

维生素 守护健康的隐形小卫士

最近,市民江女士(化名)拿着体检报告,一脸愁容地走进舟山医院营养科门诊。她的体检报告显示维生素D水平偏低,还出现了手脚抽搐的问题,“我平时也没觉得哪里不舒服,怎么就缺维生素了呢?”其实,像江女士这样的情况并不少见,很多人都可能因为各种原因缺乏维生素。今天,咱们就来聊聊维生素那些事儿,看看怎么才能科学补充维生素,让身体更健康。

维生素,可是守卫身体健康的小卫士,虽然用得不多,却非常重要。它们不会直接变成肌肉或者能量,但能帮助身体里的各种反应顺利进行。要是缺了维生素,身体就容易出问题,犹如机器里的小齿轮,少了哪个都不行。

维生素包括脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素又分为维生素A、D、E、K,它们能溶在脂肪里,身体会把它们存起来。而水溶性维生素包括B族维生素(像B1、B2、B6、B12等)和维生素C,它们溶在水里,身体用完多余的就排出去了。

生活中,有些人可能会缺乏维生素。比如消化不好,或爱挑食、偏食的人,或65岁以上的老人,以及在高温、高原工作的人,他们的维生素需求量大,容易缺。像江女士这样的办公室白领,每天晒太阳时间少,体内合成的维生素D就少,因此维生素D水平低。还有那些减肥只吃蔬菜水果

的人,容易缺维生素B1,熬夜的人容易缺维生素B12。

那么,如何才能科学地补充维生素呢?其实,只要我们每天的餐盘里有谷物、蔬菜水果、肉蛋奶等食物,做到均衡饮食,大多数人不会缺维生素。建议大家每天吃12种以上食物,每周25种以上,这样就能保证维生素的摄入。

维生素补充是否越多越好?当然不是!脂溶性维生素会存在身体里,补多了会中毒。比如维生素A、D吃多了,可能会让肝脏不舒服,甚至恶心呕吐;维生素D过量,会让钙乱沉积,器官可能钙化;维生素E多了,凝血可能会出问题。水溶性维生素虽然多余的会排出去,但补多了也会有副作用,比如维生素C补过头,可能会得结石。所以,补充维生素一定要按照遵医嘱。如不确定自己缺不缺,最好到医院检查一下。

在日常生活中,有不少小技巧能留住维生素。比如淘米时少淘几次,能保住维生素B1;少吃油炸食品,防止维生素B1流失;蔬菜水果先洗再切,炒菜时上浆挂糊、放点醋,都能减少维生素流失。饭菜做好后别放太久,不然维生素也会跑掉。

(舟山医院临床营养科江萍)

医生手记

炎炎夏日,养阳正当时 这份超实用的养阳指南快收藏

□通讯员 陈文薇

33岁的市民周女士(化名)平时加班熬夜是常事,一到夏天,就靠冷饮和空调“续命”。近来,她发现自己不仅手脚冰凉,还特别容易累,稍微动一动就出虚汗,且经常感冒。她去医院就诊,医生说这是阳气不足的表现。舟山医院中医科主任中医师王小博表示:夏季可不只是需要防晒降温,养阳才是关键!

阳气就像我们身体里的“小太阳”,给我们带来活力和生命力。要是阳气不够,身体就会出各种问题。“手脚冰凉,哪怕在大热天,手脚也总是暖不起来;容易疲劳,脸色苍白或者发青,容易感冒,身体抵抗力变差等等,这些可都是阳气不足的表现。”王小博表示。

夏天虽然天气热,但其实也是阳气最容易受损的时候。王小博介绍:“冷饮、冰镇水果……这些寒凉的东西吃多了,身体里的阳气就被‘赶跑’了。还有些人,一到夏天就宅室内吹空调,不活动,身体的气血循环不畅,阳气也就越来越弱。另外,夏天洗澡、洗头

频率高,若不注意保暖,也会消耗阳气。”

王小博推荐这些养生小妙招,帮你提升阳气。

动则生阳,一定要多活动活动。简单的散步、做家务,都能让身体的血液循环起来,阳气也能跟着动起来。

夏天虽然天气热,但也不能光吃寒凉的东西。给大家推荐几个自制的夏季升阳饮品,特别简单实用。比如紫苏陈皮生姜水、姜枣茶、肉桂陈皮茶、肉桂乌梅汤,温中散寒能暖身又能养颜。

夏天在空调房里,一定要注意保暖。尤其是脚踝、肚子、后腰、颈部这些地方。可以穿一些薄一点长袖衣服、长裤,或者准备个小披肩,把身体的重要部位保护好,别让寒气有机可乘。

另外,晒背、泡脚、适当艾灸、避免空调风直吹等都可以帮助身体提升阳气,增强身体的抵抗力。

夏天养阳,很重要,把握住夏天养阳的黄金时机内外兼修,让身体健康康地为秋冬季节打下坚实的基础,阳气充沛,健康一整年。

市中医院 “掌上医院”上线了

□通讯员 石冰沁

近期,市中医院“掌上医院”上线了,提供“预约挂号、预约候补、预约记录查询、检查检验报告查询”等服务功能,进一步提升医疗服务效率,改善患者就医体验。

“掌上医院”使用指南:首先,需找到登录入口,关注舟山市中医院公众号找到“掌上医院”,首次登录您可通过手机验证形式登录,添加就诊人信息,完成账号注册。注册后可进行建档手机或身份证进行认证,认证完成后再进行下一步业务操作。

可通过市中医院“掌上医院”,选择科室和医生进行预约挂号,支持预约未来14天号源,还可以查看医生介绍,以便针对性看病就医;支持遇到所选择的医生或时间段已经满额时申请候补,当有其他患者取消预约或医生增加号源时,系统会根据候补

顺序自动为后续候补患者挂上号;可通过“预约记录”查询包括掌上医院以及其他渠道预约的记录,详细记录个人的就诊预约信息,合理规划就医时间。

还可线上查询检查报告和检验报告,检查报告包括临床诊断、检查所见、检查结果等信息,提升就诊效率,历年报告也可随时查看,不必担心报告丢失;检验报告包括各指标项目名称、结果、健康范围参考、单位等信息,针对异常结果给予提示,以便针对性治疗。

市中医院“掌上医院”还提供互联网医院、居家护理、预问诊、智慧停车、AI解读报告、体检报告查询、体检预约等功能。

下一步,市中医院计划逐步上线智能加号、住院服务等便民措施,进一步提升患者就医体验。

医疗新信息

夏天适合泡脚吗?



中医养生讲究顺应自然,大自然有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。在夏季,人体进入“养长”的关键期,此时新陈代谢增快,肌肤腠理因炎热而开放,反而给致病邪气留下可乘之机。此时适当泡脚,一方面有助于祛除暑湿病邪、增进食欲,另一方面还能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能。但泡脚也有些注意事项。

泡脚时间不宜过长。人体肢端血管扩张,在供血不佳的情况下,可能导致头晕、乏力,也可能出现夜间双手发麻的情况。有动脉硬化闭塞症或糖尿

病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳的,泡脚时间应控制在20分钟以内。

泡到微微出汗就好。有些人喜欢用烫水泡脚,觉得全身出汗很舒服,但出汗后,皮肤毛孔会张开,容易着凉。所以泡脚水温不宜过高,38~40摄氏度为宜,以全身感到发热、微微出汗就好。

泡脚后要马上擦干。如果泡完脚不及时擦干水,湿寒容易从脚部进入体内。泡完脚应马上用干毛巾擦干水,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好穿双袜子。

据《人民日报》