

华侨子女回国读大学

上侨·世界 找哈兔联考



扫码免费领取



下载世界青田APP 访问侨·世界

青田华侨子女专属回国升学礼包

青田传媒旗下侨·世界平台联合哈兔中文推出



世界青田



侨·世界



哈兔联考 College Entrance Exam



尊然万事礼 世界任我行

农业银行万事达尊然白金信用卡

境内境外 一卡通用



9大高端权益 一卡尊享

- 开卡有礼: 消费达标有机会享礼品四选一、消费享多倍积分
消费达标礼: 消费达标有机会享以优惠价订酒店
机场贵宾礼: 全年境内机场贵宾厅
接送机: 信用卡积分兑换接送机服务全年12次
健康管理: 全年3次专家预约, 全程陪诊, 可赠亲友
道路救援: 全年无限次24小时免费道路救援
里程兑换: 信用卡积分特惠兑换航空里程
保险保障: 96小时至高5万元盗抢险, 至高1000万元公共交通意外险, 航空延误险
贵宾权益: 全国农行网点贵宾服务

以上产品权益、活动时间及细则, 详见农行官网。 高端权益使用查看, 请登录农行掌上银行-信用卡-高端专区。



人生可期 农情长伴



中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA

信用卡 Credit Card

广告

近视防控知识科普

目前我国近视学生越来越多,并呈现低龄化的趋势。越来越多“小眼镜”的出现,让家长更加重视如何呵护孩子的眼睛。因此怎样科学有效的防控近视成了家长们关注的焦点。

近视出现越早,近视度数进展越快,同时近视是个不可逆的过程。因此近视防控应从小开始抓,学校和家庭都要重视。近视最早的表现就是视力下降,具体表现为:经常喜欢眯眼看,歪头看,斜着看,看东西

经常揉眼睛,看电视喜欢凑很近等。遇到以上情况要及时到眼科医院就诊,进行视力检查,尽早干预。

近视有一定的遗传风险,双方父母均近视的,其孩子近视风险比双方父母都没近视的要高5倍以上。但是后天环境因素是现阶段导致近视高发的主要原因。因此培养孩子良好的用眼习惯,可以减少近视的发生。

首先,学龄期的孩子需要纠正不正确的读写姿势,做到挺胸直腰,胸口离桌沿一

拳,眼睛离书本一尺,握笔手指离笔尖一寸。阅读书写时,环境光亮度也要适中。

其次,电子设备的使用是近视发展的高危因素,其实手机、平板和书本在对近视影响上没有明显实质差异。只是电子产品更容易使孩子沉迷,长时间、近距离使用易造成视疲劳,导致近视发生。因此近距离用眼时,在坐姿正确状态下,要遵循“20-20-20”法则,即用眼时间达20分钟,抬头眺望远方20英尺(6米外),至少

20秒以上。

再次,长期过多摄入高糖食物也会增加近视的风险,所以孩子在生长发育中需要控制食用含糖高的食物,同时还需要多增加蛋白质、矿物质元素和维生素A、D及叶黄素的摄入。

为了有效预防近视,要从小开始,每天2小时以上的户外活动。这个户外活动并不要求连续的2小时,它可以是间断的累积的。无论是晴天多云还是阴天雨天,户外的

自然环境亮度都明显高于室内,自然光下的散步、跑步、踢球、荡秋千都可以算是户外活动。同时充足的睡眠时间也有助于孩子的身体健康和视力保护。小学生要保障10小时睡眠,初中生要9小时,高中生要8小时。

近视,防胜于控,控重于治。希望家长们能引导孩子养成良好的用眼行为习惯和生活方式,科学进行近视预防和控制。愿更多孩子拥有一双明亮、清晰、健康的眼睛。

青田县温溪镇中心卫生院 邹晓丽

防“糖”于未然,拥抱健康生活

糖尿病是一种由于胰岛素分泌不足或作用障碍,导致血糖水平长期高于正常值的慢性代谢性疾病。简单说,就是身体处理食物中葡萄糖(血糖)的能力出了问题。糖尿病的类型:2型糖尿病,1型糖尿病,妊娠期糖尿病。

糖尿病发出的警示信号(“三多一少”典型症状)多饮:总是口渴,喝水多。多尿:小便次数和量增多。多食:容易饥饿,吃得多。体重减少:不明原因的体重下降。其他:视力模糊、疲劳乏力、伤口不易愈合、手脚发麻等。

危险因素:超重与肥胖:(尤其是腹部肥胖)是2型糖尿病最重要的危险因素。家族史:父母或兄弟姐妹有糖尿病。缺乏运动:久坐是现代人的“通病”。不健康饮食:长期高糖、高脂、高精制碳水(如白米饭、白面包)、低纤维饮食。年龄因素:年龄≥40岁,风险增加。妊娠期糖尿病史:或曾分娩过巨大儿(出生体重≥4公斤)。高血压或血脂异常。预防2型糖尿病,尤其对于高风险人

群,极其有效。记住以下“五大基石”:1.吃对每顿饭(饮食管理):主食巧选择:用全谷物(糙米、燕麦、藜麦)、杂豆类(红豆、绿豆)、薯类(红薯、山药)替代一部分精制白面。蔬菜要加量:保证餐餐有蔬菜,尤其是深色绿叶蔬菜。水果要适量:选择低糖水果(如草莓、蓝莓、柚子),在两餐之间吃。蛋白质优选:选择鱼、禽、蛋、瘦肉和豆制品。拒绝“坏”脂肪和糖:限制含糖饮料、糕点、油炸食品和加工零食。2.让身体动起来(运动干预):目标:

