



流感高发季 自行服药注意啥

中国疾控中心最新监测数据显示,全国流感病毒检测阳性率继续上升。专家表示:我国进入流感高发季,99%以上为甲流。

感染甲流后的主要表现是急性高热,体温可以达到39℃到40℃,同时全身症状比较重,包括头痛、乏力、全身肌肉酸痛等,常常会有咳嗽,还有咽喉痛。有的患者会出现鼻塞、流鼻涕,部分患者会出现食欲减退和消化道症状。

因为流感是一个自限性疾病,大多数免疫功能正常的患者都可以自愈。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学部主任医师马艳良介绍,目前抗流感的药物,常用的有奥司他韦、玛巴洛沙韦,这些药物都可以快速针对流感起效,一般在出现症状48小时之内效果会比较好。如果高热、全身酸痛,就可以用一些解热镇痛药。如果是打喷嚏、流鼻涕等上呼吸

道不适,就可以用一些减充血剂等对症的药物来治疗。

那么,抗流感的奥司他韦、玛巴洛沙韦,患者应该怎么选?

北京大学人民医院儿科主治医师丁明明提醒,奥司他韦是针对一岁及以上的患者,5天一个用药疗程。对于儿童来说,有体重范围的用药参考,一天两次,要连续用够5天。5岁以下,尤其是2岁以下的儿童,还有一些有基础病的

孩子,比如说免疫缺陷、肾病、心脏病或基础肺部疾病的孩子,如果孩子高烧精神状态差,如果怀疑有流感的,最好是来医院做检查。

马艳良指出,玛巴洛沙韦用药一次就可以起到抗病毒的作用,它目前用于5岁以上的儿童和成人的患者。服用玛巴洛沙韦,要注意不要跟高钙的食品或者药品同时使用。对于没有基础疾病的病人,不建议提前预防性给药,不用囤很多药物,建议在确定了病原之后再去使用,避免引起药物的不良反应。

(摘自央视网)

配料表并非越短越好

近年来,随着公众健康意识的不断提高,越来越多的消费者开始重视食品的成分信息。今年,多起因配料表引发的问题导致多家企业受到关注。有一种流行的观点认为,配料表越简短、成分越少的食品就越好。然而,这种观念并不完全准确,甚至有可能误导消费者对食品安全和营养的认知。

首先,将不同类型的食品简单地以配料表长短来比较,并不具备实际意义。配料表的长度往往反映了食品加工的复杂程度。例如,新鲜果蔬、干货及全谷物等未经或仅经过初步加工的食物,其配料表通常较为简短,这类食品保留了较多的天然营养成分,符合健康饮食的理念。相反,对于预制菜、方便食品以及烘焙产品等深加工食品来说,食品添加剂在其中扮演着不可或缺的角色,因此配料表较长是合理的。这些添加剂不仅有助于延长食品的保质期,防止腐败,还能够改善食品的口感、质地和外观。可以说,没有食品添加剂,就没有现代食品工业。

其次,不同的消费者有不同的营养需求,功能性成分同样会增加配料表的长度。新型食品成分和加工技术的应用,不仅提高了食品的安全性和营养价值,也为消费者提供了更广泛的选择。科学配方可以实现特定的营养补充,而不仅仅是依赖于天然成分。比如,婴幼儿配方奶粉中添加了多种维生素、矿物质和其他营养成分,以支持婴儿的成长;低糖、低盐食品专为糖尿病或高血压患者设计,使用代糖或代盐帮助控制血糖或血压;植物基蛋白则为素食者或追求环保的人士提供蛋白质来源。如果仅仅因为追求“天然”或配料表简短,而忽视这些功能性成分的价值,可能会不利于个人的营养均衡。

消费者对干净配料表的追求的确使得商家在能力范围内选择更加健康的配料,生产更符合消费者要求的更为健康的产品。还有一些企业通过改进生产工艺,减少了对添加剂的需求,同时提升了产品的质量和安全性。

不过,消费者对“配料表越短越好”的过度信奉,也会促使一些企业为了迎合市场趋势,减少或取消必要的添加剂,甚至进行不实宣传。这不仅可能影响食品的质量和安全性,还可能导致市场混乱,最终损害消费者的权益,阻碍行业的健康发展。因此,监管部门应当加强对食品配料表的监管力度,保障消费者的知情权,维护食品市场的健康发展。

总之,配料表的长短并不是衡量食品好坏的唯一标准。作为消费者,我们应该更加理性地看待食品配料表,结合自身的饮食习惯和需求,对食品成分进行更多了解,做出更加全面和合理的判断。

鞠然(摘自中国经济网)

把火锅吃成减肥大餐 5个技巧帮助您吃对

爆改高脂蘸料

火锅蘸料是个不起眼的小角色,却在减重过程中发挥着至关重要的作用。出于健康减重考虑舍弃重油锅底而选择清汤锅或是海鲜锅的人们,原本以为可以放心大胆地享用美食了,但是在吃这些清淡火锅的同时,对于蘸料的需求会增大,而大部分备受欢迎的蘸料如芝麻酱、沙茶酱、香油碟等,热量都是非常惊人的。2小勺(约25克)芝麻酱的热量就相当于2.6两米饭的热量!

