

新春福气到，兔年送健康。新春伊始，北京友谊医院邀请营养科、康复医学科、药学部的专家，总结了一些实用的健康科普知识，为您送上健康“大礼包”。

# 新春展宏兔 送您一份健康“大礼包”

□本报记者 盛丽

## ■老人饮食重精不贪多■

良好的营养状态是增强免疫促进恢复的重要助力。老年人在饮食上又有哪些注意事项呢？

营养科主管营养师葛智文介绍，首先，饮食在精而不贪多，保证每天主食，还有瘦肉、蛋类、大豆制品、奶制品等优质蛋白的充足摄入，通过食物多样与合理搭配，增加每一餐的营养密度。如，老人要是想喝粥的话，可以通过瘦肉蔬菜粥来代替单一的白粥，零食也可以尽量多选坚果、水果、牛奶等营养丰富的食物。

其次，能吃进去更重要。有一些老人本身已经存在食欲下

降、消化功能减弱、营养不良等问题，如果还伴有新冠病毒感染或预后，营养不良的问题可能进一步加重，因此在食物的选择上，要充分考虑到老年人自身的偏好，选择细软易消化的食材和烹调方式，适当增加一些酸甜等调味品来促进食欲。

此外，还可以通过使用一些正规渠道购买品牌可靠的营养强化食品、复合型维生素矿物质补充剂、全营养配方产品等方式来进行营养补充。如果老人本身存在基础病或者正在用药，那最好在医生的指导下进行干预调整。

## ■简易动作宅家锻炼■

春节期间，很多人每天不是吃美食就是宅家休息，很少运

动。假期后，大家要将运动恢复起来。康复医学科主管治疗师吴

坚介绍了一些宅家也可以做的锻炼动作。

**动作一：90/90呼吸** “阳康”之后是不是觉得气短，稍微活动就会气喘吁吁？那是我们的呼吸功能下降了，介绍您一种简单的呼吸方式：仰卧躺在垫子或者床上，保持屈膝屈髋90度，骨盆后倾，双脚与肩同宽，脚尖朝上，踩在墙面上，一手放在腹部上，一手放在下胸部，感受自己的呼吸。吸气时感受腹部正面，侧面背面自然鼓起；呼气时臀部微微抬起，感受腹部以及肋骨下沉，5到8次呼吸为一组。可以进行2到3组的呼吸循环。

**动作二：拉弓射箭** 低头族们常会感到颈肩酸痛，通过拉弓射箭的姿势可以有效改善不良体态，增强肩部及背部肌肉力量，

当然可以适当应用弹力带或者哑铃等，增加活动时的阻力，更好的达到锻炼的效果。双手向前举平，一侧手向前一侧手向后，身体旋转，保持双手在一条水平线，把弓拉满，放松回正，再换另一边。一边一次为一个，重复10到15个，每天2到3组即可。

**动作三：鸟狗式** 这组是四点支撑的动作，不仅可以加强上肢的支撑能力，还能增强核心的稳定性，同时强化躯干与四肢的协调能力。趴在垫上或者床上，用手和膝盖支撑，躯干与地面保持平行，头部保持中立位，伸出一侧手的同时，将另一侧的腿伸向远方，保持手、躯干、脚与地面平行，放松回来，再换另一侧。一边一次为一个，重复5到10个，每天2到3组即可。

## ■除了头孢 服用哪些药物期间不能饮酒？■

无论是家庭聚餐还是老友相聚，似乎都少不了酒的参与。药学部主管药师王维娜提示：在服用以下药物期间请避免饮酒，否则很可能会因为一口小酒而付出惨痛的代价。

**第一，抗菌药物** “头孢就酒说走就走”可真不是开玩笑的，服用头孢类、甲硝唑、莫西沙星等药物期间饮酒，可能引起双硫仑样反应。轻者出现头痛、心悸，重者甚至休克、死亡。

**第二，解热镇痛药** 服用对乙酰氨基酚期间饮酒会增加肝损伤风险，服用阿司匹林、布洛芬

等药物饮酒可能增加消化道出血风险。

**第三，降糖药** 服用格列吡嗪、二甲双胍等药物期间饮酒可能出现严重的低血糖。

**第四，降压药和抗心绞痛药** 服用卡托普利、硝苯地平、硝酸甘油、硝酸异山梨酯等药物期间饮酒可能出现低血压甚至休克、死亡。

此外，抗过敏药、抗凝药、镇静催眠药、抗癫痫药、抗抑郁药、抗精神病药等多种药物都与酒精存在相互作用，因此建议大家服药期间不饮酒，尤其是服用以上药物时。



## 医生支招 阳康人群科学运动

近期，一些新冠病毒感染者在转阴后的康复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议，“阳康”人群要在身体机能恢复后才能开始运动，并且要把握好运动的强度、时间、种类和频率，科学锻炼，才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人，感染新冠病毒康复以后，什么时候可以开始运动？医生建议，新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动，要好好休养。三周以后，没有基础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后，进行一些低强度运动，包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等，每次运动时间以30分钟为宜。

医生提醒，重症新冠病毒感染者康复后，需要进行完整的运动测试和心肺功能检查，检查结

果一切正常后方可进行适度运动，并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标，避免运动风险。

“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉，运动后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况，应暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者，康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担，甚至诱发心肌梗死。

寒冷天气下，有肺部基础疾病的“阳康”人群容易出现咳嗽等症状，这些患者在康复后，可以检查一下肺部情况，比如到医院查一下肺部CT。有肺部基础疾病的新冠病毒感染者在康复后要注意保暖，戒烟限酒，在康复后的三个月内不宜进行激烈运动。

对于感染新冠病毒的孩子来说，如果没有基础疾病，一般两至三周之内体能会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动，此时还是应该

避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下，家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量，并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

(新华)



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 不同发质各有洗头频率



头发到底多久洗一次，可以根据发质来决定。油性发质者可每天洗发1次，但未必每次都用水洗发；中性或干性发质者，频率可调整为每周3-4次。洗头发的水温以40℃左右为宜，洗发时最好将洗发水倒在手心，加水打出泡沫后抹在头发上，不仅泡沫丰富，而且头发也会洗得更干净。

#### 优质早餐让人更清醒



研究表明，早餐菜单对保持清醒至关重要。含大量简单糖的早餐最糟糕，容易让人短时间内血糖持续飙升，削弱大脑在睡眠后恢复清醒意识的能力，让人无法有效地保持警觉。而富含碳水化合物、少量糖和少量蛋白质的早餐（大量碳水化合物、少量糖和少量蛋白质）最能让人快速提高警觉度，并在一天中保持清醒。

### 红灯

#### 黑芝麻丸每天别超过2个



从营养角度来说，黑芝麻是一种很不错的食材，但是，做成黑芝麻丸后，糖、油脂的加入导致热量增加，吃多了反而造成体重和血脂超标。如果想吃，建议尽量选择黑芝麻含量高、糖含量低的产品，配料表中最好不要有棕榈油等油脂，每天摄入量最好别超过两个。

#### 低剂量噪声可能更伤耳



吸尘器、洗衣机、抽油烟机等等家电运行的声音，都属于低剂量噪音。长期处于这样的声音环境中，可能导致慢性听力损伤。日常生活中，吸尘器、抽油烟机等电器，可通过减少最高档位运行时间来减小噪声；对于一些使用耗材的器具，如空气净化器、吸尘器等，滤网等达到使用寿命后，应及时更换，以避免噪声过大。