

“非常时期”的居家饮食建议



■ 马莉

眼下，大家最关心的事情莫过于抗击新型冠状病毒肺炎。

预防感染，除了做好个人防护、避免接触传染源外，我们在居家期间该如何合理安排饮食来应对这一“非常时期”呢？下面就一起来看看。

保证充足营养，提高抵抗力

良好的营养状态是抵抗力的根基，

牢记这些居家膳食“重点”

在目前的特殊情况下，《中国居民膳食指南（2016）》依然是居家膳食指导的基石，适合一般人群。具体来说，有以下要点：

- 食物多样，谷类为主
- 吃动平衡，健康体重
- 多吃蔬果、奶类、大豆
- 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 少盐少油，控糖限酒
- 杜绝浪费，兴新食尚

可间接帮助机体抵抗病毒的侵扰。所以，减重的小伙伴要注意了，这一时期不建议过度节食，最好咨询一下营养师或暂停减重，避免因不恰当的减重造成抵抗力下降。

当然，这并不意味着在居家期间就可以放纵饮食，大吃大喝。要避免因不合理饮食而导致其他慢性疾病控制不佳（如糖尿病等）或诱发急性消化系统疾病（如急性胰腺炎等），以至于不得不前往医院就诊，增加感染的风险。

所谓“抗病毒超级食品”其实不存在

★ 平衡膳食，种类多样
千万不要迷信所谓的“抗病毒超级食品”，只有多种食物组成的平衡膳食模式，才能最大程度维护人体健康。在特殊时期，推荐每天食物种类尽可能达20种以上。

★ 谷薯类食物要保证
谷薯类食物是主要的能量来源，建议按照《指南》每天摄入谷薯类食物250克-400克，其中全谷类、杂豆类及薯类可多选择。

★ 摄入充足的优质蛋白质
蛋白质摄入不足会降低机体免疫力。推荐每日摄入瘦肉类、鱼、虾、蛋等富

含蛋白质食物150克-200克，奶类300克。此外，大豆及制品除了是优质蛋白的良好来源外，还含有黄酮类抗氧化物质，有助于增强抵抗力，可以多选择。

★ 多吃新鲜蔬菜和水果
新鲜蔬菜和水果中富含维生素，如维生素C、胡萝卜素等，还有矿物质、膳食纤维和植物化合物，具有较强的抗氧化、调节免疫作用，有助于增强抵抗力。

推荐水果每天200克-350克，种类尽可能多样；蔬菜每天超过5种，最好摄入500克以上，其中一半为深色蔬菜类（绿色、紫色、红色、橙色等）。此外，蘑菇、海带等菌藻类食品含有丰富的多糖，具有提高免疫力的作用，也是不错的选择。

★ 保证充足饮水量
人体在缺水的情况下，抵抗力就会下降。推荐每天饮水量1500毫升-2000毫升，多次少量，不要口渴了再饮水。大家可以选择温开水、淡茶水、大麦茶或适合自己体质的各种花草茶。这里依然不推荐以可乐等含糖饮料代替饮水。

★ 注意食品安全与卫生
不购买和食用野生动物，不在家宰杀和处理活的动物，如鸡鸭等；厨房要生熟分开，动物类食物要煮熟、煮透；餐前洗手，就餐时采用分餐制，并保持良好的通风状态。

★ 居家保持适量运动

居家期间也要保持规律的生活作息和适量活动（不参加集体活动）。可以根据自身情况选择运动种类，如跳绳、慢跑、太极拳、瑜伽等，不推荐长时间高强度运动，以运动后微微出汗、能轻松与人交谈为宜。居住条件允许的话，建议增加日照时间。

摄入不足者可补充营养补充剂

对于进食不足及营养不良者，应考虑经口服用特殊医学用途配方食品（FSMP）来改善营养缺乏。此外，还可以适度补充复方维生素、矿物质等营养补充剂。

屯菜行为实在没有必要

非常时期，很多人抢购了大量的蔬菜屯在家里，这种做法实在没必要。一则，蔬菜如果放置时间过长，不但营养素会有损失，还容易产生对健康不利的亚硝酸盐（尤其发生腐烂时）；二则，超市和菜场的供应其实还比较充足。因此，每次买够两天所需的蔬菜足矣。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 骨质疏松就是缺钙？

答

于明香
复旦大学附属中山医院内分泌科主任医师

骨质疏松症大都是在女性绝经后5-10年内、男性70岁以上中老年人群中发生的原发性疾病。30岁以后，随着年龄增加，所有人的骨质会逐渐流失。60岁以上人群骨质疏松的患病率明显增加。

