

合理调配膳食

让学生健康成长

本报记者 刘锦秀



今天是
第32个中国学
生营养日，今年中
国学生营养日的主题
为“珍惜盘中餐 粒
粒助健康”。中国学生
营养日的到来，让学
生的营养状况再次成
为市民关注的话题。

大同市第五人民
医院临床营养科主任
兰雁鸿接受记者采访
时说，合理膳食虽
然已经成为市民密
切关注的问题，但大
多数人认为，只要饮
食合理、丰富，就是
健康合理的膳食。而事
实上，越来越丰富的
饮食并不一定是最
好的选择，只有当食物
真正适合补充学生身
体所需的营养时，才是
最为合理和健康的膳
食。

随着生活水平的提高，人们的饮
食日益丰富、精细化，中小学学生中
挑食、厌食、偏食者日益增多，一些学
生也由此养成了喜吃零食、不爱吃主
食的习惯，导致营养不良。兰雁鸿说，
由于很多学生和家长缺乏合理的
营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高
蛋白食物，加上运动量不足，青少年肥
胖症、糖尿病、痛风发生率逐年升高。
而青少年不良的饮食习惯和生活方式，
为成年后罹患心脑血管病、高血
压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病埋下隐
患。寄宿制中小学校、托幼机构也应
根据不同食物所含的营养素和不同年
龄段学生的营养标准，合理调配膳
食，做到荤素、粗细搭配，平衡饮食，
才能“粒粒助健康”。

三餐规律 合理膳食

兰雁鸿介绍说，学
生的三餐规律，是指每
天都要吃三餐，而且每
餐用餐时间和用餐量
都要规律，不能不吃早
餐、晚餐，或者晚餐
吃多次。



早餐要吃好。早餐提供的能量应
占全天总量的25%~30%。营养早餐
应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬
类中的至少三类。

午餐要吃饱。午餐提供的能量应
占全天总量的30%~40%。午餐应包含
能够满足身体所需的主食、肉类和蔬
菜，但要切记，用餐时不能挑食和偏
食，营养全面才能健康成长。

晚餐要适量。晚餐提供的能量应
占全天总量的30%~35%。晚上体力
活动少，而且准备进入睡眠，所以晚
餐一定要适量，并且应多吃蔬菜等清
淡食物，不要吃得太油腻，睡觉前不
要吃零食。

食物多样 谷类为主

食物多样、谷类为主是平衡膳食
模式的重要特征，学生每天的膳食应包
括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉奶类、
大豆坚果类等食物。

多吃蔬果、奶类、大豆类食物，蔬
菜水果是平衡膳食的重要组成部分，
奶类富含钙，大豆富含优质蛋白质。
餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500克
的蔬菜，深色蔬菜应占1/2。天
天吃水果，保证每

关注口腔 保护牙齿

兰雁鸿说，学生常见的口腔问题
有牙周病和龋病，如不及时治疗，最
终会导致牙齿丧失，并且牙齿疾病和
其他慢性病是密切相关的。因此，学
生要做到早晚刷牙，饭后漱口；使用
含氟牙膏

刷牙；少吃糖，少喝碳酸



酸饮料；定期检查口腔。

合理运动 身心健康

生命在于运动，运动可以改善大
脑功能，增加肺活量，使心脏变得更强
壮。运动还可以让人保持好心情，精力
充沛，改善睡眠，促进新陈代谢。每天坚
持1小时运动，做个健康阳光的学

生。兰雁鸿说，运动分为有氧运动和
无氧运动。有氧运动是指中低强度、能
长时间进行的运动，如慢跑、快走、长
距离慢速游泳等。无氧运动就是指短
时间、运动强度比较剧烈的运动，如短跑、
哑铃负重锻炼等。学生应根据自身情况，
选择适合自己的运动项目。

与此同时，选择运动要循序渐进，
从低强度开始，慢慢增加，让肌肉逐
渐适应运动强度。运动前要做好充
分的准备活动，避免空腹运动。饭后1
小时再进行运动，运动后注意补充水
分。大量运动后，肌肉经过缓慢的柔
韧性拉伸，可以减缓延迟性肌肉酸
痛。洗一个温水澡，可
以缓解运动后疲劳。

以上这四种方法只能暂时性缓解疼
痛，如果长期有胃痛的症状发生，就要到
医院检查与治疗。

4个方法有助缓解胃痛



有很多人会出现胃痛、胃酸、胃胀的情
况。专家建议用这4个方法，可以更好地缓
解胃痛。

一、按摩穴位。如果胃痛的话，可以选
择按摩穴位的方法来治疗，比如中脘穴的
按摩就会有非常好的效果。该穴位于肚脐
上4寸的地方，取仰卧位让身体保持放松
状态，使用大拇指用力按揉中脘穴并配合
缓慢吐气，6秒的时间松开一次，反复做10
次就可以，此方法对于胃痛有很好的缓解
作用。

