

不止变胖 久坐带来的“内伤”可不少

小贴士

哮喘预防 需要注意这些过敏原

什么是支气管哮喘？平时如何预防？同济大学附属同济医院呼吸与危重症医学科执行主任徐怀怀为广大读者讲解相关知识。

“支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病，可以预防和控制，大多是因为过敏或者遗传等原因造成的。”徐怀怀表示。

那么，预防支气管哮喘需要注意什么？徐怀怀建议，支气管哮喘患者应积极检测过敏原，如果对海鲜、水果、牛奶等过敏，要尽量少食用；如果对粉尘螨、屋尘螨等过敏，要定期清洗床单、被套，并晾晒，尽量少用毛毯、地毯等；如果对猫、狗等过敏，要慎养宠物。此外，蟑螂也是诱发哮喘急性发作的常见因素，所以家里要保持清洁。

如果哮喘患者急性发作怎么办？徐怀怀表示，一般已经诊断为哮喘的患者，家里都备有急救药物，要及时服用。若能缓解，可以等到第二或者第三天再择期就诊。如果服用急救药物后，患者仍然气喘严重，要及时到医院就诊。“一般情况下，此时采用的药物副作用较大，因此支气管哮喘患者在平时就应规范治疗，遵从医嘱。”

(曹瑞颖)

春末夏初易晒伤 当心日光性皮炎

很多人感觉春天阳光温和舒适，殊不知春季尤其是春末夏初正是光线性皮肤病的高发期，需要注意防晒。皮肤科主任医师张峻岭介绍，一些环境比较空旷的地方如海边、湖边、沙池等地方紫外线更为强烈，加上此时有很多当季食物，如香菜、菠菜、芒果、菠萝等都是“光敏性食物”，更要小心被日光性皮炎盯上。

日光性皮炎，又称光线性皮肤病，是紫外线照射引发的一系列皮损表现。皮损主要分布在曝光部位，对患者的形象和生活产生了不可小觑的负面影响。据国内外临床数据统计分析，初夏时节是光线性皮肤病的高发季节。

张峻岭主任建议，对紫外线过敏且具有高敏性的患者，要建议其严格避光：在11时到15时尽量避免外出，此时紫外线是最强的，外出要尽量在阴凉处行走；建议穿长袖衣物、裤子和长裤，材质最好是棉麻材质；建议在居住房间的窗子和汽车的挡风玻璃上安装紫外线防护膜。对可见光敏感的患者而言，建议其穿深色的衣物。

(毛晓丽)

现代化的生活让我们在享受现代社会的种种便利时，也在不经意间落入了它所带来的健康陷阱。从“生命在于运动”的角度研究发现，全球体力活动水平呈现下降趋势，体力活动不足已成为全球最大的公共卫生问题。久坐族们注意啦！久坐不仅会让你变胖，它给身体带来的“内伤”可多着呢。今天，北京市疾控中心慢病所的专家就来告诉你，久坐的“杀伤力”到底有多大。

多数人每天静坐 超9小时

工作、学习等需要，久坐已经变得越来越普遍。久坐包括在工作、学习、娱乐中的长时间的坐或卧，如看书、看电视、使用计算机、驾驶等，这时机体能量消耗水平很低。

据估计，美国成年人平均每天有55%~70%的非睡眠时间是处于静坐少动的状态，大部分人每天的静坐时间都超过了9个小时。你可以算一算，在每天非睡眠的时间里，自己有多长时间是坐着或躺着呢，结果也许会让自己大吃一惊！

久坐伤身 且伤得很全面

久坐不动不利于健康。久坐行为已经成为诱发身体机能下降的首要因素，并导致心血管疾病、糖尿病、血脂异常、肥胖、肌肉骨骼疾病及癌症等健康问题的发生风险增高，以及死亡风险增加。

心血管健康及心肺功能 久坐时间与心血管疾病风险之间存在关系，时间越长，风险越大。此外，持续长时间、不间断地坐着或躺着的人

可能会具有更高的心血管疾病风险。也有研究发现，久坐行为很可能是心肺功能降低的重要决定因素，甚至久坐行为对心肺功能的影响与每个人是否参加运动无关，体力活动并不能抵消其影响。

新陈代谢及血压血脂血糖 久坐行为对新陈代谢、骨矿物质含量和血管健康有直接影响，可导致血脂代谢减缓、血栓形成、动脉硬化、胰岛素敏感性降低、骨密度降低。

长时间保持同一姿势后突然变化体位，也容易造成血压波动。久坐还会导致脂肪堆积，特别是堆积在下腹部和腰背部，导致中心性肥胖。

肌肉骨骼及关节 久坐行为可导致骨骼质量和肌肉力量下降。不仅如此，长时间的静坐姿势，也与颈椎病、腰椎间盘突出、骨质疏松、膝关节炎等疾病的发生风险增加有关。

见缝插针 打破久坐“动”起来

北京市疾控中心慢病所的专家介绍，限制久坐时间，积极锻炼身体对健康十分有益。人人都可以从

增加身体活动和减少久坐行为中获益，包括慢性病患者。

世界卫生组织建议，应在自己身体条件允许的范围内尽量限制久坐时间。把久坐时间改用来进行各种强度的身体活动，即使是轻微强度，也能带来健康收益。打破连续的坐姿，如站立或走动，可以给身体带来好处。

