



《健康周刊》 官方微信公众账号

健康课堂

无撸串不夏天 你的肠胃还好吗?



冰镇的啤酒、热辣的烤串、体验久违的人间烟火气……在夏日的美好夜晚，一边感受微风轻拂，一边约上三五好友撸串喝酒，在此起彼伏的吆喝声中品尝香气扑鼻的肉香，这是令人十分惬意的一幕。

烤串好吃，但关于烤肉脂肪高、含有致病微生物、肉质不够新鲜、烤肉不够健康等声音也一直存在。为此，食客们该如何保护好肠胃，开启“健康撸串”模式?



医生简介

张锦红,晋江市金井中心卫生院副书记,内科主任,副主任医师。从事内儿科工作10多年,熟练掌握内儿科常见病、多发疾病的诊治;特别在消化系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统等方面,有着丰富的理论知识及临床实践经验。

烤串虽美味但不宜多吃

最近天气越来越热,不少人都喜欢约上三两好友到街边的烧烤大排档,吃烧烤喝啤酒。

然而,烧烤虽香,却不宜多吃。晋江市金井中心卫生院副主任医师张锦红表示,烤肉本身脂肪含量比较高,易导致肥胖,继而引起高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、动脉硬化等;烤肉时,很容易发生受热不均的情况,有的地方可能烤不熟,容易感染寄生虫;烤串基本上都比较油腻辛辣,烧烤的调料容易刺激消化道黏膜,引起黏膜损伤,且食物不易被消化和吸收,加上喝冰饮、啤酒,冷热交替之下,也会进一步加重肠胃负担。

烤焦的肉“一口不吃”

“烧烤中含有的苯并芘是世界卫生组织认定的致癌物。”张锦红介绍,“食品加工过程中受到的污染、包装材料污染、环境污染等,是食品中苯并芘化合物的主要来源。厨房油烟、油炸过度或烧焦的肉类,都可能产生苯并芘。以鸡翅为例,越嫩的鸡翅苯并芘含量越高。如果是自己在家DIY烤肉,不要特意追求烤焦之后的肉香,也不建议高温烹饪或直接将食物放在炭火上烤。在外吃烤串、烤肉时,也要尽量切掉烤糊发黑的部位。”

反之,如果吃了没有烤熟的海鲜或者肉类,对健康危害也很大。其中,还很容易感染戊肝。据了解,戊肝是一种人畜共患的传染病,与人类密切接触的十余种动物,如猪、牛、羊等都能感染戊肝病毒,人群对戊肝病毒普遍易感。戊肝病毒主要通过污染水、餐具、水果、蔬菜、海产品等传播。病人或携带病毒的动物可以通过粪便将病毒排泄到体外,病毒污染了水、食物、餐具等引起传播。

“健康撸串”指南请查收

烧烤怎样才能保持美味的基础上更加健康?首先,建议选择优质新鲜的食材,少肉多菜。蔬菜的膳食纤维,可以帮助吸附烧烤中产生的致癌物质。然后要控制好调味料,不要加个不停,要保护好肠胃黏膜。

其次,吃烧烤时,建议尽量不喝啤酒。酒精会扩张消化道的血管,破坏胃黏膜,不仅会诱发痛风,还会增加患癌的概率。建议把酒换成白开水或者新鲜果汁。

此外,要注意烧烤的烹饪方式及温度。建议选择电烤,不选明火烤和油炸类。明火火焰温度高且不容易控制,相比之下,电烤会更温和,温度控制在160℃以下,能有效减少致癌物的产生。市面上有些烧烤店为了让味道更好,或者肉更易做熟,会先把肉过油炸一下,然后再烤。这种操作相当于烹饪了两次,更易产生致癌物。

最后,建议勤翻动或用锡纸包裹食物烤制。用锡纸包裹食物烤,不仅可以减少油烟,还可以将含有致癌物的油烟与食物隔离开。例如叫花鸡、锡纸烤鱼等,通过这样的制作方法,既保留了美味的口感,又兼顾了菜肴的健康。

夏日高温催生游泳热 选择泳池有诀窍

本期聚焦

正值暑假,没有了老师的谆谆教导,没有了校园丰富的课程安排,孩子归家之后,都在做些什么?正值夏日,游泳也成为最火爆的运动项目之一。

但是,有不少家长对这项运动持观望态度,担心泳池里人来人往,泳池安全系数不高?泳池水质合不合格?会不会对健康产生不利影响?带着疑问,记者采访了相关人士,为大家进行科普报道。



游泳益处多

游泳作为奥运会上的一个重要项目,越来越受到人们的关注。然而,游泳并非只是奥运会的比赛项目,还是一种益处多多的运动方式。尤其在炎热的夏季,游泳更是成为消暑降温、保持健康的绝佳选择。

“游泳好处多多,作为一项全身运动,对身体各个部位都有益处。此外,还有助于消暑降温、减肥塑形。”晋江市中医院骨科医生朱震宇表示,在炎热的

夏天,人们在室外进行运动容易出汗过多,导致体内水分不足,甚至中暑。而游泳则是一项非常舒适的运动,水温一般在25℃至28℃左右,可以让人的身体得到良好的调节,消除疲劳感和身体的不适,同时可以减少出汗量,避免水分过多流失,降温的效果非常显著。