骨质疏松除了会引起腰背疼痛和驼背，最主要的危害是会引起骨折，包括胸腰椎体、髋部和前臂远端等的骨折。椎体骨折会导致生活质量下降、食欲和肺功能减退、睡眠失调、寿命缩短等。有一半的髋部骨折病人会行动不便，需要别人照顾。严重的骨折会引起瘫痪。有些更严重的骨质疏松会导致肋骨骨折。

要明白的是，发生骨质疏松不一定就意味着缺钙，进而错误地认为只要补充足够的钙就可以了。骨质疏松的原因或诱因很多，包括：体重过低；性激素低下；吸烟；过度饮酒；过度喝咖啡、碳酸饮料；体力活动缺乏；饮食中钙和维生素D缺乏（光照少或摄入少）；患有影响骨代谢的疾病，如甲状腺、甲状旁腺疾病、糖尿病等；应用影响骨代谢的药物，如激素、免疫抑制剂等；老年人：女性≥65岁，男性≥70岁时。

可见，缺钙只是诸多原因之一，单纯补钙也不足以预防骨质疏松。

另外，年轻人也不要掉以轻心。骨质疏松可分为三大类型：

★ 原发性骨质疏松：主要包括老年性骨质疏松和绝经后骨质疏松，

这一类型的骨质疏松发病率最高，主要影响老年人，与年轻人无关。

★ 继发性骨质疏松：继发于其它原因所致。比如，继发于某些内分泌疾病，如甲状腺功能亢进症、糖尿病等。长期服用甲状腺激素、免疫抑制剂或糖皮质激素（如强的松）的患者也易罹患。此类疾病很少被人了解，单纯补钙远远不够，还需治疗原发病。另外，散发的其他类型的骨代谢疾病也不容忽视，如甲状旁腺疾病、成人维生素D缺乏症等，常常发生于年轻人。

★ 特发性骨质疏松，发生于年轻人：包括青少年骨质疏松；青少年、成人骨质疏松；妇女妊娠、哺乳期间骨质疏松。因此，年轻人如出现腰背酸痛、骨关节疼痛或轻微外伤后骨折也应及时就诊，以排除继发性骨质疏松或特发性骨质疏松。

目前，骨密度测定可用于诊断骨质疏松，也可用于随访骨质疏松的病情变化和评价骨质疏松药物治疗的效果。

骨质疏松的治疗不是单纯补钙，而是综合治疗，治疗的目的是提高骨量、增强骨强度和预防骨折。综合治疗措施包括：生活方式干预（如适当的体育锻炼、纠正不良嗜好、防止跌倒等）、补钙，必要时配合药物治疗。药物治疗包括活性维生素D、双膦酸盐类（如阿仑膦酸钠）、雌激素受体调节剂、降钙素等，具体药物的选择需根据医生的建议而定。



问 冻疮频发，该如何防治？

答

邢捷
上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师

每到冬季，总有人深受冻疮困扰，痒痒、疼痛不已。冻疮是人体遭受寒冷侵袭所引起的局部性或全身性损伤。全身性冻伤较为严重，表现为体温下降，四肢僵硬，甚至阳气亡绝而死亡。冻疮好发于体表暴露的部位，如手、足、耳、鼻、颜面等。临床上以暴露部位的局部性冻疮最多见，以局部肿胀发凉、痒痒、疼痛、皮肤紫斑，或起水疱、溃烂为主要表现。

冻疮的外用药主要包括膏剂、酊剂、熏洗剂、粉剂等。

【膏剂】具有柔软、滑润、无板硬粘着不舒服的优点，尤其对患处凹陷折缝之处，或大面积的冻疮溃瘍，使用油膏更为适宜。

【酊剂】是将药物浸泡于乙醇溶液内，最后倾取其药液而成的制剂，一般用于未溃之冻疮。

【熏洗剂】用药物煎汤，淋洗浸渍患处也是治疗冻疮的常用方法。

【粉剂】是将药物研成极细粉末，对于冻疮破溃面可发挥提脓祛腐、生肌收口等作用。针对冻疮不同的病情，选择不同的外用药。

冻疮治疗以温通散寒、补阳通脉为法则。轻者以外治为主，重者宜内外合治。

【冻疮未破溃者】可选用软膏，如在患处涂抹复方肝素钠软膏，能有效控制炎症，改善患处之血液循环，具有消炎、消肿、止痛等作用；也可使用多磺酸粘多糖乳膏，可以改善肿胀等状况。

【冻疮已破溃者】可外用5%硼酸软膏，本品对细菌和真菌有一定的抑制作用，也可使用1%红霉素软膏，但需注意的是，红霉素软膏与其他药品同时使用可能会发生药物相互作用，因此使用前请咨询医师或药师，例如其与氯霉素、林可霉素有拮抗作用，因此应避免合用。

