



## 市卫计委驻崇阳县厢所村工作队 巩固精准扶贫成果

本报讯 通讯员李治辉、朱方军、李华民报道:崇阳县路口镇厢所村2017年贫困户、贫困村已出列,为巩固厢所村精准扶贫工作成果,准确掌握贫困户基本情况,做好2018年精准扶贫工作,3月12日至16日,市卫计委驻厢所村工作队深入74家贫困户家中,开展精准摸底调查工作。

驻村工作队挨家挨户,了解每个贫困户家里的实际情况,询问家庭人口情况、小孩上学情况、收入支出情况以及迫切需要解决的具体困难等等,并一一登记在册,为下一步巩固精准扶贫打下了坚实基础。

为防止脱贫后的农民出现返贫现象,驻村工作队通过调查,确定下一步工作重点,是做好结对帮扶、产业扶贫、教育扶贫、健康扶贫,不让一户返贫。进一步完善基础设施和公共服务能力,加强基层党组织的战斗力和凝聚力。

## 赤壁市人民医院孕妇学校开课 时尚孕妈争相上课

本报讯 通讯员陈影报道 3月12日,赤壁市人民医院孕妇学校内,30多名准妈妈笑声掌声不断。资深妇产科专家彭玲和产科护士长熊凤梅幽默风趣、贴心实用的孕育知识讲解,深深地吸引着准妈妈,她们开心地说:这节课没白上!

据悉,赤壁市人民医院孕妇学校已开办11年,每月的12日和28日上午开课,专家们免费为准妈妈讲解孕期保健、孕期营养、安全分娩、产后康复等知识,受到了准妈妈们的热烈欢迎。如今,到孕妇学校上学,已成为该市许多“孕妈”争相参与的时尚之选。

赤壁市人民医院妇产科在相继开设无痛分娩、乐产待产(即丈夫陪伴生产)、一对一服务等服务项目后,又建立了这个全方位为市民提供免费孕前、孕中、产后、产后保健的孕妇学校。

## 通山县卫计局 志愿服务留守儿童

本报讯 通讯员熊丹报道:近日,通山县卫计局志愿服务团队10余名志愿者来到通羊镇宋家桥村小学,开展关爱留守儿童志愿服务活动。

在学校,志愿者们为孩子们讲述勤学励志的故事,与孩子们一起唱歌、跳绳、做游戏,向留守儿童赠送了书包、书籍,送去慰问金1.2万元。

据了解,该校有200多名学生,其中建档的留守儿童有100多名。志愿者们充分利用节假日,开展这些时段,争取与留守儿童的父母进行直接对话,互通信息。

## 阳光社区关爱妇女健康 免费开展两癌筛查

本报讯 通讯员黄芳报道:为切实增强已婚育龄妇女预防“两癌”意识,努力降低“两癌”发病率,3月22日,咸安区永安办事处阳光社区组织社区妇女,到咸安区妇幼保健院进行免费“两癌筛查”健康体检。

阳光社区提前运用社区电子屏、入户宣传、小区内张贴通知等形式进行广泛宣传,免费“两癌筛查”得到了社区妇女群众的热烈响应。区妇幼保健院医务人员认真对妇女群众信息进行登记,建立待筛查调查对象的详细档案。医务人员对已登记的妇女,进行了详细的宫颈液、乳腺癌“两癌”筛查。

## 健康教育 春季预防肺结核

赤壁市人民医院感染科 唐钊

春季是结核病的高发期和传染期。肺结核是一种由结核分支杆菌感染引起的,通过空气传播的慢性呼吸道传染病,发病后的首先症状是咳嗽、咯痰、胸痛、午后低热、夜间盗汗、乏力、消瘦等,有些人可能是咯血。如果咳嗽、咯痰超过2周以上,应用抗生素无效者应怀疑是否患了肺结核病,要及时到专科医院排查。

