

# 注意养成健康饮食习惯

■陈畅晓 苏婷慧

## 健康话题

日前, 联勤保障部队第910医院组织营养师走进驻训部队, 为官兵普及营养知识、制订科学食谱、纠正不良饮食习惯, 其中一些建议值得广大官兵借鉴。

### 均衡饮食

【镜头回放】营养师在驻训某旅进行饮食科普宣教时, 27岁的战士小何说他右足大拇指经常疼痛, 有时疼得整夜无法入睡。健康医学科主任于海霞询问小何的饮食习惯后得知, 小何喜欢吃海鲜, 就餐时只挑选海鲜类食物, 其他食物吃得很少。于海霞猜测小何可能患了痛风, 建议他去医院检查。小何检查后被诊断为痛风性关节炎。

健康医学科主任于海霞: 长期过量吃海鲜是小何患病的主要诱因。海产品中的嘌呤含量较高, 如果摄入过多, 血液中的尿酸含量会增加。当体内尿酸过多时, 尿酸结晶会在关节、体液和组织中积聚, 从而引发痛风。建议战友每日高嘌呤食物(如海鲜、动物内脏等)的摄入量控制在150克以下, 且饮水量要超过2000毫升, 促进尿酸排出。

现在部队大多为自助餐就餐, 有的战友就餐时像小何一样, 只凭个人喜好挑选食物, 不仅营养摄入不均衡, 还可能吃出疾病。如饮食过辣会刺激胃黏膜, 加重胃内血管扩张, 导致胃肠功能紊乱, 引发慢性胃炎、胃出血等疾病; 摄入过多甜食会刺激胃酸分泌, 引起胃黏膜损伤, 严重的还可能造成糜烂性胃炎、胃溃疡等疾病; 长期吃油腻食物易增加血液中的脂肪含量, 使胆固醇升



高, 引发高血压、高血脂等疾病。战友就餐时要均衡饮食, 建议每日总摄入能量为3100-3600千卡, 其中碳水化合物, 即米饭、谷物等主食占每日总摄入能量的55%左右; 鱼、肉、蛋等蛋白质占每日总摄入能量的15%左右; 脂肪占每日总摄入能量的25%左右; 富含维生素的水果、蔬菜等占每日总摄入能量的5%左右, 以保证身体所需营养。

### 掌握“食机”

【镜头回放】某合成旅组织官兵进行30公里战斗体能训练时, 战士小黄在训练途中突发腹痛, 不得不暂停训练。医生询问后得知, 小黄为了保持体力, 在训练前吃了很多食物。

营养师李传玲: 官兵进行军事训练时, 如果补充食物的时机不合理, 不仅起不到恢复体力的作用, 还可能导

致训练损伤。

高强度训练下的饮食要注意训练前、训练中、训练后3个方面。训练前的一至两小时可以吃一些容易消化的食物, 如鸡胸肉、鸡蛋等脂肪含量低的蛋白质类食物, 还有燕麦、玉米等人体分解吸收较慢的碳水化合物。注意不要空腹训练, 防止训练中出现低血糖的情况; 也不要吃得过饱, 否则会加重胃肠负担, 引起腹部不适。训练过程中一般不建议补充食物, 如有饥饿感, 可以适当饮用温水或运动功能饮料, 饮用时要小口少量。条件允许时, 还可以口含巧克力补充能量。训练后不要马上吃东西, 休息30-50分钟再进食。人体进行剧烈运动后, 运动神经中枢仍处于高度兴奋状态, 立即进食会增加消化器官的负担, 造成消化不良和胃肠功能紊乱。此外, 高强度训练后, 人体热量消耗较大, 战友可适当吃一些蛋、奶、豆制品等, 尽快消除疲劳感。

### 提升免疫力

【镜头回放】某陆航旅战士小费感觉自己身体比较虚弱, 经常头痛、感冒。到医院就诊后, 医生检查发现, 小费的白细胞和免疫球蛋白含量比正常指标低。免疫力低下、抵抗力弱是他生病的主要原因。营养师根据小费的日常生活和饮食习惯, 为他制订了一份“私人套餐”。经过两个月的饮食调理, 小费的各项指标恢复正常。

