

健康提醒

■张青梅

疫情期间,很多人愈发重视日常饮食。黄桃罐头、电解质水、柠檬在最近备受追捧。

与此同时,大家也有不少疑问:有必要喝电解质水吗?若感染了新冠病毒,到底怎么吃才好?想多吃点,却发烧、没胃口、咽痛,吃不下东西,又该怎么办?广州市第一人民医院临床营养科主治医师林寒潇为大家提供了一份保姆级饮食指导手册,快收藏用起来!

总体原则:合理饮食,不节食,不挑食;充足睡眠,保持愉快的心情。

新冠病毒目前没有特效药,拼的是自身免疫力。充足的营养对免疫系统的正常运转至关重要。

科学合理的膳食能促进机体的恢复。打个比方,新冠病毒是敌人,你就是战场上的战士,营养好比是你手上的一把利刃。

如何才能拥有一把“助你杀敌”的利刃?林寒潇给大家划了重点。

多喝水,淡茶、菜汤、鱼汤都可以

生病了就要多喝热水。这像是老生常谈,但喝水真的很重要。发烧、腹泻的时候,多喝水对调节体温、预防脱水有重要作用;多喝

水能保证呼吸道有充足的水分,促进病原体从肺部的粘纤毛清除;药物在人体内被良好地吸收、分布、代谢和排泄,人体的正常代谢、促进有毒物质排泄,都需要水。

千万别小看喝水。在发热门诊中,医生接诊过不少因为喝少水导致轻度脱水的新冠患者。一问怎么回来,都说生病太难受,连水都不不想喝。再三嘱咐,即使生病再难受,也别忘了喝水!

每天要喝多少呢?请记住:是1500毫升~2000毫升。退烧后大量出汗、呕吐/腹泻严重的时候适当多喝一些也可;而且要小心口渴,慢慢喝。有心肾等基础疾病等,需要限制水的特殊人群,要遵医嘱喝。

该喝什么呢?白开水是首选,但对于生病的人来说,可能过于寡淡。淡茶水、菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错的选择。

有主食,也得有蛋白质

蛋白质是维持良好免疫力不可或缺の生理基础之一。人体各种免疫细胞都由蛋白质组成,抗体、细胞因子、溶菌酶和C反应蛋白等免疫分子,本质上也都是蛋白质。

当人体抵御外来微生物等有害物质入侵时,免疫系统的成分

会被激活并大量消耗。如果不能及时补充蛋白质,机体的抗感染免疫能力就会下降,不利于机体恢复。

然而,很多人因为发热、胃口不好、咽痛等原因,吃不下固体食物,一天三餐都是喝白粥配咸菜就应付过去了。

要知道,这些主食的营养成分只是碳水化合物。光吃主食,远远达不到蛋白质的需求。病程短或许影响不大,一旦战线拉长,不仅是免疫力下降,还会开始消耗掉身体的肌肉,体重蹭蹭地掉。

越是不想吃、吃不下的时候,越要想尽办法吃、努力吃。为了补充蛋白质,你可以:喝奶制品、豆浆,比如酸奶,乳糖不耐受也可以喝,而且含有一定的益生菌,对于维持肠道免疫很有意义。把鸡蛋做成鸡蛋羹或蛋花粥、蛋花汤,鸡蛋是优质蛋白的重要来源。所谓“鸡蛋是发物、生病不能吃”的说法并无科学依据,除非对鸡蛋过敏。做鱼糜、虾滑、肉末等。

总之,想尽办法通过改变食物性状,克服不想吃、吃不下的问题。

碳水是能量大头,也不可缺少

科学的饮食均讲究“均衡”。过多摄入蛋白,而忽视主食,并不能加速康复,且会增加肝肾负担。适量的碳水可以给机体提供

能量,提高蛋白质的利用率,起到节约蛋白的作用。

当缺乏碳水这个能量大头时,优质蛋白会首先发挥提供能量的作用,而不是被机体利用合成身体的其他重要组分,如免疫物质等。这样效果就会大打折扣。

此外,碳水化合物相较于蛋白质、脂肪来说比较好消化吸收,对生病的人来说再合适不过。

同样道理,如果吃不下白米饭,把它煮成粥、做成烂面,粥粥糊糊,直接下肚。可以的话,最好选择一些全谷物,如燕麦、小米、紫米等。一碗热腾腾的杂粮粥能提供更多的膳食纤维、B族维生素及矿物质。

