

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

保护肝脏从细节做起

养成良好的生活习惯:

1. 保持正常体重, 均衡饮食和规律运动。
2. 远离各种可能受血液污染的器具,避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青、和他人共享牙刷、刮胡刀等,以及减少接触可能受到血液污染的器具。
3. 均衡饮食。均衡的饮食能量来源组合应该是 55% -65%的来自碳水化合物能量(例如米饭、面食), 11%-15%的来自蛋白质能量(例如肉类、豆类), 20%-30%的来自脂肪能量, 其中不饱和脂肪占比 85%(例如植物油)。
4. 注意饮食卫生。不喝生水,也不要生食海鲜,因为蛤、蚝以及贝类等容易受到 A 型肝炎病毒感染。如果要到 A 型肝炎高感染区旅游, 例如中国大陆、东南亚、中南美、非洲等地,最好在出发前注射 A 型肝炎疫苗。

5. 不喝酒,戒烟。人们所饮入的酒精都要经过肝脏进行代谢,当酒精过多,肝脏的代谢功能下降时,酒精中的主要成分乙醇就要经过乙醇脱氢酶的催化作用变成乙醛,而乙醛对人体有巨大的危害作用,最终肝脏在乙醇和乙醛的作用上形成了酒精肝,所以说嗜酒是造成酒精肝最主要的原因。另外,抽烟和罹患肝癌有关,应该少抽烟或戒烟。
6. 不乱吃药。吃进去的药物都必须经过肝脏解毒。除了医师处方药,避免自行服用其他药物,因为服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物能力。有肝病的人就医时,应告知医师目前正在服用的所有药物,以做医师处方时的参考。
7. 注意睡眠时间。成年人正常的睡眠时间应该为 8 小时,正常的应该是从 22 点左右开始上床睡觉,凌晨 1 至 3 点钟进入深睡眠状态,这个时辰

是养肝血的最佳时间,反之,就会养不足血。因此我们呼吁尽可能地不要熬夜,如果不得已成了熬夜一族,就应摄取更充足的营养,让熬夜对身体的伤害减到最小。

丢掉生活中坏的习惯:

如今社会中的夜生活越来越丰富,睡眠不足已经成了严重危害人体健康的“凶手”。经常抑郁,爱发怒,人生难免遭遇沮丧、不满、怨恨、不平,为寻求心理平衡,我们必须对这些情绪进行释放。

巴甫洛夫曾指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”偶尔释放情绪固然对身体有益,但长期抑郁、动不动就发怒,对身体则是百害而无一利。油是生活中不可缺少的,脂肪是人体必需的营养物质之一。适当地摄入含脂肪的食物可以供给我们人体以能量,维持人体的正

常生理功能。但是,吃太多脂肪含量高的油腻食品则是健康饮食的禁忌。

在城市,吃夜宵的习惯非常普遍,然而爽快了嘴巴却伤害了身体。抽烟的危害都有所认知,其危害首先在于烟草产生的烟雾中含有上千种有害物质,这些有害物质在被吸入人体后会对内脏器官包括肝脏有不同程度的损害,这也是导致疾病、诱发癌症的主要危险因素之一。

从现在开始远离过度喝酒、胡乱吃药、睡眠不足等等危害健康的坏习惯,养成良好的生活习惯,保护好我们的“小心肝”。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

省政府新闻发布会 吉林省贯彻落实健康中国行动实施方案发布

近日,吉林省健康中国行动推进委员会正式成立,健康中国行动在吉林省全面启动。1月7日,吉林省贯彻落实健康中国行动实施方案举行新闻发布会,吉林省卫生健康委党组成员、副主任张力出席并介绍了有关情况。

2019 年 6 月份以来,国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》等系列文件,成立健康中国行动推进委员会,召开全国推进健康中国行动电视电话会议,

对健康中国行动作出了全面部署。深入实施健康中国行动,是实现健康中国战略从“规划图”到“路线图”的重要途径,也是推进“健康吉林”建设的重要抓手。

我省落实健康中国行动的做法得到了国家健康中国行动推进委员会的认可,在国家举办的健康中国行动培训班上介绍了经验做法。这次印发的《实施方案》从普及健康知识、加强健康干预、突出重点人群、防控重大疾病等四

个方面,提出了贯彻落实健康中国 15 个专项行动的具体措施。

“总体目标”提出了吉林省推进健康中国行动到 2022 年和 2030 年的两个阶段性目标。到 2022 年,全省基本建立以人民健康为中心的健康促进政策体系,将健康融入所有政策,全民健康素养水平稳步提高,健康生活方式加快推广,重大慢性病发病率上升趋势得到遏制,重点传染病、严重精神障碍、地方病、职