【冻疮处红肿痒痛未溃者】中药可予红灵酒或生姜辣椒外擦，轻揉按摩患处，每天2-3次。或用冻疮膏或阳和解凝膏外涂。

中药熏洗能改善患者肢体末端的局部微循环，提高组织抗寒能力，改善症状，减少复发。常用的中药有桂枝、艾叶、红花、苏叶、当归、花

椒、肉桂、干姜、甘草等，煎煮之后取汁水洗浴、温浸或湿敷患处，每次时间控制在15分钟左右。注意温度不可过高，防止烫伤，坚持治疗1个月左右。

【有水疱者】首先应该局部消毒，然后用无菌注射器抽出疱液，或用无菌剪刀在水疱低位剪一小口放出疱液，外涂湿润烧伤膏、冻疮膏、红油膏或生肌白玉膏等。

此外，冻疮有溃烂用红油膏掺入九一丹外敷；腐脱新生时，用红油膏掺生肌散或用生肌玉红膏外敷。

【严重者】局部坏死严重，骨脱陷折缝之处，或大面积的冻疮溃瘍，使用油膏更为适宜。

预防冻疮的最好方法就是促进血液循环。生活起居防寒保暖最为重要。寒冷季节外出时需戴手套、口罩、围巾、耳套等防寒保暖用品，避免被寒邪侵袭。适当加强日常体育锻炼。例如慢跑、爬山、跳绳、舞蹈等。针对不同程度的冻疮，合理选用治疗方式、药物。若冻疮破溃、感染，特别是有糖尿病等基础疾病的患者，建议及时到医院就诊，以免延误病情。



做好冬春常见传染病自我防控

■ 本报记者 唐闻佳

当前正逢冬春交替季，天气变化较大。气候的变化，对人的机体免疫力是一种考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，疾病很可能会光顾。

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动人心，此外，冬春季本来就是一个传染病的高发季。目前，常见的冬春季传染病包括流行性感冒、禽流感、流行性脑膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒感染性腹泻等。

六大预防措施

★ 注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。尤其是图书馆、教室、宿舍、机房等场所，要保持空气流通，但每次通风时间不宜过长，以15分钟至30分钟为宜，保证空气新鲜，提高室内空气的相对湿度。

★ 加强锻炼，增强体质，提高自身抗病能力。同时，保持正常的生活规律，注意劳逸结合，避免过度劳累，减少心理压力，提高机体抵御疾病的能力。

★ 注意多饮水，均衡饮食，少吃辛辣食物，多吃易消化和富含维生素的水果蔬菜。生食蔬菜水果前应仔细清洗。牡蛎等贝壳类水产品应煮熟后再吃。生熟分开，做到食物分开、刀具分开、餐具分开、储存分开。

★ 加强自我保护意识，未雨绸缪。注意保持勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤晒衣服和被褥等良好的个人卫生习惯，饭前便后、外出归来以及打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后，都要立即用流动水和肥皂洗手；打扫室内卫生应采取湿式方法。传染病流行期间，尽量不要去人流密集和空气不流通的公共场所，比如超



市、医院、商场等，尽可能地降低接触麻疹病毒的可能性。

★ 接种疫苗是预防相应传染病最经济、最有效的措施，尤其是儿童、中老年人及体质虚弱者，如每年接种流感疫苗可有效预防流行性感冒。未患过麻疹的人群也要及时接种麻疹疫苗，有效预防麻疹的发生。如果条件允许，最好给儿童进行风疹疫苗接种，这样可以避免儿童发病。

★ 不要带病坚持上班或上学，有病要及时休息，这是保护自己，也是保护他人。

如何戴口罩

★ 将口罩稍微用力拉平展开。新买的口罩由于方便包装，有折叠。

★ 双手拉平口罩，对准面部方向，注意口罩上沿离眼睛1厘米为最佳位置。

如何洗手

除了手掌、手背、指缝、弯曲各手指关节、拇指、指尖之外，别忘了手腕、手臂也要洗。

另外，一天洗手频率没有定量，但在

★ 用双手固定口罩的边缘，使其紧贴面部。许多口罩有一小条可弯曲固定的金属条，这就是鼻夹。戴口罩时，让鼻夹弯曲贴合在鼻梁上，这样能保证口罩的密闭。

这些情况时，一定要记得洗手：饭前便后；接触过泪液、鼻涕、痰液和唾液后；做完卫生清扫后；接触钱币后；在室外活动玩耍后；户外运动、作业、购物后；抱孩子前。