

纪瑞许:健康养生别片面

菏泽养生达人

她,1986年考取了营养师资格证书,是菏泽最早的一批临床营养护理工作,曾任职菏泽市立医院营养科护士长。

总结二十余年的营养护理工作,针对各个年龄阶段人群不同的营养护理需求,对于现代人健康养生,她有着自己的养生观。

她就是本期养生达人纪瑞许。



养生别片面 细致搭配一日三餐

现代社会生活工作压力空前增大,处于亚健康状况的人群也在逐年递增。同时随着生活水平的提高,健康也被现代人越来越重视,养生的各类讲究可谓名目繁多。比如有的人热衷于昂贵的营养品,有的人偏爱素食,还有的

人迷恋某种养生的运动。纪瑞许认为这些都有一点片面,健康养生还是应该从保持愉悦的心情;细致搭配好一日三餐;根据自身体质做适量的运动等方面做起。

对此,纪瑞许简单举了例子。“人们常说的食疗,常见的有养生

菜、养生粥、养生汤等,其实这没有什么神秘,只是根据人当时的身体状况搭配合理的饮食。粥,人们日常生活中最常喝,也最容易做,其实做法也很简单,养生就在眼前,并不陌生。如普通的大米加上山药大枣就是一道健脾养胃、延年益

寿,抗衰老的美味药膳,此粥虽好但不是每个人都能用,比如糖尿病患者就不能食用此粥,因为粥一般都煮的比较烂,吸收比较快,对血糖的影响就较大。再如白萝卜加蜂蜜腌制的萝卜蜜汁就可以帮组老慢支患者止咳化痰。”

详谈“少中老”的养生经

都说中年人是社会的中流砥柱,家庭生活中是上有老下有小的阶段,生活和工作压力是最大的,所以也是健康较易出现问题的阶段。纪瑞许认为中年人首先应该做的就是调整好心态,以健康乐观的态度对待工作中的问题和困难,积极乐观的态度对人的免疫调节系统有着极大的影响,因此心态问题是影响健康一个重要方面。再有就是必须保证一日三餐,不吃早餐也是健康大忌。还有就是少酒不抽烟,切记暴饮暴食。每天抽出时间适量的运动也同样重要。

儿童在生长期其饮食必须营养均衡。纪瑞许认为首先要培养孩子良好的饮食习惯,不挑食不偏食,在饮食上荤素搭配,以优质蛋白为主,粗细搭配以细粮为主,家长一定要记得水果代替不了蔬菜,孩子成长所必须的许多微量元素,很大一部分是从蔬菜中获得的。

在老年人的养生方面,也同样要细致入微。随着老年人心肺、消化等功能的衰退,饮食更要注重科学合理。对此,纪瑞许说老年人同样要保持良好的心态,其次合理搭配营养均衡的饮食,她强调老

年人不要听说自己“三高”了就远离鸡鸭鱼肉,只吃素的,这样是不科学的,老人的荤素搭配要注意低脂、低盐,适度吃含有优质高蛋白肉类,粗细搭配也要以细粮为主。再次就是随着老年骨骼中钙的流逝,在锻炼方面一定要注意合理适度。

总结自己养生观,纪瑞许认为想拥有一个健康的体魄,积极快乐的心态最重要;其次要注重日常饮食的点滴细节,做一个为了自己和家人健康的有心人。

(记者 刘莉)

生活中的您是“养生达人”吗?你认识“养生达人”吗?事实上,我们身边也有很多这样的“养生达人”,他们正身体力行,向我们演绎着养生的精髓。您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心得拿出来晒晒吧!

品味养生故事,迎接健康生活。请按以下方式,联系我们:

1. 拨打电话:0530-6330010 15505302007
2. 加入齐鲁晚报菏泽健康养生QQ群2:179844866
3. 发送邮件:qlwbhzhk@163.com

健康贴士

夏季真的穿得越少越凉快?

健康专家表示,酷暑季节,“简单、凉爽、美观、能保护皮肤”是着装所要遵循的原则。要想穿出健康,那就要穿着适当,并注意选择衣料,少穿紧身衣,以利身体内排出的汗气散发,要勤于换衣,防止汗液浸湿细菌。

夏季穿衣不是越少越凉快

夏季天气炎热,不少人认为穿得越少越透就越凉快,但是在气温接近或超过37℃的盛夏酷暑之日,皮肤不但不能散热,反而会从外界环境中吸收热量。从这个意义上说,越是暑热难熬之时,男性越不要打赤膊,女性也不要穿过短的裙子。

夏季应少穿紧身衣

女性穿紧身裤不利于体内排出的汗气散发,却有利于病菌的侵入。骄阳当空,身体的调节中枢在调动一切生理机能排汗降温,如果老穿紧身裤,就会产生湿疹、皮炎等疾病,治疗起来相当麻烦。