业病得到有效防控,致残和死亡风险逐步降低,重点人群健康状况显著改善,全省健康水平达到全国中上水平。到 2030 年,全民健康素养水平大幅提升,健康生活方式基本普及,居民主要健康影响因素得到有效控制,重大慢性病过早死亡率明显降低,人均预期寿命得到较大提高,居民主要健康指标水平与全国同步进入高收入国家行列,健康公平基本实现。

/ 记者 王秋月 报道

我省公路春运预计小年迎节前出行高峰

1月7日,我省召开道路交通运输春运工作视频会议,安排部署 2020 年全省道路交通春运工作,全力打造“平安春运、高效春运、满意春运、诚信春运”。

据介绍,2020 年春运将于 1 月 10 日开始,2 月 18 日结束,为期 40 天。今年春节比上年提前 11 天,是近 8 年最早的农历新年。经综合分析,全省春运期间道路旅客运输量将在

2110 万至 2125 万人次之间,较去年下降 6%左右。虽然客流总量有所下降,但由于近年来我省冰雪游热度上升且春运开始时间临近学生放假,我省将出现学生流、旅游流、务工流和探亲流相互叠加,客流高峰将呈现频度高、时间短、峰值强的特点,预计春运伊始、腊月二十三至三十、正月初三至初九等三个时间段客流高峰明显。另

外,我省东南部山区是冰雪旅游热点地区,且尚未通高铁,受旅游流的影响,节假日期间中短途客流较为集中,或将出现短期高峰。

会议要求,各地要对春运形势、特点进行全面分析,科学预测旅客流量、流时、流向,编制《春运期间重点线路增加班次、车辆预案》,并及时向社会公布。各地要结合本地实际,积极为承

担临时加班任务的车辆组织回程配客,提高车辆使用效率。要加强农村集市、旅游景区、庙会等大型活动的运输组织,加大车辆投入数量和发车密度,满足城乡居民的出行需求。要按照“以客为主、客货兼顾”的原则,引导货运企业加强与相关部门、企业的对接,确保节日物资供应。

/ 记者 刘佳雪 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

和家一样温暖的逸康苑

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

“我一听说北湖这有个养老院,就赶紧让孙子带我开车来看看。”79岁的杨淑贤阿姨住在长春逸康苑养老康复中心已经三年多的时间了。杨阿姨的老伴属于失能老人,原来住在其他的养老院但一直不是很舒心,自从杨阿姨住在这

里后,就把老伴也接了过来。

老伴来到这里后,每天非常开心,和他住在一起的都是失能程度差不多的老人,每天由专业的护理人员精心照料,看到和自己差不多的老人,杨阿姨的老伴感到不再孤独、寂寞,每天积极地生活,心情逐渐开朗。这一系列的变化都取决于长春逸康苑养老康复中心借鉴国内外先进养老照护经验,配备专业管理和服务人员团队,为入住的长者提供自理、半自理、失能分级护理及量身定制

的亲情化服务,让长者享受幸福的高端养老服务,使长者入院如到家,真正做到老有所养、老有所乐、老有所学、老有所依。

和老伴住在一起后,杨阿姨一颗悬着的心就放下了。杨阿姨常说:“儿女的家不是家,自己的家才是家,逸康苑就是我自己的家。”没错,三年多的时间里,杨阿姨早已卖了自己的房子,将自己的余生都交给这里,这是对逸康苑的信任,更是对逸康苑的肯定。在三年多的时间里,曾经的

一个场景深深地触动了杨阿姨的心,一次,杨阿姨正在园区里溜达,这时看见楼长和李淑芳院长共同送一位生病的老人上车去医院,两人忙前忙后的场景,细心的动作,耐心的话语,让杨阿姨心里暖流涌动,“这位老人的今天就是我的明天。”杨阿姨重重地点了点头,这是对逸康苑认可的点头,是对逸康苑感恩的点头。

长春逸康苑养老康复中心建立每位老人的个人档案,配套个性化的服务方案及个性化的特殊

服务,是亲人相伴、亲情相拥的大家庭,实时交流、定期沟通和家庭活动让老人与家人密不可分。用“大爱无疆、大爱无声”的情感关怀,让老人不再孤独,让老人快乐养老、健康养老、笑口常开。

/ 记者汤玉宁报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955