二、吃点东西。一饿的时候胃就痛，此
时可以选择吃一些食物，比如馒头、饼干等
比较容易消化的食物，这样对于缓解胃痛有
帮助。需要注意的是，不能吃难消化的，
比如牛奶就不适合选择。只有饮食的合理化，
才可以真正起到治疗的作用，否则就会适得其反。

三、敷热水袋。如果胃痛的原因是受
凉，可以选择热敷的方法。取一个热水袋，
轻轻放在肚子上，起到改善血液循环的
作用，一定程度缓解胃痛的症状。如果身
边没有热水袋，也可以采用热毛巾热敷肚
子，同样能起到缓解胃痛的作用。

四、多喝热水。有时候一说到这句话，
很多人会觉得很敷衍，更像是在安慰人，根
本起不到一点作用。但其实并非如此，在
某种程度上，喝热水是可以缓解胃痛的，因
为热水能冲淡胃酸，减少胃酸的刺激。需
要注意的是，热水不要一次性喝太多，也不
要太热或是过凉，最好选择与体温相近的
温水或热水。

以上这四种方法只能暂时性缓解疼
痛，如果长期有胃痛的症状发生，就要到
医院检查与治疗。

富含锌的食物有哪些



动物血、肝脏、瘦肉

血红素铁

动物内脏

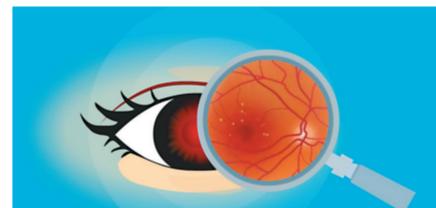
肉类

锌是强大的抗氧化剂，能对抗体内的
环状自由基，自由基是造成动脉粥样硬
化，从而引发心脏病的危险因子，锌是保护
心脏健康的一员卫士。而最新的研究还发
现，锌可以调节钙的释放，从而有助于抵
御心力衰竭和心律失常。

锌应该主要从食物中摄取。专家指出，
锌在动物、海产品中的含量更多，并且是
有机锌，易被人体吸收，比如生蚝、牡蛎、扇
贝和螺蛳等，肉类中牛羊肉的锌含量也可
以达到6~7毫克/100克。而谷物、蔬果等
植物性食物中含锌少，并且是无机锌，不易
吸收，比如黑米、大黄米、黄豆等。所以，以
素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多
见，在日常食谱中应注意“荤素”合理搭配，
这一点很重要。另外，在有些情况下，可适
量地摄入锌补充剂。

武珍珍

“糖友”眼前飘黑影要及时查眼底



膜病变的一种表现。”龚丽君说道。

“糖友”需定期进行眼底及视力检查

糖尿病视网膜病变是最常见的致盲眼
病，也是四大致盲性眼病之一。患病10年
的糖尿病患者中，发生糖尿病视网膜病变者
达50%以上。糖尿病视网膜病变主要的
症状就是眼前出现黑影飘动、视力下降、视
物变形，严重的还可能出现眼胀、头痛，甚
至致盲。

其实近90%因糖尿病引起的视力缺损
和失明是完全可以避免的。“平时一定要遵
医嘱，做好饮食上的调理，按时用药，要注意
血糖、血压、血脂这三项指标的控制。另外，
尽量减少看屏幕的时间，尤其是改掉关灯玩
手机的习惯。”龚丽君说。

糖尿病患者也要定期检查，除了定期检
查心肾功能外，眼底及视力检查也是必
不可少的，必要时还要进行荧光血管造影。
糖尿病引起的视网膜病变损害具有不可逆
性，一旦视力明显下降，难以恢复，治疗难度
也会增加，所以，越早发现、越早治疗，效果
越好。

王瑞芳

做好这些 让儿童远离糖尿病

说起糖尿病，很多人通常都只会想到中
老年人。但实际上，近年来年轻人甚至是年
仅几岁的孩子都会患上2型糖尿病。小小年
纪就患有糖尿病，一旦控制不好，会伴发越来
越多的并发症，增加患者的经济、精神负担。

专家介绍，以前儿童患糖尿病的很少，而
且以1型为主，2型糖尿病只占2%~5%。但现
如今在新诊断的儿童糖尿病病例中8%~45%
为2型糖尿病，这些患儿绝大部分是由于肥胖、
生活习惯不良引起的。

在糖尿病的发病因素中，“吃”占了相当
重要的比例，小胖墩型“糖娃”越来越多。一
日三餐，大鱼大肉伺候，高蛋白、高糖、重油
盐，积少成多就导致了孩子摄入过多的能量
未能及时被转化利用，造成体重超标，催生糖
尿病的发生。

