

## 2020年以来,营养、免疫成为国民关注高频词

# 疫情应对,吃喝也得对



### 节后肠胃不适怎么办?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,过年大吃大喝,节后感觉肠胃不适,该怎么办?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现不适,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。很多维生素是预防慢性病发生的重要因素。此外,进食过多的高脂肪高蛋白食物,导致胃肠道的负担较重,容易出现积食、放臭屁的现象。

对此,医生建议每日晨起空腹喝一杯温开水,促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素的吸收,溶解水溶性的毒素,可以加少量蜂蜜、食盐,根据个人喜好而定。

节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入大增,如果消化不良,就会使毒素停留在肠道被重新吸收,给健康造成巨大危害。在节后选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山植、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。

坚持“少盐、少油”原则,以蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜,可用抗溃疡药类。少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。

### 如何预防肩周炎?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区文笔路社区的李女士咨询,如何预防肩周炎?

文笔路社区卫生服务站有关医务人员介绍,可穿戴护肩防寒保暖。由于寒冷湿气侵袭机体,会造成肌肉软组织的小血管收缩,使局部血液循环变差,组织的酸性代谢产物不能及时清除发生堆积,久而久之肌肉之间形成硬结,产生局部牵拉而引起疼痛。因此,日常一定要注意防寒保暖。

改变不良姿势。有肩周炎迹象的人群,除了要减少每次用电脑、用手机的时间,选择高度与手肘关节屈曲高度一致的电脑椅之外,更要注意劳逸结合,连续工作1小时后休息10分钟,起身伸伸腰,活动颈部,减轻颈部肌肉紧张或长期肌肉收缩所致的疼痛。此外,还要避免长期单手提、肩扛重物。

加强肩部肌肉锻炼。肩关节是人体活动度较大的关节,平时要适当做肩关节运动和肌肉锻炼如太极拳、八段锦,但要注意控制运动量,建议每次运动不要超过半小时。

适当晒太阳,多摄入维生素D。肩周炎患者要适当多晒太阳,促进体内维生素D的合成。另外可适当多吃点富含维生素D的食物,比如牛奶等。

### 如何正确护肤?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的朱女士咨询,皮肤经常干燥、脱皮、瘙痒、泛红,如何正确护肤?

浮山街道办事处卫生服务中心相关工作人员介绍,护肤应注意清洁、保湿和防晒。

在清洁上,冬季洗澡一般每隔2-3天洗1次。每次5-10分钟即可,洗澡间隔时间长的可适当放宽时间,但不宜超过20分钟。老年人的皮肤较干燥,洗澡频率可适当降低。油皮、痘肌一天洗脸1-2次,建议选择含有氨基酸等温和成分的洗面奶,干性皮肤较为干燥紧绷可以用清水洗脸,一天洗脸1-2次。卸妆后不必再叠加使用洗面奶,过度清洁易损伤皮肤屏障。

保湿方面,“补水”是个伪概念,事实上皮肤并不缺水,需要的是保湿,把皮肤里的水分留住。气候干燥,不要天天敷面膜、喷喷雾,当心引起皮肤过度水合,加重屏障受损。不同保湿产品维持时间不同,感觉干燥可以随时补涂。油皮、痘肌可选择保湿力度合适且不油腻的水、乳,干皮选择保湿滋润且封闭性更好的乳、霜等。

冬季也要注意防晒,因为冬季是UVA为主,能穿透真皮层,比UVB更能深入皮肤,更易晒黑。硬防晒效果好于软防晒效果,软防晒包括防晒霜、防晒乳和防晒喷雾等,硬防晒包括防晒伞、帽子和衣服等。

### 如何预防静脉曲张?

**本报讯** 记者刘念报道:近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,如何预防静脉曲张?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,静脉曲张是静脉系统最常见的疾病,形成的主要原因是由于先天性血管壁膜比较薄弱或长时间维持相同姿势很少改变,血液蓄积下肢,在日积月累的情况下破坏静脉瓣膜而产生静脉压过高,是血管突出皮肤表面的症状。

