

来,大家一起给肠胃送健康

# 夏季来临,打响肠道“保卫战”



本报讯(记者 许建立 通讯员 李雯)“大家说说,什么是健康?”5月12日上午,在解放桥社区活动室开展的肠道健康科普知识讲座的现场,社区邀请健康专家问及居民的第一个问题。

此次讲座共邀请到社区20余名居民前来参加,讲座的主要内容为肠道健康的基本知识、老年人如何改善便秘的知识。春夏交替季节,昼夜温差较大,难免疏

忽防寒保暖,夏季也是肠道疾病的高发季节,学习相关知识,可以提高老年人对人体消化道和益生菌的认识,积极有效地预防肠道疾病的发生。

中老年人肠道内双歧杆菌等益生菌会随年龄老化而减少,补充益生菌可作为老人的一种日常保健方法。不健康的饮食会使体内益生菌减少,从而出现健康问题。课堂上,讲解员凭借自身的丰富经验,从饮食注

意事项,到运动、情绪等方面,向社区居民们传授益生菌及肠道健康知识。其间,老师还现场解答了居民关于肠道异常等相关问题,使他们能够有针对性地保护自己的肠道。讲座受到居民的极大欢迎。

通过举办肠道健康知识讲座,促使老年居民认识肠道健康与均衡饮食的重要性,树立了居民合理膳食、适度运动的健康生活方式。

## 相关链接

夏季天气炎热,为了散发体内的热量,全身的皮肤血管处于扩张状态,血流量增加,因而进入胃肠道的血流量减少,导致胃肠道抵抗力下降;大量出汗引起体内电解质、微量元素、维生素丢失,饮水过多造成胃肠道内消化液稀释,也会影响消化吸收功能,因而夏季时许多人会出现精神恍惚、食欲不振、体重减轻、营养不良等症状,工作效率也会明显降低。自我保健就显得格外重要。

为了增强胃肠的抵抗力,饭后应休息片刻,中午应午睡,以避免胃肠道血流量的进一步减少;饭前可适当喝几口汤或开水,但不可过多,以促进消化液的分泌。

凉粉、冷粥、冷饮等可收缩胃肠道血管,降低黏膜的保护能力;冰激凌等大多是用牛奶、蛋粉、糖等制作而成,食用过多可能因胃肠温度下降而诱发痉挛性腹痛、腹泻等症状,甜食可抑制胃肠蠕动、产气多而增加胃肠饱胀感。

胃肠道疾病的典型表现为腹痛、呕吐、腹泻、脱水、高热等,可引起电解质紊乱而

引发各种精神、躯体症状,严重时威胁生命。

选购食物时,切勿光顾无牌食品及路边贩卖熟食的小贩,应该尽量选购新鲜有保障的食品。

在家处理食物时,应用清水彻底洗净食物,将食物煮透后再进食。从冰箱内取出的肉类和豆制品等熟食要加热消毒后再食用。

在处理食物及进食前,应将双手彻底洗干净。做熟的食品放置时间不要过长,最好在出锅后尽快吃掉。

避免存放剩余食品;如要保留吃剩的饭菜,应冷藏保存,再进食前需彻底加热,若怀疑是变质食物应立即倒掉。

生、熟食物一定要分开处理及储存,避免熟食与生食接触;生、熟食的刀具、案板要分开,避免交叉污染。

外出就餐应该去信誉可靠的餐馆,慎食海产品及腌制食品;进食自助餐时,应小心选择进食冷冻食物,例如刺身和生蚝等,且不宜过量进食;夏季食用冷饮要适度,冰箱储藏食物时间不宜过长。

## “治未病” 中医更靠谱



本报讯(记者 许建立)近日,我国首个国家级《中医药健康服务发展规划(2015-2020年)》出台,给了中医药一个全新的定位,更加提倡人们在健康养生中“治未病”。

我国中医典籍《黄帝内经》早在2000多年前就记载有“治未病”的思想。《黄帝内经》云:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展。其主要思想便是:未病先防和既病防变。这种理念和方式不仅能够减少疾病的发生,阻断疾病深入或转变,满足人民群众日益增长的保健需求,还能降低医疗费用,实现“多赢”。

随着《规划》发布实施,我国第一次正式明确了中医药健康服务的概念和内涵。根据《规划》,中医药健康服务是运用中医药理念、方法、技术维护和增进人民群众身心健康的活动,主要包括中医药养生、保健、医疗、康复服务,涉及健康养老、中医药文化、健康旅游等相关服务。

《规划》在健康养老方面提出,鼓励新建以中医药健康养老为主的护理院、疗养院。推动中医医院与老年护理院、康复疗养机构等开展合作。支持养老机构开展融合中医特色健康管理的老年人养生保健、医疗、康复、护理服务。有条件的中医医院开展社区和居家中医药健康养老服务,为老年人建立健康档案,建立医疗契约服务关系,开展上门诊疗、健康查体、保健咨询等服务。

## 书画作品 贴近橱窗

为丰富广大老年人精神文化生活,后坡街社区“2015‘初夏’中老年书画作品展”于5月8日正式拉开帷幕。此次书画展展出社区老年朋友精心创作的40余幅书画作品。一幅幅跃然纸上的山水、花鸟、人物、楷书、行书、草书等作品展现了社区老年朋友们浓厚的文化艺术底蕴和优秀的书画特长,展示了老年人与时俱进的精神风貌。

(许建立 孙少萍)



清廉中国

中央纪委监察部网站

$(1+2+3+4+5+\dots) \times 0 = 0$

$(事业+幸福+家庭+前途+自由+\dots) \times 腐败 = 0$

廉洁从业,莫让人生归零

守纪律 讲规矩