营养师刘婉丽: 科学营养的饮食搭配不仅能预防疾病, 还能增强体质, 提升免疫力。

免疫力是人体免疫系统抵抗有害微生物和疾病的能力。很多免疫物质, 如免疫球蛋白抗体, 是以蛋白质作为原料构成的。适当增加蛋白质的摄入量能为免疫系统提供充足的原料, 从而提高机体的免疫功能。维生素也会影响机体的免疫功能。如果身体缺乏维生素, 机体的免疫功能会下降, 细菌和病毒就可能乘虚而入。官兵日常饮食中要保证优质蛋白、膳食纤维、微量元素、无机盐等营养成分的摄入。平时可多吃玉米、茄子、金针菇等抗氧化类食物, 以及富含维生素的新鲜蔬菜、水果, 增强机体的抵抗力。一日三餐要有规律, 不要随意加餐或减餐, 时间不要过早或过迟, 按照“早餐讲营养, 午餐重质量, 晚餐抓调剂”的原则饮食。在此基础上, 官兵日常还要保持心情愉快和适度运动。积极的心理状态能促进免疫细胞增长, 激发免疫系统活力; 适度运动可以促进血液循环和新陈代谢, 改善中枢神经系统功能, 使免疫细胞和免疫因子更流畅地到达全身各处。

# 花粉过敏要当心

■张晓宁 本报记者 孙兴维

春天来临, 不少战友因出现鼻痒、流鼻涕、打喷嚏、眼痒、咽痒等症状到医院就诊, 有的还出现胸闷、憋气、哮喘等下呼吸道症状。解放军总医院第三医学中心干部诊疗科主任王莉介绍, 这是敏感人群

的鼻黏膜、眼结膜、呼吸道接触到空气中的致敏花粉引发的, 也就是大家常说的花粉症。由于花粉症发生的时间段正是桃花、杏花开放的季节, 有些人误以为春季花粉症是由桃花、杏花等花朵的花粉引起的。其实, 造成过敏的花粉主要是风媒花粉。风媒花粉产量高、颗粒细小、传播范围广, 容易被敏感人群吸入呼吸道。常见的风媒花粉有春季的树木花粉(柏树、桦树、白蜡、梧桐等)和夏秋季的野草花粉(蒿属植物、葎草等)。观赏花的花粉多为虫媒花粉, 颗粒大、有黏附性, 在空气中飘散的范围小, 很难引起花粉症流行。花粉过敏有一定的季节性。3月下旬到6月上旬花粉浓度较高, 这时如果接触较多的过敏原, 就易出现花粉过敏症状。

避免或减少接触过敏原可以使患者的过敏症状明显减轻, 减少药物的使用, 甚至不使用药物, 是防范花粉症的有效措施。因此, 有花粉过敏史的人群外出时应佩戴口罩, 特别是在有风的天气, 不宜长时间在户外停留。

口罩的选择也有讲究。致敏花粉颗粒的直径通常为15-30微米, 有的还可以破碎、干燥裂解成更小的颗粒。鼻黏膜和上呼吸道虽可清除大多数直径大的颗粒, 但小于或等于3微米的颗粒能到达肺泡, 引起哮喘。因此, 建议战友佩戴能防3微米颗粒或更小颗粒的口罩, 以减少吸入花粉的量, 从而减轻鼻部症状, 避免哮喘发作。常见的口罩有普通棉纱口罩、棉布口罩、医用外科口罩、活性炭口罩、防PM2.5口罩、3层无纺布口罩等。普通棉纱口罩、棉布口罩所用材料编织网络的孔径过大, 不能有效过滤花粉。医用外科口罩主要是防止疾病通过飞沫传播。活性炭口罩中的活性炭成分不能吸附花粉。防PM2.5口罩能有效将花粉阻挡在外, 但透气性不是很好。3层无纺布口罩构造为内外层, 材质为无纺布, 中间层使用过滤材料。如果3层无纺布口罩滤过材料的滤过孔径为3微米, 则可有效过滤花粉等致敏原, 且透气性较好, 适合作为“防花粉口罩”。近年来市场上还出现了一种“隐形花粉口罩”, 通过在鼻腔中涂抹阻隔凝胶, 吸附进入鼻腔的花粉、粉尘等。但凝胶层会因为流鼻涕脱落, 需多次使用, 且价格较贵。