预防静脉曲张,在日常工作中要尽量避免长时间的站立和行走。因为长时间站立或行走,会使下肢静脉血液回流不畅,从而使下肢出现肿胀、浅静脉曲张、扩张、扭曲,甚至迂曲。可以做一些腿部保健的“小动作”来帮助调节站立姿势,比如适当活动左右脚,轮换承担身体重量或以脚尖为中心,做踝部旋转运动,以缓解长时间站立引起下肢麻木水肿,减轻体重对双足的压力。还可以经常做踮起脚跟,保持2-3秒,重复2-3次,通过双侧小腿后部肌肉收缩、挤压,促进血液回流。

应保持正常体重,以免因超重使腿部静脉负担增加。保持脚及腿部清洁,避免受伤。每晚检查小腿是否有肿胀情况,按摩小腿10-15分钟,可以减轻下肢肌肉的酸疼,促进局部血液循环。晚上睡觉时,最好将腿垫高约15厘米。适当参加体育锻炼,如经常走动、踝关节的屈伸活动,会促进小腿肌肉的收缩。养成每天运动腿部1小时的习惯,散步、快走、骑自行车、跑步皆可。

2020年初,突如其来的新冠肺炎疫情,给全民上了一堂深刻的健康教育课,引发了全国上下对健康的高度关注。

除了适当的身体锻炼和良好规律的作息以外,合理膳食,充足的营养摄入是保障身体健康的关键。随着国家对健康的日趋重视,公众健康意识不断提升,营养逐渐成为国民生活中的高频词汇。新冠疫情的冲击,给营养知识的普及带来了不可忽视的推动和影响。



### 营养知识广泛传播 合理膳食受到热捧

“补充维生素C防流感是智商税?”“早餐营养要好吃,早上不许吃粥?”随着人们对疫情的关注,与营养相关的话题也频频登上热搜。在新浪微博上, #合理膳食增免疫# 的阅读量达2.5亿,讨论10.1万。

公众对营养的关注还体现在相关知识的获取上。中国营养学会联合有来医生、清华大学出版社组织编写了《新冠肺炎防控期间营养膳食指导(漫画版)》,一上市就登上当当网保健健康类科普书销售排行前十名。其电子书提供免费下载,下载量超280万次。同时,新冠肺炎防治营养指导的系列线上培训及公益微课也受到大众和专业人士的欢迎。

为普及营养知识,2020年5月17日,中国营养学会主办的2020全民营养周,以“合理膳食,免疫基石”为主题,集结了营养专家、营养师和营养师志愿者的力量,将“营养与免疫”的科普活动掀起了一个新高潮。该活动集结了20470名营养专家,82969名营养师科普志愿者参与,共举办活动超20万场(线上为主),并举行了中国营养三十人论坛、中国营养科普大会、中国好营养百场直播、“营养演说家”系列直播等活动。

营养知识的传播,让公众消费了更多营养丰富的食品。根据中国营养学会与消费品论坛发布的食品消费大数据与营养解读,2020年1-4月,85%的消费者在家做饭,70%每周购买生鲜/日用品超2次,75%加强运动/锻炼。在1-4月期间,一些营养丰富的食物,比如奶制品、豆类、肉类等,与去年同期相比都有不同程度的增加。其中,液态奶同比增长3.3%,有机豆类同比有4-6倍不等的增长。

### 保健食品销量上扬 消费趋势瞄准健康

从网民们“买买买”的坚定步伐,可以看出他们对提高营养和促进免疫力之间的关系持积极的态度。

以保健品为例,京东2019年2-10月的销售额为106.9亿元,2020年2-10月增至145.3亿元,增长35.9%。淘系(天猫+天猫国际+淘宝)2019年2-10月保健品销售总额为188.6亿元,而2020年2-10月增至255.3亿元,增长35.4%。