事实上,在与新冠病毒的这场较量中,蛋白质、碳水化合物和水,都缺一不可。

即使是含量很小的维生素、矿物质等微量营养素,对机体免疫也起着举足轻重的作用。

综上,如果你是无症状感染者,或者症状不重,食欲还行,请参照饮食指导吃好一日三餐就行。

如果你症状比较严重,影响了正常饮食,就要想方设法把各种营养素吃好,吃全:改变食物性状,尽量把食材切碎切细,煮软煮透,做成半流质或流质。

最简单的做法就是做一碗面,几片肉,加个蛋,切个碎菜,如

番茄鸡蛋面、青菜肉末烩面等,煮馄饨/饺子+青菜也可;或者来碗粥,也是一锅煮,如青菜肉末/虾滑/鱼片粥等。如果实在吃不下蔬菜水果,你还可以用最后一招:榨成汁。虽然榨汁会丢失一些营养素,但总比你吃不上蔬菜水果强。它能起到补水、补充矿物质、维生素及少量膳食纤维的作用。

网络上的各种食疗靠谱吗?

不可迷信或夸大任何单一食物的营养功效,包括膳食补充剂;也没有任何一种食物被证明可以治疗新冠。例如,最近备受追捧的黄桃罐头。黄桃罐头确实有可圈可点的地方,虽比不上新鲜黄桃,但也有一定的营养价值。需要注意的是,黄桃罐头并不能提供“治病”的功效,雪梨罐头、橘子罐头乃至家里的糖水煮水果都可替代。

至于电解质水,出现基本吃不了东西、高热后大量出汗以及出现剧烈腹泻、呕吐的情况,才考虑使用。口服补液盐效果最佳,运动饮料排第二,电解质水在第三位。

“希望大家看到这篇文章后,不要一窝蜂购买口服补液盐……还是那句话,不是人人都需要,留给需要的人吧。”林寒潇表示。

本文作者系广州日报记者

白衣赤子心 健康砥砺前行

■金喜英

老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼。“老一小”两个最柔软的群体牵动着亿万家庭。国控医疗杭州中兴医院院长、上城区道德模范提名奖获得者、九三学社上城区第一支社社员王尉,肩挑起生命周期的两端,用一个医务工作者的温度和厚度守护荧荧微光,构筑民生底线,助力健康共富。

建立“一体化”服务模式

2021年,浙江65岁及以上人口已达926万人,杭州正大踏步迈入深度老龄化城市,养老成为压在每一个家庭身上迫在眉睫需要解决的问题。立志为医疗事业贡献微光、决心为社会承担起更多责任的王尉,带领他所在的杭州中兴医院医疗团队,以老年病康复为特色项目,潜心深耕,细心呵护,致力于老年人医养康复服务。

医院接收的长期住院医养康复的老人,90%都是失智失能、偏瘫中风、脑卒中 etc 刚需人群。日益强烈的医疗需求、无法估计的看护成本,成倍增长的心理压力,成为压垮这类家庭的三座大山。王尉带领医院团队提供专业的医疗、贴心的护理、温暖的陪伴、规范的管理和一体化的服务,打造共同富裕老年病医疗基本单元,让老年人老有所养、病有所医,解除子女后顾之忧,解决家人燃眉之急,让他们安心,将有限的精力投入到无限的生产中去,创造更多社会价值,从容兼顾事业家庭。

提供“普惠性”健康支持

老有所医,幼有所爱。王尉惦记着需要医养服务的老年人,也牵挂着渴望关爱的少年儿童。他策划“点亮微心愿、实现微梦想”小医生职业体验活动,让无数孩子在家长的带领下走进医院,乐享亲子时光,寓教于乐中给孩子们的心灵播撒下“健康共富”的小种子,让其将体验中学到的医学知识运用到生活中去,在生活中能够自我保护、自我救助,成为“小小医生”。

作为浙江工商大学心理专业导师、杭州商学院外聘教授,王尉利用在心理学专业上的优势,先后带领学生两百多人次走进困难家庭,关注问题儿童,给自闭症、多动症儿童家庭提供公益咨询,累计心理咨询8000多小时,助力儿童健康成长。为解决自闭症、多动症等儿童情绪和心理行为问题,他重点打造儿童游戏治疗中心,建立“儿童心理门诊”和“游戏治疗室”,让孩子在专属于自己的现实世界中放松心情,在游戏中治疗,在治疗中成长。

新冠疫情暴发以来,各种情绪冲击着少年儿童的心理防线,急需专业疏导。王尉放弃休息时间,先后走进杭州天杭教育集团等学校,进行心理科普讲座近50场,用爱与专业抚慰孩子们稚嫩的心灵。

强化一老一小服务,始终镌刻在王尉的心头上,也执着在他的行动上。疫苗接种,他开设老少专场;来院就医,他提供绿色通道;线上直播,他送上健康讲座。

奔跑在健康共富路上,他始终与家国同行,携时代而歌,服务一老一小,筑梦健康共富,力争在上上之城流光溢彩的共富画卷上,添上更多色彩。

育儿百科

让宝宝穿高跟鞋?不行!