不仅吃得多，运动量还严重不足，这也促
使儿童糖尿病患者越来越多。

此外，孩子睡觉觉的问题让很多家长头
疼，殊不知睡眠不足也会使孩子增加患上糖
尿病的风险。

想要避免儿童糖尿病，对于有糖尿病家
族遗传倾向等高危因素的儿童来说，要定期
检查，此外，无论是否有高危人群，平时都
要注意以下几点：

1.均衡饮食

要培养孩子养成科学合理的饮食习惯。
专家提醒，日常饮食中，要限制孩子进食高
糖、高油、高盐、高蛋白、高脂肪的食物，纠正
孩子的不良饮食习惯。

2.增加运动

要从小培养孩子养成运动的习惯，在增
强自身体质的同时，消耗多余的热量，避免
肥胖。

3.避免让孩子吸二手、三手烟

家长吸烟会给孩子造成较大的影响，不仅
会导致孩子患上糖尿病，还会影响孩子的
心血管系统甚至生长发育，因此要避免让孩
子处于二手烟、三手烟的环境中，让孩子远离
二手烟、三手烟的危害。

(市六医院)



大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传

患者说：只是想调调血糖，没想
到检查出这么大的问题

49岁的袁女士患有高血压和糖
尿病，最近一段时间血糖一直不稳
定，总感觉有些没劲儿，她想住院请
医生帮忙调调血糖。可是入院体检
时，心电图显示竟然是心梗，医生建
议她做冠脉CT，结果发现袁女士心
脏的三支主要血管都发生了病变，
堵了90%。

专家说：应对心梗，预防是关键

“心梗”会带来剧烈的胸痛，医
生甚至描述这种疼有“濒死感”。但
麻烦的是有一种“心梗”是无痛的，
更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的
发生率并不低。

有高脂血症、高血压、糖尿病、
一直吸烟饮酒的人是心梗的高危人

群。贾志强说，初次发生心肌梗死
的人有一些是没有任何先兆的。这种
情况多见于一些中青年人，有些
人在喝酒时，或者是在工作过程中、
疲劳状态下，或者情绪紧张的情况下
突然发生剧烈胸痛。

诱发心肌梗死有两大主要原因，一
是不健康的生活方式如吸烟、酗酒、精
神紧张、缺乏运动、熬夜、应酬多、饮
食营养搭配不合理等；二是高血压、高
血脂、高血糖、肥胖等四类疾病所引
发。贾志强指出，心肌梗死发病率升高与
现代人不健康的生活方式密切相关，但
心梗发病并非不可控，应对心梗，
预防是关键。通过改善不良生活方
式，有效干预高血压、高血脂、高
血糖、肥胖，九成的心梗患者可
以通过预防。

专家说：应对心梗，预防是关键
“心梗”会带来剧烈的胸痛，医
生甚至描述这种疼有“濒死感”。但
麻烦的是有一种“心梗”是无痛的，
更加麻烦的是，这种“无痛心梗”的
发生率并不低。

访大同瑞慈医院住院部主任贾志强

本报记者 王芳

患者说：都说牙痛不是病，痛起
来真要命。真没想到牙痛的确实要
命的信号

“牙疼胃疼了好几天，咋也没想
到是心脏的问题。”68岁的张奶奶
说，起初牙疼得厉害，以为只是上
火，女儿带着去看了牙科。吃了消炎药，
牙疼好了点。两天之后，她感觉胃开始难受，
连续几天不能好好吃饭。去医院做胃镜，也
没有发现问题。

一天晚上，张奶奶吃过饭，感觉
胃又难受了，张奶奶心想：大晚上的，
不想惊动孩子们，也许过一会儿就好
了。于是上床休息。可到了半夜2点多时，
张奶奶胸闷、气喘，甚至连平躺都不行。
家人立即将张奶奶送到医院。在检查之
后结果发现是急性心肌梗死。

贾志强说，张奶奶入院时病情已
经很重，出现了心衰症状。经过3个
小时的抢救才将张奶奶拖离死亡线。

专家说：多留意这些“伪装”的症状

临幊上，将近半数患者，尤其是
老年人心梗的临床症状不典型。贾
志强说，除了典型症状胸痛，心梗患
者有时会表现为咽喉痛、牙齿痛、颈
部紧缩不适或者是背部疼痛、腹泻、
呕吐等。这些不典型的症状因为没
有引起患者的重视，往往很容易被
忽略而错过了最佳的治疗时机，甚至
威胁到生命。

像这种不典型的心肌梗死信
号，如果突然出现牙齿、下颌、颈部
等部位的疼痛，而该疼痛部位又找
不到明显与疼痛有关的病变，尤其
对于一些有高血压、冠心病等心血
管病史的中老年人来说就要警惕可
能是心梗来袭。要及时到医院检
查，通过心电图、血清心肌酶测定和
肌钙蛋白测定等，以排除心肌梗死的可能。