天猫发布的《2020年保健品行业白皮书》提出,近年来,中国营养保健食品行业稳步发展,通过营养保健食品维持健康已经成为一种生活方式。《白皮书》显示,运动营养品类中,除了乳清蛋白占据主体成交地位之外,膳食补充剂型饮料、氨基酸类产品的消费也在增加。肠胃营养市场中,益生菌品类快速增长,低GI(血糖生成指数)食品为趋势品类。提升免疫力类产品中,灵芝、参类、石斛提取物以及维生素、混合蛋白是主要品类。

数据显示,2007年,中国营养保健食品市场规模为551亿元。预计到2022年,市场规模将达到2300亿元以上。随着人们收入水平不断提高、保健消费习惯逐渐形成,中国保健食品消费市场也将迎来新一轮扩张与发展。

保健食品消费市场的发展,反映了公众对营养健康的迫切需求,需要相关部门严格落实监管职责,同时也迫切需要全社会不断加大科普工作力度,普及食品营养与安全的科学知识,引导消费者科学认识食品安全与风险,理性消费。

### 防控疫情注重营养 相关部门加强指导

在抗击疫情期间,相关机构也在通过各种方式推广营养知识。2020年1月,中国疾控中心发布的新型冠状病毒肺炎的肺炎公众预防指南之一(通用预防篇)中,就强调“注意营养”。1月30日,中国疾控中心发布《新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南:膳食营养临时指南》,对一线医务人员、居家自我隔离人员和住院患者的膳食营养管理提出了建议。

2月8日,国家卫健委组织营养专家发布《新冠肺炎防治营养膳食指导》,随后又发布了《新冠肺炎防治膳食指导(问答)》。在疫情初期没有特效药的情况下,充分发挥营养支持的作用,以求缩短病程、改善效果。对健康人群的饮食也提出多样膳食、均衡营养的指导。5月13日,国家卫健委又发布了《关于印发新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指导建议的通知》。

随着中国疫情防控向好态势不断巩固,防控工作从应急状态转为常态化。为加强对老年人、儿童青少年等重点人群的营养健康指导,减少疫情期间长时间居家生活对其身心健康的影响,国家卫健委组织编制了相关营养健康指导建议,以及《解读<新冠肺炎疫情期间重点人群营养健康指导建议>》。

抗击疫情期间,疾控工作者、医务人员以及患者,都需要良好的营养补充。营养专家纷纷向地方政府和机构建言,提出在疫情防控中营养与食品安全工作的重要性及关键作用,有的省在地方疫情防控方案中,也将营养纳入其中。

疫情的警钟让“分餐制”“公筷”被重新提起。“民以食为天,更以健康为先”成为各界共识。2020年5月,国家营养健康指导委员会办公室、中国营养学会、中华预防医学会、世界中医药联合会、中国烹饪协会等5家单位联合发起《全民分餐制联合倡议》。

此外,中国营养学会临床营养、妇幼营养、糖尿病营养、骨营养与健康、社区营养与健康管理等专业分会分别撰写了相关营养和膳食建议。

### 临床营养受到关注 学界研究成果井喷

《自然》杂志网站2020年12月14日刊文称,新冠病毒大流行是2020年占主导地位的科学研究事件。新冠病毒被发现后,全世界的研究团队就开始对其生物学原理进行探究,同时进行诊断测试,研究控制它的公共卫生措施。

新冠肺炎的感染与营养有重要联系。首先,与新冠肺炎病毒感染相关的预防感染、治疗感染患者的营养不良,对感染患者康复的营养支持都可能成为临床营养问题。其次,不健康的饮食行为、不良的饮食习惯和营养摄入的不均衡,可能会影响感染的风险以及感染康复的结果。

发论文是各国科学家共享关于病毒最新研究进展的科学严谨的方式,能让大家及时掌握最新发现,以便集全球之力共克时艰。在pubmed数据库,“营养新冠病毒”的关键词,2019年仅有6篇论文,2020年达到1463篇。这些论文中,排名前十的主题词分别是“新冠病毒”“营养”“流行病”“肥胖”“炎症”“维生素D”“致死率”“糖尿病”“体力活动”和“营养不良”。