值得关注的是,游泳还有很高的康复价值。对于一些老年人和体弱者来说,游泳不仅是一种比较安全的运动方式,也能够起到很好的康复效果。游泳不仅能够有效地锻炼身体,对有损伤的关节、韧带等部位,也能起到一定的恢复作用。

注意水质卫生

一进入暑假,孩子们欢呼雀跃,家长们则陷入沉思。孩子们怎么“玩”好这个暑假?除了学习,游泳这一项健身运动,也备受家长们推崇。

但当记者随机采访家长,说起要如何选择拥有健康水质的泳池时,不少家长却不知如何入手。

“就看哪里离家近就报哪里。”“确实也想为孩子挑选好的游泳环境,但是对于泳池安全系数、泳池水质这一块内容,就算对方有明示、告知,我也不太听得懂……”那么,市民朋友该如何为自己的孩子挑个安全的“清凉泳池”呢?

首先,建议市民朋友选择双证齐全并进行公示的泳池。国内的游泳机构都必须接受卫生健康部门的监管,并持有有效的《卫生许可证》、从业

人员健康合格证明方可营业,且双证须在卫生监督信息公示栏进行公示。

其次,泳池的场所入口处要设立警示标志。应有明显“禁止甲型病毒性肝炎、戊型病毒性肝炎、性病、传染性皮肤病、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、心脏病、精神病患者、酗酒者及其他不适宜人群游泳”的标志,对于有不适宜游泳禁忌症的游泳者,游泳场所工作人员应当劝阻、制止其入水游泳。

此外,泳池应设置符合要求的浸脚消毒池。《游泳场所卫生规范》要求:游泳场所的淋浴室通往游泳池通道上应设置强制通过式浸脚消毒池,池长不小于2米,宽度应与走道相同,深度20厘米,淋浴室与浸脚消毒池之间建议设置强制通过式淋浴装置。

并且,正规的泳池是需要建立健全卫生管理制度并做好记录的。包含本单位培训考核制度、自身检查制度、水质循环净化消毒制度、水质监测制度、公共用品清洗消毒更换制度等。特别是每场开放前、开放时均应对池水中的余氯、PH值、温度等进行检测,而且检测结果要公示,并注明检测时间。

最后,泳池水质须达标。游泳前,市民朋友应查看泳池池水自测结果,池水水质应清澈见底呈淡蓝色,池底无污垢、水中无漂浮物等。并通过查看卫生监督部门公示的游泳池量化等级结果,选择水质合格的游泳场所进行消费。

《健康周刊》 特约合作机构

咱厝人身边的好医院 品牌专线15980068048 (微信号B84552165)

晋江市医院 (上海六院福建医院)



晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址:泉州市晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧 服务热线:0595-85683434

晋江市中医院 人道·爱心 敬业·利民

晋江市中医院 预约热线:0595-85891234 地址:晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院 (安海医院) 晋江市第二医院 安海医院

地址:晋江市安海镇海八中路92号 电话:0595-85700180

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

深沪镇卫生院 完善辖区健康“服务链”

本报讯“现在我们终于有了属于自己的医务室,如果身体哪儿不舒服,只需要三五分钟就能下楼看完病,真是太方便了。”近日,深沪镇卫生院在浔兴公司开设医务室,不出家门,就能享受到就诊、中医康复理疗、医保结算、双向转诊服务,引来不少职工连连点赞。该医务室投入使用一周以来,已陆续接待30余名企业职工前来问诊,为公司职工看病就医带来了极大便利。

记者了解到,深沪镇卫生院党支部选派全科医生常驻医务室,就近解决员工健康问题,为该公司员工进行常见病诊疗,让员工有病不拖延,及时控制住小问题,避免发展成大病;对于员工出现的紧急情况,医务室工作人员可及时为其进行处理,建立第一道健康防线,有效降低职场风险;根据员工预约需求,医院还选派康复医师帮助员工进行健康管理,通过中医理疗、推拿等服务帮助员工改善亚健康状况。

深沪镇卫生院院长黄文生表示,该院党支部与浔兴集团党委共建医务室,推动卫生资源下沉,填补了企业医疗服务短板,让更多的企业职工能够享受到优质、便捷、高效的医疗卫生服务。



本版由本报记者吴清华、董严军采写

Table listing various medical institutions in Jinjiang, including Jinjiang Hospital, Jinjiang Hospital South Branch, Jinjiang Chenkuan Center Hospital, Jinjiang Hospital of Traditional Chinese and Western Medicine, Jinjiang Dongshi Center Hospital, Jinjiang Yinglin Center Hospital, Jinjiang Jinjing Center Hospital, Jinjiang Chidiantown Hospital, Jinjiang Anhai Branch Hospital, Jinjiang Anhai Health Center, Jinjiang Neikang Town Hospital, Jinjiang Yonghe Town Hospital, Jinjiang Shenduh Town Hospital, Jinjiang Xibin Town Hospital, Jinjiang Qingyang Street Community Health Service Center, Jinjiang Meiling Branch, Jinjiang Xiyuan Street Community Health Service Center, Jinjiang Luoshan Street Community Health Service Center, Jinjiang Linyuan Street Community Health Service Center, and Jinjiang Xintang Street Community Health Service Center.