■主持人许瑞英

家里有个古灵精怪的小天使,宝妈们都迫不及待地想把最好的东西都给她。美味的食物,漂亮的衣服,新奇的玩具,更有甚者,带孩子去烫发甚至给她买漂亮的高跟鞋。

在电商平台上搜索不难发现,除了针对不会走路的“小宝宝”的布艺高跟鞋,还有一些“公主鞋”“水晶鞋”之类的儿童高跟鞋,看起来就是成人高跟鞋的缩小版,有些鞋跟又细又长,跟高超过了5cm。根据商家标注,适用年龄为3-14岁。关键词大多为“走秀鞋”“模特鞋”,从买家评论中可以看到,还是有一些妈妈会买回去给女儿穿。这些鞋子会不会影响脚部骨骼发育?

专家建议,不要给孩子穿高跟鞋,婴幼儿骨骼发育还没有定型,如果经常穿高跟鞋,一来容易摔跤、扭伤,二来可能会造成足弓、盆骨乃至脊柱等骨骼的发育异常。

在2岁前,大多数孩子足弓还没有发育,看起来脚是扁平足,这是正常的。两岁后孩子脚部骨骼逐渐变硬,足弓会初步形成,这时候也正是孩子扁平足的多发期,扁平足有先天因素,也有后天因素影响,如穿鞋不当造成的。7-13岁的孩子脚部的骨骼钙化接近于成熟,足弓会进一步发育成形稳定。过早让骨骼还处在发育期的孩子穿高跟鞋,会

使足骨按高跟鞋的结构来完成发育,脚骨结构易发生畸形,比如脚趾外翻、扁平足等。

此外,穿着高跟鞋时,小腿的肌肉和膝关节都是处于紧绷状态的,长期穿着会给膝关节带来很大压力,导致X形腿或O形腿。长时间穿高跟鞋还会压迫到孩子的脊柱,导致脊柱变形,对孩子的走姿姿等都有很大的影响。

孩子的行走学习是从爬开始的,爬、立、行三大运动状态反复交替,直到最后掌握稳定的步行姿态和行走技巧。在这个过程中,足部担任了一个极其重要的角色,家长应尽量避免任何不适用的童鞋给足部带来挤压、变形等阻碍足部正常发育的负面影响。尤其是超过5cm的高跟鞋,会改变身体的重力分布,使人重心移向跗骨前部,这种压力可能会影响韧带、肌肉、骨骼、关节、脊柱的健康。

那么,给宝宝选鞋时要注意些什么?当宝宝还不会走路或刚学走路时,应该选薄底稍软的鞋子,有利于宝宝学习站立,掌握走路姿势。对于跑跳能力、关节和韧带正处于发育期的孩子来说,要选择后跟和鞋头有一定硬度的鞋子,保护到孩子的脚跟和脚底,同时有利于足弓的形成,防止扁平足。选鞋时要依据宝宝的脚形,选择结构合理、脚感舒适的鞋子。

对话生命 科学新力量

2022世界生命科技大会在杭开幕

本报讯 记者程雪 通讯员宋茜报道 12月16-18日,2022世界生命科技大会在杭州举办,树兰人才基金十周年庆典暨第九届树兰医学奖颁奖典礼、科学Talk·生命科学新力量年度人物榜单、器官保护中国行2022+等活动纷纷登场。

据了解,世界生命科技大会以“探索、融合、创新”为主题,以促进生命科技与临床医学融合,强化医工产业合作为宗旨,至今举办6届,成为了全球生命健康科技领域的国际盛会。

开幕式上举行树兰人才基金十周年庆典暨第九届树兰医学奖颁奖典礼。第九届树兰医学奖评选吸引了来自70所高校、医院、研究院的专家学者踊跃参与,医学奖被提名人最大年龄超过80岁,青年奖被提名人中首次出现90后,医学传承,接力先辈。中国医学科学院北京协和医院郎景和、浙江

省肿瘤医院谭蔚泓和广州中医药大学第二附属医院刘良荣获“树兰医学奖”。首都医科大学宣武医院郝峻峻、浙江大学基础医学院张岩等12位青年医学科学家获得“树兰医学青年奖”。

此外,本届大会首次发布2022科学Talk“生命科学新力量年度人物榜单”。“科学Talk”聚焦生命科学领域最新研究进展,面向攻克重大疾病领域,最终浙江大学贺永、复旦大学鲁伯埏等10位杰出科学家获得该项殊荣。

