

# 上班族健康便当五大准则

殷江霞

最近，“中午带饭成为年轻女性胃癌诱因”的消息热传，甚至有人说，“吃隔夜饭患胃癌的风险高3.6倍”，这让不少人感到震惊。对此，有关专家说，近年来的临床观察表明，青壮年胃癌患者并不少见，胃癌的发病率比上世纪70年代增加了一倍，这与年轻人的饮食、生活习惯的确有关。如喜好烧烤、火锅、油炸食品、熬夜、抽烟、喝酒等。长期不健康、无规律的饮食，会破坏和损伤胃黏膜，造成胃炎、胃溃疡等疾病。从健康饮食角度提醒人们少吃隔夜饭并无不妥，但胃癌绝对不是“隔夜饭”这个单一诱因能够解释的，很多因素对健康的杀伤力比隔夜饭大。



## 胃癌高危五大因素

1、长期进食高盐、熏制品、盐腌食品。2、进食快、爱吃热烫食物以及一日三餐不按时进食。3、患有萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、肠化生、恶性贫血及做过胃大部分切除术后的残胃等，都有癌变的危险。4、有家族史。胃癌患者亲属的发病率高出正常人4倍，胃癌危险因素中最主要的是遗传因素。5、年龄在40岁以上，胃病久治不愈者。

隔夜饭要少吃，但也不是绝对不能吃。福建省质监局食品检验研究所的研究人员曾对出锅后装在保鲜盒里冷藏的青菜、红烧肉、红烧鱼、米饭分别进行了保存时间

为半小时、4小时、9小时、24小时的检测。结果发现，这些饭菜所含亚硝酸盐均小于1毫克/千克。国家对亚硝酸盐含量的限量规定为：蔬菜为4毫克/千克，鲜肉为3毫克/千克，大米为3毫克/千克。

## “隐性饥饿”也会致胃癌

专家提醒，健康的继续是营养，营养的继续是生命，不要忽视了“隐性饥饿”对健康的危害。

“隐性饥饿”是指由营养不平衡导致缺乏某种维生素及人体必需的矿物质，而其他成分过度摄入，机体产生隐蔽性需求营养的饥饿症状。“隐性饥饿”常见的表现有缺铁、缺碘、缺锌、缺维生素A和维生素D，人类70%的慢性疾病都与此相关。

现代医学研究表明，人体所需营养素不下百种，可概括为蛋白质、脂肪、糖、无机盐(矿物质)、维生素、水和纤维素7类。凡是能维持人体健康以及提供人生长、发育

和劳动所需要的各种物质均称为营养素。

有研究表明，约45%的癌症与营养因素有关。现代人膳食结构不合理，动物性食物及脂肪摄入过高、谷类食物摄入偏低并过于精细；经常加班、出差；饮食不规律，节食减肥，用零食替代正餐等，都与诱发胃癌、直肠癌、结肠癌等有关。以前得胃癌的多数是穷人、老人，现在得胃癌的多数因为吃得太好。

## 健康便当五大准则

1、饭最好早上现煮。剩饭的保存时间尽量缩短在5至6小时内。2、菜做好后自然冷却再盖上便当盒放进冰箱，但海鲜、绿叶菜隔夜后易变质，最好第二天别吃。3、带的饭菜分开放，否则容易生长细菌。4、提倡用玻璃器皿，以减少化学反应。5、要带的蔬菜在烹调时炒六七分熟就行了，以防第二天微波加热时进一步破坏其营养成分。

## 春天不做“特困”人群 专家支招摆脱春困

星报讯(朱沛炎 记者 胡敬东)小周是出租车司机，三月以来，他总是感觉“困”，一到下午，两只眼皮就开始打架，等红灯都能打个盹，“这样下去，真担心哪天要出车祸”。据合肥市二院神经内科徐文安主任介绍，立春以来，越来越多的人感到春困，尤其以办公室白领、学生等工作学习压力较大、久坐的人群为主。

据徐文安介绍，冬春之交，人们对天气的变化特别敏感，人体会出现软绵绵、懒洋洋、昏昏欲睡的“春困”症状。春困虽不是病，但常常影响到日常生活，降低学习工作效率，对从事驾驶等高危职业人

群来说，更会带来安全隐患。

专家建议，克服春困首先在起居上要早睡早起，保证充足睡眠，如有条件可适当安排午休。其次注意改善工作学习的环境，多开窗通风，保持空气新鲜。第三，注意饮食调节，忌暴饮暴食，多吃一些清淡的食物，少吃油腻、辛辣的食品。不要过多食用牛奶、香蕉、莴笋、肥肉及含酒精类的食物，此类食物易使人产生疲倦感或引起明显嗜睡乏力，具有催眠作用。在精神方面，多听听舒缓的音乐，可通过聊天释放压力，积极参加娱乐活动，保持心情舒畅。第四，应加强锻炼，如慢跑、打太极拳等都对振奋精神十分有益。

## 孩子不能走路 其实不是病



星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东)“孩子突然就不会走路了，其实在家里也挺正常，但只要一出门，特别是下了楼梯后，就两腿发软瘫倒在地上。”在省立儿童医院儿童保健科诊室，刘亦芳遇见了这样一位愁眉不展的家长。

听了孩子爸爸的介绍，再对孩子身体、精神各方面进行检查评估后，刘亦芳把孩子的爸爸叫到一边，耳语一番后，只见他头也不回地走出诊室。刘亦芳大喊：“1、2、3，宝宝快走！”刚才还瘫在座位上的孩子马上像箭一样冲了出去。