而在cnki中文数据库,“营养新冠病毒”的关键词,2020年有55篇文献,2019年为零。cnki数据库排名前列的关键词如下,包括“新冠肺炎疫情”“新型冠状病毒肺炎”“肺炎患者”“健康指导”“疫情防控”“营养干预”“维生素”“临床营养”“病毒感染”“专家建议”“特殊医学用途配方食品”等。

通过这些分析,无法描绘出全球营养科研全貌。不过,还是可以直观地看到,营养与免疫力的关系,尤其是营养与新冠病毒的关系,已经有越来越多的科学家在投入研究、不懈努力。(本报综合)



## 调节身心状态的四剂良药

节后的我们该如何调节自己的身心状态?

#### 设置作息缓冲期 提前走出舒适圈

长假结束,人们需要离开悠闲舒适的气氛,立刻回到高度紧张的工作状态,由于心理和生理上的“惯性”,会感到很不适应,从而产生对上班的不适感,甚至还会出现抑郁、焦虑、心悸、失眠等问题。

这时大家应提前调节,主动适应,不妨给自己设置一个生活、工作的作息缓冲期。比如在假日最后一天有意识地做一些与工作有关的事,将自己的心理状态调整回工作状态上。最重要的是保持平和的心态,意识到这些症状是人们重启工作过程时自然产生的,接纳这个重启的过程,不要对自己的状态有过多的苛责。另外,工作安排上要循序渐进,可以先从简单

工作开始做起,慢慢过渡到正常的工作节奏中。

#### 顺应身体调节节奏 尽快调整生物钟

长假期间,人们往往会打乱平时的作息规律,生活失去规律,因此容易在节后出现失眠、早醒,以及情绪低落、精神不振等情况。

这时,我们应尽快调整生物钟,按照原来正常的上班节奏来安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,如:晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充分的休息;早晨5点到7点是手阳明大肠经的气血运行旺盛的时间点,这个时间点排便有利于肠道功能正常运行。因此,建议按照身体时间节律来安排作息,让各系统能够恢复正常运行的节奏。

#### 适度运动消疲劳 始终保持精气神

春节长假期间,人们往往会增大饮食上的摄入,再加上疫情的影响,运动量大幅减少,其后果不仅仅是“每逢佳节胖三斤”这么简单,人们的“精气神”也会受到影响,整个人变得“懒懒的”。因此,节后要逐渐恢复运动,消除疲劳、恢复精力,同时增强消化系统的功能,提高免疫力。另外,运动还可缓解抑郁和紧张情绪,对适应忙碌的工作以及减掉“过年肥”大有帮助。

不过,节后恢复运动切不可急于求成,需对运动量有所控制。目前,受疫情影响,运动场所相对受限,为了避免人群聚集,大家可以选择瑜伽、跳绳、健身操、太极拳、八段锦等对场地要求较少的运动,循序渐进,逐步提高运动强度、提升体能。

除此以外,我们提倡“养生生活化,生活养生化”,在运动场所相对受限的时期,

我们可以把运动养生融入日常生活。比如增加家务劳动,少坐电梯、多爬楼梯,外出乘坐公交车时提前下车步行至目的地等,以此改善自己的身体状态。

#### 强健体魄增信心 科学防疫少烦恼

目前,疫情的常态化防控已经融入日常生活,我们应该以科学的手段面对疫情。例如:坚持戴口罩、勤洗手、少聚集;提前做好节后工作所需的消毒、防护用品;多选择步行、骑行、自驾车上下班;与人社交时,尽量保持“一米线”的安全距离……

面对疫情,我们更要保持科学的心态。关注权威信源,增强识别信息的能力,减少谣言的产生,避免不必要的恐慌。此外,接纳自己的不良情绪,同时相信政府的防疫措施,可适当把精力放到更有趣的事情上,转移注意力,排解焦虑情绪。(本报综合)