除佩戴合适的口罩外, 避免花粉过敏还要注意以下几方面。保持卫生。春天是细菌滋生的高发期, 厨房、卫生间等潮湿的地方, 被子、地毯、空调的过滤网等物品都易滋生细菌, 应定期清洁。饮食上多吃清淡的食物, 少吃辛辣刺激的食物, 适当补充维生素。春天是人体炎症最活跃的季节, 多补充维生素有助于减缓炎症的出现。做饭时还可适当多放些姜, 有助于减轻因过敏出现的炎症。敏感人群外出时可用带有喷雾的瓶子装一些生理盐水, 这种方法类似于盐鼻喷雾剂, 能深入鼻腔内部, 清除鼻腔内的花粉成分。外出回家后应彻底清洗手部和脸部, 去除身上可能携带的花粉及其他过敏物质。

除了花粉, 尘螨、真菌、动物的皮毛等也可能引发过敏。过敏患者可去医院做过敏原检测, 进行针对性治疗。

# 科学预防眼疲劳

■张有为 本报特约通讯员 秦雨豪

工作状态, 避免疲劳积累。做眼保健操能按摩眼部穴位, 促进眼及头部的血液循环, 从而缓解眼疲劳。

注重营养搭配。经常使用电脑的人群可适当增加维生素B1、维生素B2、维生素A和叶黄素等营养成分的摄入。B族维生素是参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质, 维生素A可以防止角膜干燥, 叶黄素对预防眼疲劳和黄斑衰老较为有益。建议战友平时多吃些荠菜、胡萝卜、番薯、马铃薯、西兰花、玉米、红枣等富含维生素的食物, 有助于缓解眼睛干涩, 起到明目作用。

保证充足睡眠。中医认为, 肝开窍于目。眼睛是肝的外在表现。经常熬夜, 肝排毒不畅, 毒素堆积于眼, 就易引发各类眼疾。长期睡眠不足还会使眼睛的耐受性持续下降, 引发眼疲劳。眼疲劳持续加重会引起眼部炎症, 甚至诱发青光眼。因此, 战友要保证充足的睡眠时间, 尽量减少熬夜。通常情况下, 建议成年人每天保持7-8小时的睡眠时间。

加强户外运动。经常进行户外活动, 减少近距离用眼时间, 有助于调节血压, 降低眼压, 促进眼球的血液循环, 提高眼肌视力。此外, 自然环境中充满绿色, 多看绿色植物有助于放松眼部、松弛眼睫状肌, 减轻眼疲劳症状。



## 健康信箱

### 怎样避免过度训练综合征

■赵芝洪

某教导大队副队长: 新兵集训期间, 我发现有的战友训练后经常无精打采, 个别战友甚至出现头晕、胸闷等症状。请问如何避免这种情况?

西部战区总医院康复医学科主任庞日朝: 这很可能是过度训练综合征。过度训练综合征是指运动或军事训练时, 参训者承受的体能和心理负荷, 超过了个体生理、心理的耐受极限, 从而引发生理紊乱或病理征象, 常见于新兵入伍阶段。有的新兵入伍前缺乏运动基础, 入伍后训练强度突然加大, 身体肌肉易处于紧张状态。再加上刚进入新环境, 可能出现睡眠不好、精神紧张等情况, 较容易引发过度训练综合征。此外, 热量和水分摄入不足、休息时间不够也是过度训练综合征的诱发因素。

过度训练综合征初期症状表现为起床时伴有疲劳感、身体发沉、训练水平降低、握力明显下降。后期除上述症状, 还会出现睡眠障碍、食欲不振、体重降低、心悸、头晕、腹痛、腹泻、肌肉痛、焦虑、抑郁等情况, 女兵还可能伴有月经失调。

科学施训是避免过度训练综合征最有效的方法。组训者应结合地域、气候以及官兵综合身体素质等, 科学制订训练计划。训练过程中应逐渐增加训练量和训练强度, 避免突然增量。训练强度和训练量不宜同时增加。训练前要进行热身活动, 训练后进行放松整理。官兵伤病初愈时不宜立即进行高强度训练, 应以恢复性训练为主, 同时注意休息, 保证营养摄入。官兵在恢复训练期间, 还要关注自己起床和训练时的心率、体重变化, 以及是否出现食欲降低、疲劳感、关节肌肉疼痛等不适。