肺结核主要通过空气传播,肺结核病人的痰、飞沫是主要传染源。春季气温变化比较大,人们容易患感冒引发呼吸道感染,造成抵抗力下降,加之气温回升和户外活动增加,给结核病传播创造了有利条件,一旦遭遇结核杆菌侵袭最容易引起肺结核。所以,春季应特别注意预防肺结核。

那么,如何预防肺结核的传播呢?首要,是控制传染源,及时发现和彻底治愈传染性肺结核患者。其次,要保护易感人群,为所有新生儿接种卡介苗,密切接触者须接受结核病相关检查,给结核菌感染者中的高危人群服用药物进行预防性治疗。此外,养成良好的个人卫生、生活习惯以减少传播的可能。不随地吐痰;有规律的生活作息,保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累;戒除吸烟、酗酒等不良生活习惯;坚持长期锻炼身体是增强体质、提高自身免疫力的最好方法;注意饮食卫生,饮食摄入均衡,营养丰富,合理搭配;保持心理平衡,保持心情愉悦有助于环境卫生;保持人口密集的场所的公共卫生,定时开窗通风、保持室内空气新鲜;少去人员密集、密封性的公共场所。

“早餐要吃饱,中午要吃好,晚餐要少吃”,这几乎是我们一直公认的健康饮食方式。然而,最近英国剑桥大学的一位教授却写了一本颠覆性的书称,经常吃早餐很危险。书中的观点在朋友圈等社交媒体被大量转发,也引发热议。我们还要不要吃早餐?



## 剑桥大学教授发表颠覆性观点

# 吃早餐真的会对身体有害?

### 观点回放

#### 剑桥大学教授:

#### 经常吃早餐有危险

前段时间,一篇名为《剑桥大学教授:经常吃早餐,很危险》的文章在社交媒体上被频频转发,文中介绍,剑桥大学教授Kealey表示,吃早餐是一个非常危险的行为,他为此写了一本书:《早餐是危险的一餐》。

文中提到,剑桥大学临床生物化学博士Dr Kealey教授平时注重饮食健康,但2010年3月被查出患有糖尿病。当时,医生给了很多建议,其中包括,一定要吃早餐,并且吃一些主食(碳水化合物),不要喝酒。

这位教授通过自身的实验研究发现,只要一吃早餐,血糖就会飙升。此后,他决定“戒早餐”,严格限制主食类的碳水化合物,避免糖类、吃很多蔬菜、坚果、一些白肉。一段时间后,他的血糖开始恢复到正常水平,甚至逆转了糖尿病。

Dr Kealey教授开始研究早餐对健康的影响,他发现原来早餐并没有那么重要,反而不吃早餐会更加健康。

为什么吃早餐会危险呢? Dr Kealey教授认为,我们体内有一种名为皮质醇的激素,早上其浓度处于高水平,它能够帮我们吧储存在肌肉、肝脏和脂肪中的能量释放出来,供我们身体使用。但是,如果早饭后血糖大幅上升引发胰岛素分泌后,皮质醇的反应过程就被打断了。于是身体就从“消耗模式”,进入了“储能模式”。

而且早餐引起的胰岛素飙升,会加重胰岛素抵抗,可能会引发或者加重糖尿病问题,所以说对于有超重问题、身材不理想、高血压、糖尿病问题的人来说,吃早餐是一个非常危险的行为。

### 质疑声音

#### 个例不具代表性 需证据支撑

文章里说的剑桥大学教授和他的书是真的存在。

根据网上搜索的信息,这位教授名为Terence Kealey,是一位临床生物化学教授,毕业于哈佛,曾经是剑桥的教授,后任白金汉大学的副校长。他出版的新书叫做《Breakfast is a Dangerous Meal》(早餐是危险的一餐),目前在亚马逊等网站均有销售。