抓住可以动起来的机会 比如乘坐公交车上班时提前一站下车步行，上楼时选择走楼梯，下班选择骑车回家，饭后听着音乐散步，周末约上三五好友进行户外活动。

记得要打断久坐的状态 在坐着的时候，要注意抬头挺胸，保持一个好的坐姿。当条件允许时，每隔20至60分钟就起来活动3至5分钟。大家可选择以常用的速度步行，或在原位重复从椅子站起做站坐转换，还可以做一些全身伸展活动，如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。

或者，可以利用手机等工具，为自己设定一个小提示，就像学生时代的“下课铃”一样，提醒自己每隔45分钟就起来活动一下。

有条件者可使用可升降办公桌 可升降办公桌就是高低可调的办公桌，通过坐与站的交互工作姿态保持健康办公。

(李洁)

糖尿病人饮食实操指南

近日，国家卫生健康委发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。该指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医优势，将食药物质融入合理膳食中，辅助预防和改善糖尿病。

糖尿病和我们日常饮食的关系到底是怎样的？面对日益大众化的糖尿病，我们日常生活中要如何饮食才能保证身体健康呢？

第一：主食不能少 即使对于糖尿病患者，主食也是一个“好帮手”，而非“破坏王”。

没有主食，能量就有一个大的缺口。主食是糖尿病人的朋友而不是敌人。主食是糖尿病患者的能量基础。只有把主食吃对吃好了，血糖才能控制住。

为什么这样说呢？

因为如果没有主食做保护，热量就主要来源于脂肪和蛋白质，很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉，起不到营养作用，再加上糖尿病患者往往不敢多吃，本来蛋白质就可能摄入不足，再被用来供能，长期如此，会带来脱发、皮肤状态变差、肌肉松弛、免疫力下降等问题。

那么，吃哪些主食对血糖控制有利呢？

糖尿病患者可以选择全谷物和杂豆类等含膳食纤维丰富的主食，消化速度和升糖速度都比较慢。

第二：水不能少 一些糖尿病患者会有意识减少饮水，在他们看来，“多饮”会造成

“多尿”。

其实，这是一种误解。糖尿病的多饮是由于血糖浓度过高，迫使身体增加尿量以排出过多的糖分，而尿排得多，身体丢失水分过多，才不得不多喝水，这是身体的一种自我保护措施。

简而言之，是“多尿”引发“多饮”，而非“多饮”导致“多尿”，搞清了这两者的关系，自然也就不会走出“害怕饮水”的误区了。

糖尿病患者也应养成定时、定量饮水的好习惯。

第三：水果不能少 水果中有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维。鼓励人人食用，包括糖尿病人。

(莫鹏)

拍卖公告

受委托，我公司定于2023年5月17日下午15时在山西省长治市太行北路96号唐文图书大厦4层，公开拍卖山西省长治市襄垣县鹿亭镇所属(208国道改扩建鹿亭段)10个村所有的树木，有意竞买者请于2023年5月16日下午17时前到本公司办理竞买登记手续。

竞买人资格条件：1、必须是中华人民共和国境内依法注册并有效存续的境内企业、事业或其他法人组织；2、具备一次性成交价款的能力；3、需在规定时间内缴纳竞买保证金3万元；4、竞买人不得为“信用中国”的失信被执行人，不得是重大税收违法案件的涉案人(提供的证明必须为公告发布之日至报名截止时间内出具的证明)。

预展时间：公告之日起至2023年5月16日下午17时止

预展地点：标的物所在地

联系电话：18735570877

联系人：郭先生

报名时间：2023年5月16日上午9时开始至下午17时止

报名地点：山西省长治市太行北路96号唐文图书大厦4层

联系电话：18735519330

联系人：刘先生

公司地址：山西省长治市太行北路96号唐文图书大厦4层

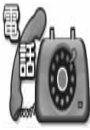
山西奕拍拍卖服务有限公司

2023年5月10日

如果您的产品、项目想推向全国，那么应该选择……？

快捷的方式 合理的费用

《市场信息报》社有限责任公司 广告部



电话：0351-4132512

13700501885

QQ：953445138

本报2021年1-12月 开始邮售
2021年前台订本

我报2021年1-12月份台订本已装订成册，每两月一册，每册为150元(含邮费)。如半年整购者，每半年为450元，全年为900元(含邮费)。

另2021年前台订本也有留存，欲购者请标明“购台订本”字样。

地址：山西省太原市迎泽大街229号市场信息报
邮编：030001 联系人：杨静利 电话：(0351)4132512