开幕式上还启动“器官保护,中国行2022+”暨中国肝脏转运修复设备示范应用与临床验证重大项目,举行余杭良渚生命科技小镇企业入驻签约仪式,启动2022年立项的中国工程院医药卫生学部重点咨询项目“‘互联网+’时代医学创新应用发展战略和机制研究”。

专家问诊

“秃”出重围,发际线保卫战这样打

可根据脱发程度选择保守治疗或尝试植发

■记者程雪



周睿 浙江省中山医院整形外科副主任,副主任医师,中国中西医结合学会医学美容专业委员会乳房整形分会常务委员,中华医学会整形外科分会激光学组委员。擅长面部年轻化治疗,眶周手术,形体雕塑,乳房美容手术,美容切痣,小切口腋臭根治等美容手术。

很多人都有脱发的烦恼,发际线保卫战不仅关乎广大男性朋友的头顶风光,也同样让很多女性忧思烦扰。浙江省中山医院整形外科副主任、副主任医师周睿说,脱发早已不是老年人的“专属”困扰,越来越多的年轻人承受着这份“秃”如其来的打击,大家可以选择保守治疗,还可以进行植发尝试。

“秃”然“调零”必有因

掉头发本是人体常规的新陈代谢。正常人每天大约掉100根头发,超出这个数字就大概率属于脱发群体了。

掉发看似“秃”然,实则有其相关的影响因素。周睿介绍说,脱发分为三类。第一类是斑秃,俗称“鬼剃头”,表现形式为突发的、局限性的斑块状脱发。导致斑秃的原因目前尚未明确,大多认为与精神压力有关。当精神压力得到缓解,斑秃的部位可以在一年左右的时间内自行长出新发。

第二类是雄激素脱发,又称脂溢性脱发,是由于青春期之后雄激素分泌旺盛,当患者头皮对雄激素的敏感性增加,使得头发

毛囊萎缩,抑制毛发生长,从而导致脱发。雄激素脱发群体在医院美容整形科最为常见,典型症状为头皮部位油脂过量溢出,头皮油腻、潮湿,发际线后移,有些人甚至会后移到额颞部,有些人会出现“M形”发际线,还有些人呈现“地中海”发型,每次洗头或梳头之后都会掉落大量头发。这类脱发者中男性比例大大高于女性,与遗传有一定关系。

第三类是头部外伤或者感染等造成的头皮瘢痕,瘢痕上无头发生长。这类群体需要及时就医寻求专业诊疗,切勿自行处理。

“秃”击脱发方法多

“目前改善脱发有效手段很多,那些掉发程度较轻的群体可先进行保守治疗方式。”周睿说,包括内服药物和在头皮处涂抹米诺地尔搽剂——它与头发的酶结合后能生成促进头发生长的营养物质。患者还可以尝试内服中药的方式,通过调理让身体回归健康状态,毛发自然长出来。同时,患者要谨记养生“三字经”:不熬夜,睡足觉,少辛辣,多蔬果,少焦虑,多乐观。

周睿说,对于保守治疗见效甚微或是脱发非常严重的群体,可以试一试植发。植发手术是,将后枕部2-3cm宽,10-12cm长的皮条,将皮条上的毛囊和皮片分离,种植在毛发稀疏的相关区域。这种方式会给患者留下永久的线性疤痕,而且术后恢复期较长。现在最常用的是点性提取技术(FUE)属于FUT的“进阶版”,同样是在头皮的后枕部操作,不过这种技术是用精密仪器提取头发毛囊,然后将毛囊周围多余的皮肤及脂肪组织在显微镜下分离,再用微针打孔的技术种植在毛发稀疏的区域,整个手术过程需要4-6小时。“它就像插秧一样,哪里稀疏‘种’哪里。这种技术的优势在于微创,术中疼痛少,术后恢复快。”周睿说。植发手术后,大多植发者休息1-2天即可回归正常工作和生活。术后3天之内不要用手抓头皮,不要洗头,第4天洗头要用温水且水流不要太“凶猛”,术后第10天要回医院复诊,在医生的指导下清理头皮血痂。

从前的主流植发方式是线性提取技术(FUT)。提取头皮后枕部2-3cm宽,10-12cm长的皮条,将皮条上的毛囊和皮片分离,种植在毛发稀疏的相关区域。这种方式会给患者留下永久的线性疤痕,而且术后恢复期较长。