如果官兵出现过度训练综合征, 不必紧张。初期症状可以通过降低训练强度、增加睡眠时间、战友间互相按摩等方式缓解, 也可以采取理疗、蒸气浴以及振动肌肉放松等方法, 让肌肉和神经充分休息, 避免疲劳和损伤累积。如果情况较为严重, 如出现心悸、胸闷、气短、恶心、呕吐等症状, 应立即停止训练, 及时就医。绝大多数过度训练综合征患者治疗后是可以痊愈的。



南部战区陆军第75集团军某旅为提升高原驻训质量, 组织官兵进行相关适应性训练。图为官兵正在进行抗氧操训练。 陈阳摄

# 春季应多关注胃肠健康

■刘震雄 刘婷婷

## 巡诊日记

不少战友在春季易出现胃肠道疾病。为什么肠道在春季会变得敏感和脆弱? 笔者根据巡诊经历, 总结出几点原因: 春天各类野菜和新鲜水果较多, 但野菜性寒、水果生冷, 过多食用易加重胃肠道负担; 春季气候干燥, 如果人体长时间处于湿度不足的环境中, 会使肠道蠕动减缓, 进而引发便秘; 胃肠道对温度的感知非常敏感, 春季早晚温差较大, 如果腹部保暖不到位, 易导致腹胀、嗝气、消化不良等病症; 有的战友饮食偏油腻, 胃肠道持续处于疲劳状态, 破坏了胃肠道的内环境平衡。保护胃肠道健康, 官兵可做好以下几点——

室内勤通风。春季气候干燥, 建议官兵适当开窗通风, 保持室内空气新鲜。还可以在室内放置绿植或使用空气加湿器, 增加室内空气湿度, 缓解干燥带来的不适。

增加运动量。科学规律的运动可以改善胃肠道的血液循环, 增强胃肠道动力和黏膜的防御机制, 促进消化

液分泌, 加强胃肠的消化和吸收功能。运动还可以加深呼吸, 促进膈肌上下移动和腹肌较大幅度地活动, 起到按摩胃肠道的作用。

饮食多样化。建议战友多吃谷类、豆类、新鲜蔬菜水果等高纤维食物, 促进肠道废物排出, 减少便秘发生。平时尽量避免食用过冷、过热、过硬及刺激性食物。过冷、过辣的食物会刺激肠胃; 吃得太烫、太硬可能诱发食管癌; 口味偏重会给肾脏带来负担, 引起钙质流失; 甜食摄入过多易导致肥胖。

戒烟限酒。研究证实, 吸烟易使人体免疫功能下降, 导致胃肠道病变。烟草中的尼古丁易造成胃肠功能紊乱, 烟雾中含有的自由基会影响胃肠道细胞膜的生理功能, 从而使吸烟者更易患肠易激综合征。烟龄越长、烟量越大, 患病风险越高。长期吸烟的人还容易发生糜烂性胃炎、萎缩性胃炎和溃疡病。酒精会刺激胃酸分泌, 破坏胃肠道保护屏障。长期饮酒还可能引起胃肠道的慢性炎症性病变。

规律作息。经常熬夜会降低人体抵抗力, 影响消化功能, 使人出现腹痛、腹胀、食欲不振、便秘等症状。充

足的睡眠有助于消除疲劳, 调节人体机能, 增强抵抗力。

保持良好的心态。胃肠道是人体最大的“情绪器官”。紧张、焦虑等情绪易引起大脑皮层功能失调, 迷走神经功能紊乱, 导致胃肠道血管痉挛性收缩, 进而引发胃肠道疾病。建议广大官兵保持积极乐观的心态, 避免不良情绪产生和堆积。

适当进行穴位按摩。适当的穴位按摩可以改善胃肠道功能。如用指腹以画圆方式按压足三里穴, 每次15下, 每天2-3次, 有酸胀感为宜; 睡前或醒后进行腹部按摩, 身体平躺, 双手以肚脐为中心, 顺时针或逆时针打圈按摩。长期坚持有助于改善消化不良和便秘。

此外, 定期筛查有助于实现疾病的早发现早治疗。有家族肠癌史或慢性肠道疾病的人群, 患大肠癌的概率比普通人高, 应定期进行大肠癌早筛检测, 及早发现肠道系统病变, 避免病情恶化。肠胃不适时不要自行用药, 以免因滥用药物延误病情。如果战友长时间胃肠不适, 应及时就医, 听取专业医生的建议。