破解之道

调整蘸料配比。自制蘸料不失为聪明之举。发挥自己的创意,在碗中加入一些蘸食酱油、清汤以及一些香菜、葱末、辣椒圈等,就可以调配出健康低热量的蘸料,味道也很不错。这里推荐几样低热量小料,可以根据个人口味自由搭配:香葱、蒜泥、小米辣、酱油、海鲜汁、醋、清汤。当然,如果你选择味道鲜美的锅底,如鸡汤、菌汤锅底,也可避免使用蘸料,毕竟享受食之本味只需要最简单的烹饪方式。

少吃吸油蔬菜

相比火锅主料牛肉、羊肉、鱼肉,许多人认为选择蔬菜作为火锅配料十分健康安全,吃得再多也不会增重。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,但是有个问题不可忽视,在加

入重油锅底后,叶菜会吸收大量浮油,热量陡增,让绿叶蔬菜秒变吸油神器。例如,100克生的茼蒿菜放入麻辣锅中,可以吸油高达10多克!

破解之道

考虑吸油量低的涮菜。选择配料的时候,不仅要考虑配料本身的热量,同时也要考虑吸油量。一般而言,切片较薄、颗粒较小、有较多接触面的食物吸油量较高。尤其是被认为比较健康的绿叶菜类,吸油量比其他食物要高很多。而一些表面光滑、较大块状的食物吸油量则相对较低,如莴笋片、海带片等,选择的时候要注意合理搭配,把吸油量尽可能降至最低。此外,对于控制总热量的你还有一点需要注意的,红薯片、土豆片、山药片、藕片这些蔬菜拼盘中的“老朋友”务必要按照主食对待。

警惕丸子军团

牛丸鱼丸芝心丸、蟹棒鱼饼小酥肉,这些人工合成加工类食品绝对是减肥路上的绊脚石,致胖界的扛把子!它们表面根本没有肥肉,不,实际上是根本看不见原材料。虽然看不见,但其实这些肉丸子的含脂量都很高,制作过程中除了各种肉糜再加上大量淀粉、香精调味料、防腐剂等添加剂,绝对想让摄入蛋白质的你吃了个寂寞。此类食品热量、糖分、盐分都不容小觑。

破解之道

选择低脂高蛋白食物。例如:猪里脊、猪血、鸭血、牛肉、猪肝、黄喉、毛肚、去皮鸡肉、鹌鹑、鸡蛋,水产则可以选择对虾、牡蛎、扇贝、青鱼、鲫鱼、巴沙鱼等。这几种虽然比不上肥牛、羊肉、腰子、鸭肠诱人,但是,这样可以有效减少脂肪的摄入。

当然,望着诱人的高脂类美食很难不动心,所以也不是完全不能动筷子,只是要调整好比例,大部分吃高蛋白低脂肪的肉食,少量吃高脂肪类就可以,像肥牛卷、肥羊卷这样的高脂高蛋白类,要适量点适量吃。

避免无序大乱炖

要想把火锅吃成减脂餐,还要考虑到进餐顺序。肉类在煮沸过程中会释放很多油脂和嘌呤,如果先吃肉再吃蔬菜,蔬菜会吸收大量肉类留在锅中的油脂和嘌呤,最后都进入人体。而且,在刚开餐时食欲较旺,吃饭速度也比较快,很难控制脂肪和蛋白质的摄入。

破解之道

慢下来,先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食。这样不仅可以延缓消化速度,有效提升饱腹感,更容易控制饮食总量、获得满足感,不至于吃得过饱。如果主食选择玉米、红薯等血糖生成指数(GI)低的粗粮,尤可增加胰高血糖素样肽-1(GLP-1)的生成从而延缓血糖升高的速度,减少脂肪的合成。

三餐四季,唯美食不可辜负,带着这份火锅瘦身攻略,大家一起健康涮起来吧!

李哲(摘自《北京青年报》)

防水衣物,包括防水手套、防水外套。

最后,要选择合适的环境和时间。最好选在清晨气温低、光线好的时候操作,且要确保周围没有其他人或障碍物。

如果不慎被热水烫伤,我们应该怎么正确处理?

刘锐说,一旦被烫伤,人们应立即用冷水冲洗烫伤部位15分钟至30分钟,降低皮肤温度,缓解疼痛。如果伤口与衣物粘连,应用剪刀剪开衣物。如果出现水泡,切忌弄破或涂抹牙膏、酱油等,需及时就医。

朱虹(摘自《科技日报》)

当心“泼水成冰”变“泼水成伤”

这个冬天,许多到东北旅游的游客都想体验一把“泼水成冰”的乐趣:手拿一壶热水,在天空中划出一道弧线,在冷空气的作用下,水会迅速变成冰晶或冰雾。

资料显示,“泼水成冰”现象主要基于水的物态变化原理。当热水被泼到空气中,会迅速蒸发。在这个过程中,水会从液态变为气态,吸收大量的热。

“然而,‘泼水成冰’在实际操作时稍有不慎,就会导致头部、面部、手、脚等烫伤。”中华医学会烧伤外科学分会常务委员、黑龙江省医院烧伤科和创面修复外科主任刘锐在

接受科技日报记者采访时说,“‘泼水成冰’的热水如果洒到人体上,可导致深二度烫伤,严重时可能造成深三度烫伤。”

记者了解到,最近黑龙江省哈尔滨市各大医院烧伤科收治了不少因“泼水成冰”导致“泼水成伤”的游客。

那么,怎样才能让“泼水成冰”更安全?刘锐提出了如下建议。

首先,要选择合适的气温。一般来说,气温需要低于

零下30摄氏度,最好能达到零下40摄氏度。在极端低温条件下,水蒸气能够迅速凝华成冰晶,形成壮观的冰花。即便气温不够低,若有大风相助,也能够迅速带走水中的热量,实现“泼水成冰”。

其次,要避免使用带盖的容器,尽可能减少泼水量,容器内最多装2/3的水。

再次,泼水时,要将手臂伸直,然后用力往上甩。同时,要做好必要的防护措施,戴好帽子、围巾等,最好穿着