现在最常用的是点性提取技术(FUE)属于FUT的“进阶版”,同样是在头皮的后枕部操作,不过这种技术是用精密仪器提取头发毛囊,然后将毛囊周围多余的皮肤及脂肪组织在显微镜下分离,再用微针打孔的技术种植在毛发稀疏的区域,整个手术过程需要4-6小时。“它就像插秧一样,哪里稀疏‘种’哪里。这种技术的优势在于微创,术中疼痛少,术后恢复快。”周睿说。

植发手术是,将后枕部2-3cm宽,10-12cm长的皮条,将皮条上的毛囊和皮片分离,种植在毛发稀疏的相关区域。这种方式会给患者留下永久的线性疤痕,而且术后恢复期较长。现在最常用的是点性提取技术(FUE)属于FUT的“进阶版”,同样是在头皮的后枕部操作,不过这种技术是用精密仪器提取头发毛囊,然后将毛囊周围多余的皮肤及脂肪组织在显微镜下分离,再用微针打孔的技术种植在毛发稀疏的区域,整个手术过程需要4-6小时。“它就像插秧一样,哪里稀疏‘种’哪里。这种技术的优势在于微创,术中疼痛少,术后恢复快。”周睿说。

请从这些谣言中“秃”围

新植的头发掉得所剩无几,难道植发失败了?其实这是一种正常现象,新植的头发掉落与

徒步古道 有益健康



近日,“运动振兴乡村 助力同舟共富”2022年美丽舟山千里行第五站暨双屿古道开通仪式,在普陀区六横镇沙浦新村田园综合体举行,来自普陀区近百名徒步爱好者参加了近7公里的双屿古道徒步登山运动。

六横双屿古道是普陀区六横镇打造的以旅游观光和徒步健身为一体的步道系统,是当地独有的网红景点,保留了原有的自然风貌,有自然风光、遗迹景观、果树茶园。据了解,双屿古道全长约10公里。

通讯员刘生国 摄

杭州萧山瓜沥东湖股份经济联合社西大湖水面积租赁权拍卖公告
(编号:2022PM-17)

兹定于2022年12月27日下午14时(遇时的除外)在萧山瓜沥镇以下公共资源交易电子监管平台(<https://xsxely.xiaoshan.gov.cn/xs/index>)公开拍卖下列标的:1、(杭州市萧山瓜沥镇东湖村西大湖水面积约95亩养殖用地(池塘)四年租赁权(租期自农历2023年正月初一起计),起拍价(四年租金)115.2万元,竞买保证金5万元。

竞买人条件:年满18周岁、具有完全民事行为能力的个人,或在中华人民共和国境内注册的企业单位均可参加。租赁使用要求:仅限养殖(渔业)不能养殖河蟹。标的现状为闲置。上述标的租赁费(租金)四年(四年)一次性付清,租金无递增,履约保证金为3万元,租赁期内租金、履约保证金(须于2023年1月9日午前16时前付清,委托负责人负责于租期日(农历2023年正月初一)前向买受人交付标的(标的以交付时的现状为准,委托人在租期日前未能向买受人交付标的的,租期日以实际交付时间为准,租赁截止时间相应顺延),无免租期。

一、拍卖方式:本次拍卖采用线上有保留价的加价拍卖方式,加价幅度以平台系统公示为准。二、展示时间:2022年12月23日、26日(9:00-16:00)止,在标的物所在地现场展示。若需在非现场展示时间看标的,请自行与拍卖人联系。三、报名时间、方式:2022年12月23日、26日(9:00-16:00)止。报名须提供有效身份证件及相关资料(单位:营业执照副本复印件加盖公章、法定代表人身份证原件及复印件加盖公章,其他工作人员报名的须提供授权委托书;自然人:身份证原件及复印件;代理人竞买:授权委托书、代理人身份证原件及复印件加盖公章、委托人身份证复印件加盖公章),凭身份证办理竞买登记手续,竞买保证金交入账户:浙江省拍卖行有限公司,开户银行:农业银行临海支行营业部,账号:19036101040016242。竞买人须本人亲笔签署竞买保证金,保证金请以银行转账或网银等非现金方式交纳,交保证金时,请在转账凭证上注明“东湖村租赁保证金”,保证金须于2022年12月26日16:00前交入上述账户,不计息。竞买人同时须于2022年12月26日16:00前在杭州萧山瓜沥镇以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxely.xiaoshan.gov.cn/xs/index>)完成线上实名认证。

咨询、报名地点:萧山瓜沥镇综合服务中心东辅楼三楼招投标交易中心(瓜沥镇政通路100号)

联系电话:1356676777 13567157080 0571-85100810

标的清单、授权委托书等文本及相关信息查询登录本网站: www.zjpb.com

浙江省拍卖行有限公司 2022年12月19日