“没打针没吃药，怎么突然就好了呢。”针对家长的疑问，刘亦芳解释，孩子并不是装病，肯定是在外面受到惊吓或者其他刺激后使他的行为出现了退缩。“退缩行为”常发生在一些“发动缓慢型”气质的孩子身上，“我曾经遇到过一个这样的孩子，阑尾炎穿孔了竟然都不觉得很疼，若不及时治疗很可能因为感染就死掉。”刘亦芳指出，这类孩子最危险的就是隐藏并慢慢适应不愉快、不舒服，不喜欢倾诉和表达，直到问题非常严重。

经过耐心沟通，孩子才告诉医生，约一个月前，在保姆送他去幼儿园过马路的时候看见一只刚被车撞死的小狗，他就非常害怕，“可是阿姨说，小男子汉连这个也害怕，后来我就不想再说了。”

“这类孩子在平时特别需要家长的关心和注意，在发现问题时要及时耐心引导，鼓励、奖励、努力沟

通、设定情景并给予心理暗示，比如我刚才喊的口令，对孩子情况的改善都是有益的。”刘亦芳表示，这个孩子，刚进入幼儿园，环境的不适应会给他带来压力，家长忙于工作，较少与孩子沟通，平时孩子的日常起居多由保姆照顾，这会加重他的孤独感，加之本身不善于表达和倾诉，长期累积的不适再加上一次较大的惊吓，引起行为上的退缩是一个必然的结果。

刘亦芳表示，门诊接诊看心理问题的孩子中有90%以上只能算是行为问题，像不愿意上幼儿园、脾气大、咬手指甲、摩擦腿综合征等，但这些不能算是病，家长不能随意给孩子扣上“有病”的帽子，增加孩子的心理负担，“问题的出现与家长教育和环境教养有很大的关系，只要适当矫正，予以关怀和照料，在一定的周期内都可以得到很好的恢复。”

美国“家庭医生”网站最新载文，总结出了最适合老人的四种在家锻炼方法，安全有效，指导老人家庭锻炼。每种锻炼可做两组，每组重复8-10次。

**双手推墙：**双腿并拢，双手撑在墙上，腿打直，臀部先向外伸，再朝墙靠，身体回到原位。

**起立坐下：**起始动作为坐在椅子上，身体稍微前倾，起

身站立。起身时身体不摇晃，也不要使用双手帮忙。然后坐下，重复动作。

**二头肌卷曲：**双手各握一只哑铃(或罐头瓶等其他重物)，双臂置于身体两侧。肘部弯曲，重物移向肩部，然后放下，回到原位。

**提重物耸肩：**双手各握一只哑铃，置于身体两侧。双肩耸向耳朵部位后，放下。

摘自《生命时报》

## 四招快速解决心理烦躁

“烦着呢”、“别惹我”……似乎烦躁已经成了生活工作的一部分，有人把这种情况形象地称为“习惯性烦躁”。其实，烦躁是一种正常的情绪反应，偶尔这样，无需太担心；可若天天如此，则难免影响工作效率。说不定，你已经被“心理烦躁症”给盯上了。如果真的患上了“心理烦躁症”，怎么办呢？不用急，今天小编就来教你几招！

**1、心理暗示法：**心情不佳时，应该对自己采取积极暗示，告诫自己是正常现象，乌云总会散尽，同时多回想一些以前经历过的美好情景和值得自豪的事情，就能够缓解心理压力。人们常说“阿Q精神胜利法”，从心理学的角度，实际上就是一种积极的心理暗示。

**2、目标转移法：**放松心情，做一些打发时间同时不会耗费你脑力的事情，不妨听听音乐、看看电视。只有在你的心情得到缓解和放松以后，你才能够有精力去做自己该做和想做的事情。

**3、思想交流法：**找一位知心朋友倒倒苦水，说出心理真正的感受，在这之后，你往往可以感受到心理的烦躁能够得到消除。

**4、运动释放法：**如果说前面三种方法是“精神疗法”，那么这一种就是“物质疗法”了。通过消耗体能来达到消除烦躁的目的。心情烦躁时，不妨到操场上跑几圈，打一场球，出一身汗，心情自然也就得到放松了。所谓“生命在于运动”也是说的这个道理。

摘自《新浪健康》

## 今日是第七个“世界肾脏日” 专家呼吁“捐献肾脏，延续生命”

今年3月8日是第七个世界肾脏日，今年肾脏日活动的口号为“捐献肾脏，延续生命”。让人们认识到早期检测和预防慢性肾病是目前全球迫切需要解决的问题；呼吁政府和卫生部门关注肾脏疾病对公众造成的危害，减少肾脏疾病的发生率。

### 中国尿毒症患者达200余万

据统计，我国目前尿毒症患者已达200余万，而且每年有大量新发的尿毒症病人，而每年肾移植手术仅5000余台，由于缺乏供体，仅

有少数尿毒症患者能够有机会接受肾移植。而与此同时，我国每年约有10万健康人因突发事件而死亡，器官捐献率仅为西方国家的千分之一。

### 正视器官捐献 延续他人生命

如今，阻碍器官捐献的难点不是经济问题，可能是传统观念。

安徽省立医院肾内科杨沐主任指出，器官捐献是赠予生命的礼物，可以惠及多个家庭。这是件十分有意义的事，是使生命延续，遗

爱人间的伟大举措。

### 最长肾移植患者已生活近30年

安徽省立医院肾脏移植中心是全国最早开展肾移植的医院之一，近年由于肾脏来源的缺乏，肾移植手术来源于亲体活肾捐献。仅去年一年，省立医院进行了69例亲体活肾捐献移植手术，手术成功率为百分之百。据悉，省立医院最早成功实施的肾脏移植术患者，目前已高质量生活了近30年。

孙承伟 记者 胡敬东