但对于他的发现,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋认为,说法不靠谱。

阮光锋表示,首先,这本书只是分享个人案例,并非学术书籍。在书中,Kealey教授主要讲述了自己得糖尿病之后,吃完早餐发现血糖就会陡然升高,因此便认为吃早餐不利于血糖控制,有害健康。然而,资料显示,这位教授的专业领域是人类实验皮肤病学,而非食品营养、医学方面,此外也没有系统地研究过糖尿病、血糖等内容,因此他对糖尿病、血糖等的观点很多都是相对片面的。

其实,任何人在刚吃完饭后血糖都会有一个快速升高的过程,这是完全正常的,餐后不升高反而说明人体存在健康问题。

其次,“名牌大学教授”并不能与“科学言论”画等号。科学的结论必须有经科学设计的方法来验证,而在书中,Kealey教授所讲的自己生病后观察到的自身身体上的一些变化,也很难考证其是否真实。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,摄入过多的碳水化合物确实会使血糖升高,关键在于食物摄入量而不是在于摄入的时间。且人与人之间存在差异,一个人的实验并不具有说服力。

域是人类实验皮肤病学,而非食品营养、医学方面,此外也没有系统地研究过糖尿病、血糖等内容,因此他对糖尿病、血糖等的观点很多都是相对片面的。

其实,任何人在刚吃完饭后血糖都会有一个快速升高的过程,这是完全正常的,餐后不升高反而说明人体存在健康问题。

其次,“名牌大学教授”并不能与“科学言论”画等号。科学的结论必须有经科学设计的方法来验证,而在书中,Kealey教授所讲的自己生病后观察到的自身身体上的一些变化,也很难考证其是否真实。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅认为,摄入过多的碳水化合物确实会使血糖升高,关键在于食物摄入量而不是在于摄入的时间。且人与人之间存在差异,一个人的实验并不具有说服力。

#### 血糖“飙升”未必就不正常

Kealey教授认为吃早餐有害,一个重要证据就是,作为一个糖尿病患者,他发现了一个现象——“早餐后血糖飙升,午餐和晚餐前后血糖平稳”。

食品科学博士高洁指出,稍微有血糖方面知识的人也许都不禁要对文中的“飙升”和“平稳”产生一些疑问。首先,吃饭前后他的血糖指数到底是多少,是早餐前的血糖指数是4,餐后就“飙”到7,还是午餐前血糖指数是10,餐后“平稳”地升到11呢?要知道这两种情况其实并非数值增长那么简单,前者看上去“飙升”,但其实是正常人都会有的正常现象;后者看上去“平稳”,却反而是非正常现象。因为餐前的血糖指数也就是空腹血糖的指数,从3.9到6.2都是正常的,而餐后血糖,一小时以内能到9都是正常的,但如果餐前就已经是10了,那不管餐后是不是有所飙升,都是不正常的。

高洁说,了解了这个道理后,咱们就可以直接对Kealey教授进行反问了。早晨空腹时进食会导致血糖看上去“飙升”,但是你不吃早餐直接吃午餐的话,你吃午餐的时候依然是空腹的状态,那不是会导致同样的所谓“飙升”效果吗?

### 延伸阅读

#### 养生热帖 如何甄别?

在人们日益关注健康的今天,社交媒体上,有关健康养生的信息层出不穷,还时有颠覆常识的言论成为被热传的“爆款文”。这些观点往往声称出自权威专家,令人不敢不信。

其实,面对各种来源的健康信息,公众应主动去查验信息的可信度。

首先应仔细查看信息发布者。大部分健康谣言来自未经认证的订阅号或者利益相关的营销号;有些信息发布的内容与发布者账号之间无任何关联性,比如账号是娱乐财经类,发布内容却是健康养生类的。

知名营养师顾中一提醒,一般来说,靠谱的来源包括正规学术组织、官方指南、专家共识等,健康资讯的传播,“谁在说”很重要。

但如今很多被热传的健康文章会冠以专家之名。要警惕的是,这些所谓的“专家说”也未必都靠谱,关键要看这个专家是哪个领域的专家。近日,朋友圈有一条“热柠檬能杀死癌细胞”的文章,开头便是“北京陆军总医院陈惠仁教授强调,热柠檬水可以救你一辈子”。结果陈惠仁教授通过媒体严正声明:

“此文系有人假冒我的名义所为,请大家不要相信……我的专业是血液病学,对于有关食物抗癌防癌未作过专门研究。”

专家的权威性就在于“专”,借用血液病专家的名字去说食物抗癌的事,肯定不那么靠谱。

另外,个例不足以说明问题,科学研究讲究大量的证据和数据。

多年研究公众健康传播的田向阳表示,“要判断一个说法是真是假,一是要有确凿的证据;二是可重复,即其他专业人员在同样的情况下,运用相同的方法进行观察或实验,可得到相同的结果;三是有人群研究证据,即研究结果对于同类人群具有普适性。”

如果不具备这些因素,即使搬出“剑桥大学教授”的名头,也不能等同于科学。(本报综合)



## 春季如何预防咽炎?

本报讯 记者朱亚平报道:每年春季,是咽炎高发季节。近日,家住花坛附近的刘先生咽炎又犯了。他苦恼地说:“咽炎治起来很麻烦,如何提前预防咽炎呢?”

全科医生苏艳红介绍,咽炎是咽部黏膜、黏膜下组织的炎症,常为上呼吸道感染的一部分。其主要病因有慢性急性咽炎、长期粉尘或有害气体刺激、烟酒过度、鼻窦炎分泌物刺激、过敏体质等。出现咽干、咽痛、咽痒、嗓子不舒服、声音嘶哑等咽喉症状,不要“久病成医”自行处理,要到正规医院就诊,查明原因再对症治疗。

过敏原引发的咽炎,一般会伴有耳

部、眼睛发痒的症状,如患者会出现打喷嚏、流鼻涕等,这时除了应用治疗咽炎、减轻气道炎症的药物外,还要使用抗过敏药物治疗;急性咽喉炎发作,要考虑是不是细菌感染导致的,必要时还要使用抗生素治疗;反复咽炎,需进行纤维鼻咽镜检查,排除咽喉肿瘤,其中返流性食管炎是慢性咽炎的重要发病因素。

苏艳红建议:春季易患咽炎者,应注意保证充足的睡眠,避免熬夜;注意多喝水,饮食清淡,忌辛辣刺激的饮食,忌烟酒,忌过冷过热的食物;适当进行体育锻炼,增强体质和免疫力,预防呼吸道感染;保持室内合适的温度和湿度等。



## 自制药酒应注意啥?

本报讯 记者陈希子报道:家住咸安同心社区的吴爹爹,平常喜欢自制药酒,吃饭时不时小酌几杯。吴爹爹想咨询,自制药酒该注意啥?

永安办事处卫生服务中心相关负责人提醒,选用药酒要熟悉其性质。居民尽量不要自己购买药材泡制药酒,因为有些中药之间药性相克,一起浸泡有可能产生毒素。若确有泡制药酒的需要,应在医生的指导下进行。

自制药酒一般选用50度或以上的饮用酒为佳,这样在浸泡的过程中,才能很大程度上杀灭中草药材中沾附的病菌以及有害的微生物、寄生虫及虫卵。

浸酒的药材应较为干燥,才能保证药酒的功效。泡酒的容器宜用玻璃瓶、瓦罐为宜,不要用金属容器,以免金属中逸出有毒物质或产生毒性化学反应。

并不是所有药材都可以用来泡酒,如用新鲜人参、山楂、乌梅泡酒,如果密封不好,酒精挥发后,这些材料易变质,从而引发肠胃疾病;有人用活的毒蛇泡酒,其排泄物、死亡及腐化过程中出现的物质可能会对人體有害,而且酒精无法将其体内的病毒、寄生虫等完全杀死。

患有高血压、消化性溃疡、肺结核、心功能或肾功能不全患者,以及出现口干舌燥、咽喉疼痛等“上火”症状的人,最好不要饮用药酒。