的并发症制订了详尽应急预案。

仅乒乓球大小的人工心脏顺利运行

手术当天,专家团队精准操作,让人工心脏和自体心脏形成“并联”,辅助患者左心室进行血流输出。经过1个多小时的奋战,张阿姨的心脏成功恢复活力,团队根据各种监测指标调整人工心脏的转速及流量,同时逐步撤离体外循环。术毕,张阿姨安返监护室。

据悉,人工心脏是最复杂、最精密的医疗器械之一。此次手术所使用的Cor-heart 6植入式左心室辅助系统是一款泵体直径仅34毫米、厚度仅26毫米、重量仅90克的新型人工心脏,是目前全球尺寸最小、重量最轻的磁悬浮离心式人工心脏,体积与一个乒乓球相近。

植,都是治疗终末期心力衰竭的有效手段。具体选择哪种方式,还需根据患者的具体情况和医生的专业建议来决定。

安装人工心脏后需如何管理?

人工心脏既可以使用两块可充电锂电池提供电能,保证日常活动或外出,也可以通过连接一块电池和适配器来供电,在休息时保证充足的电能。每位患者出院时会配4~6块可充电锂电池,每块电池可以续航6~8小时,足够满足患者的日常生活所需。

出院前,医生会对患者和家属进行人工心脏的培训,了解如何正确使用体外控制器、更换电池、监测人工心脏的状态,并掌握日常维护事项和紧急情况下的应对措施。患者出院后,经过循序渐进的康复训练,做好长期自我管理,可以获得和正常人一样的生活质量,完成术前难以做到的日常活动,如上下楼梯、做饭买菜、骑自行车、开车等,还可以恢复到运动的状态,如打乒乓球、爬山等,有些患者甚至在出院半年后能重返工作岗位。

相关链接 人工心脏知多少

什么是人工心脏?

人工心脏学名叫左心室辅助装置,适用于终末期心力衰竭患者。人工心脏最核心的部件就是与乒乓球差不多大的血泵,该装置植入患者胸腔内,可辅助天然心脏工作,帮助心脏把富含氧气的血液送到全身,让血液循环重回正轨。整个系统除了置于胸腔内的血泵外,还有体外的便携式电池和控制器。

人工心脏能为终末期心力衰竭患者显著延长生命,提高生活质量。

人工心脏和心脏移植的区别

心脏移植和人工心脏的相似之处在于,这两种疗法都针对终末期心力衰竭患者。

从生存率来看,新一代人工心脏泵植入与心脏移植的生存率已非常接近,一年、两年和三年的生存率相差无几,且两者在术后生活质量上的改善是类似的。但具体选择哪种治疗方式,还需考虑多个因素。

1. 年龄: 心脏移植对年龄有限制,

通常大于70岁的患者不适合心脏移植;而人工心脏治疗的年龄上限更高。

2. 肾功能: 两种治疗方式都对肾功能有要求,但人工心脏对肾功能的要求相对宽松。

3. 肺高压: 肺血管阻力高的患者不适合心脏移植,因为健康的心脏无法耐受突然增高的肺动脉压;但人工心脏可以有效降低左心功能不全导致的肺动脉高压。

4. 糖尿病、外周血管病变: 心脏移植后需长期服用的激素及免疫抑制剂会进一步影响血糖,并促进动脉粥样硬化进程;而人工心脏相对宽松,但术前应仔细评估,把控围术期风险。

另外,与心脏移植不同,植入人工心脏的患者不需要接受抗排斥治疗,因此可以免除抗排斥治疗对健康的不利影响。但接受人工心脏后要终身接受抗凝药物治疗。

从手术风险上看,相比心脏移植,人工心脏植入术的手术风险较低,且手术技术更加成熟,患者恢复时间更短。

总之,无论是人工心脏还是心脏移