每周至少150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、骑自行车、游泳),感觉心跳加快、微微出汗即可。秘诀:“10分钟也很棒!”如果难以抽出整块时间,每天进行几次10分钟的活动同样有益。加入力量训练:每周2次力量练习(如深蹲、举哑铃、俯卧撑),增加肌肉有助于控制血糖。3.管理好你的体重:将体重指数(BMI)控制在18.5-23.9的理想范围内。计算公式: BMI=体重(kg)÷身高(m)²重点:减重5%-7%(对于超重者)就能显著降低糖尿病风险。4.戒除

不良习惯:戒烟:吸烟会增加糖尿病和心血管疾病的风险。限酒:过量饮酒会影响血糖稳定,增加肝脏负担。5.保持心理平衡:长期压力和精神紧张会导致血糖升高。保证充足睡眠,培养爱好,练习冥想或瑜伽,与亲友倾诉都是减压的好方法。

糖尿病防治是一场持久战。每一个小小的健康选择,都是迈向胜利的一步。从今天开始,从下一餐开始,从下一次散步开始,重新掌控您的生活和健康!

叶灵丽

高血脂——“健康的隐形杀手”

在现代快节奏的生活中,高血脂作为一种常见的健康隐患,正悄悄影响着越来越多人的生活质量。但别担心,通过科学合理的调整,我们可以有效管理血脂水平,让健康回归生活。

高血脂症作为健康的“隐形杀手”,是引起心脑血管疾病的重要危险因素之一,近年也越来越趋于年轻化。

一、什么是高血脂症? 高血脂症,也称高脂血症或血脂异常,通常指血浆中甘油三酯和(或)总胆固醇升高,低密度脂蛋白胆固醇升高和高密度脂蛋白胆固醇降低。该症的发生可见于不同年龄和性别的人群,尤其常见于50-69岁人群,有明显的遗传倾向。它之所以被称为“隐形杀手”,是因为它往往没有明显的症状,却在不知不觉中损害着我们的血管健康,增加心脏病、中风等严重疾病的风险。 二、血脂是查什么项目? 三、血脂多少算高血脂症?

测血脂要做的检查是血化验,主要是血脂四项,即甘油三酯、胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。另外还有血清载脂蛋白a和血清载脂蛋白b。

甘油三酯是食物中脂肪的分解产物,主要功能是转运胆固醇和磷脂,可以说是血管里的“清道夫”,有抗动脉硬化作用。胆固醇主要由食物中摄取和肝脏合成,是合成激素的物质,胆固醇升高会引发动脉粥样硬化、静脉血栓形成和胆结石症。

高密度脂蛋白胆固醇是在肝脏内合成,主要功能是转运胆固醇和磷脂,可以说是血管里的“清道夫”,有抗动脉硬化作用。低密度脂蛋白胆固醇是胆固醇以脂蛋白的状态存在血液里,能沉积在动脉内壁中,是形成动脉硬化及斑块的罪魁祸首,医学称之为“坏胆固醇”,是心脑血管病的独立危险因素。

血脂检查中有一项以上符合以下标准,即可诊断血脂异常:

- 1. 总胆固醇(TC)≥6.2mmol/L;
2. 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)≥4.1mmol/L;
3. 甘油三酯(TG)≥2.3mmol/L;
4. 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)<1.0mmol/L时。

血液总胆固醇正常值范围为3.1~5.7mmol/L,甘油三酯正常值范围为0.56~1.71mmol/L,低密度脂蛋白正常值范围为2.4~3.2mmol/L,高密度脂蛋白正常值范围为1.0mmol/L。如果超过正常范围但又没有达到诊断标准的为边缘升高,需要注意改善生活方式、定期检测血脂。

四、血脂高怎么调理? 对于血脂高的患者,首先要结合生活方式干预改善,同时要注意查明导致血脂升高的本质性原因,针对其原发疾病去治

疗,必要时联合口服降脂药物,这样才有助于将血脂控制在一个理想的范围之内。

治疗高血脂症,治疗措施应该是综合性的,降血脂的本质性目标是为了预防缺血性心血管疾病的发生或者是进展。对于极个别的严重难治性高胆固醇血症的患者,必要时也可以采用血浆净化治疗的方式来达到降脂的目的。

五、生活中可以降低血脂的五个要点: 1. 膳食纤维,它是天然的胆固醇吸收抑制剂。膳食纤维主要是存在粗粮,麸皮谷物,红薯或者是竹笋,芹菜等食物中,而且含量越丰富,就可以带走更多的油脂。 2. 坚果,像核桃、扁桃仁,开心果这些坚果含有大量的不饱和脂肪酸,同时也含有大量的膳食纤维,每天30克,对降低血脂有帮助。 3. 多酚类,茶多酚和咖啡,初榨橄榄油都含有比较丰富的多酚类。平常拌菜的时

候,可以用橄榄油,也可以适当喝一些茶和咖啡。但是注意不要吃茶多酚类的保健品。这类保健品通常剂量偏大,可能会导致肝损伤。

4. 运动,是降血脂的核武器。每周五次半小时以上的有氧运动,至少可以降低10%的坏胆固醇,尤其是比较胖的人,随着体重下降,血脂的下降幅度更大。

5. 护肝,肝脏不只是负责合成胆固醇,更负责把我们的血脂给它代谢掉。没有了健康的肝脏,就不可能把血脂降低。平时需要戒酒,还要给肝脏提供足够的营养,一定要吃足够的优质蛋白。 高血脂作为健康的隐形杀手,其危害不容小觑。但通过调整生活饮食习惯,我们可以有效降低高血脂的风险,守护自己和家人的健康。让我们从现在做起,从点滴做起,共同迈向健康的生活方式! 景宁畲族自治县梧桐乡卫生院 何李琳