太紧的衣服容易不通风,导致闷热,容易受到霉菌感染等,而造成身体的不适,例如阴道、尿道发炎等。从健康观点来看,穿著以宽松为宜,牛仔裤、裤袜等不要穿著太久,平日尽量不要使用护垫,因为越闷热,霉菌越容易孳生。

夏季睡觉最好穿睡衣

夏季睡觉时最好穿上睡衣,不仅吸汗,同时还可以防止受凉。人体的腹部和胸部的皮肤温度几乎固定不变,即使是热得难以入睡的晚上,也常有不少人因受凉而发生腹痛、腹泻或其他肠胃、呼吸道和心血管系统疾病。专家提醒,晚上睡觉时一定要不要袒露胸背,实在太热时也要护好腹部,以免“风邪”入内,祸及脏腑。

菏泽市第二人民医院菏泽市职业病防治院职业卫生科主任张西军:

让更多的人认识、了解职业病

记者 李德领 通讯员 刘银茂



走进菏泽市第二人民医院,你会发现大门的西侧挂着菏泽市职业病防治院的牌子。2011年6月12日,菏泽市职业病防治院顺利通过了省卫生厅关于职业病防治院相关资质的资质审查,填补了菏泽没有职业病防治院的空白。

在菏泽市第二人民医院职业卫生科所在的楼层,首先映入眼帘的是职业健康体检中心,两边的墙壁上“职业人群健康检查范围”、“劳动者如果怀疑得了职业

病怎么办?”等标语。

初见职业卫生科主任张西军,他正在办公室整理材料,谈起职业病防治院的起始,张西军从2011年3月份开始筹建菏泽市职业病防治院到现在,他可谓见证了职业

病院得成长与发展。

“我们从2011年3月份开始筹建菏泽市职业病防治院,6月12日,山东省卫生厅卫生监督所专家组对该院的人员结构、仪器设备、相关资料进行了逐项考查。最后专家组在反馈意见中指出,该院具有从事职业健康检查的工作场所和工作条件,可以开展职业健康体检工作。12月12日,专家组又给予职业病诊断的资质。”张西军说。

据张西军介绍,人们对职业病认识不够,个别企业缺乏必要的防护措施,这样下去会很危险。”张西军很是担忧地说。

“国家卫生部要求每个市(地)至少有2家以上医疗机构具有职业病诊断能力。以前菏泽没有职业病防治院,有些患者只能去其它地区就诊,菏泽职业病防治院的建立,将大大方便市民就医。”张西军说。

谈起职业病的危害,张西军告诉记者,职业病首先严重危害了劳动者的健康,使劳动者本人遭受痛苦甚至丧失生命,然而一些难治愈的职业病,使患者痛苦万分,同样,职业病也破坏了患者家庭的安宁。

对于职业人群健康检查范围,张西军说从事职业病危害因素或对健康有特殊要求的职业人群上岗前的职业健康检查;从事职业病危害因素作业的工人;从事对健康有特殊要求作业的职

业人群;曾从事过粉尘作业的离岗前或转岗的劳动者;曾从事过职业病危害因素作业的离岗前或转岗的劳动者;对受到或者可能受到急性职业中毒危害的劳动者进行应急健康检查。

今年4月份,菏泽一粮油企业集体来该院体检,结果发现有一个患有甲状腺功能亢进,属于高温作业职业禁忌证。“发现后,我们及时与该企业负责人沟通,给患者调换了岗位,之后又给该患者解释关于职业病的相关事项。”

谈起以后职业病院的发展,张西军打算扩大职业病院得规模,将体检与诊断作为独立的区域分开,并打算进行职业病防治宣传与落实,去企业讲课,让企业管理者了解职业病的危害。



张西军
电话:0530-5119870
邮箱:hhszybfzy@163.com

科室链接>>

菏泽市职业病防治院是在菏泽市第二人民医院基础上创办的,该院设有职业病门诊、病房和职业健康体检中心,开放职业病床位20张,拥有一大批职业健康检查、诊断医师和技师,其中,职业病诊断医师9名,职业健康检查主检医师4名。拥有美国GE1.5T核磁共振、荷兰飞利浦16排螺旋CT、800毫安X光拍片机、纯音电测听仪、声阻抗检查仪、彩色超声诊断仪、全自动生化分析仪、大型肺功能检测仪等一大批高精尖诊疗设备。

人物链接>>

张西军,急救中心主任,兼菏泽市职业病防治院职业卫生科主任,先后从事内科、急诊科工作20余年,擅长心脑血管疾病的诊治及常见急、危、重症的处理。见解独到,具有丰富的临床及科学研究经验,有较高的学术造诣,治疗效果显著。