

你的「轻食」健康吗？

近几年“轻食”这个词不断出现，轻食最初在欧洲比较流行。在法国，午餐的“Lunch”正具有轻食的含义；就字义直接诠释，轻食是指份量不多的食物，像广东人的“饮茶”、欧洲人的“下午茶”这些可以在非正餐时间享用的食物，都可以叫做轻食。

餐饮行业中也冒出了很多做轻食的店铺，这些餐厅往往标榜少油少盐，且多以蔬菜、水果、鸡胸肉、牛肉、鱼、玉米、粗杂粮等为主，烹调方式多为水煮、煎或者生食。因此轻食广受上班族的青睐，是很多人减重的首选，但是很少人能坚持长期食用。



其实现在在很多外卖的轻食，搭配并不均衡，大多更讲究色彩搭配，非常“上镜”，看起来健康营养，实际上蔬

菜少、肉少、沙拉酱热量超高，总的来说就是性价比不高，还达不到减重和健康的目的，最重要的是口感极差，不太符合大多数中国人的口味，且售价都在25元以上。生的果蔬容易被细菌及微生物污染，同时还要避免在外长时间存放，这个对于商家来说，可能就很难做到，所以在日常食用中，还是建议食用“完全热的食物”更加健康。

现在市面上的轻食餐厅很多，很多小作坊没有食品安全保障，所以偶尔吃一次完全没有问题，不建议天天吃，在家自己制作，菜的新鲜程度和种类也可以自己控制。

减重的朋友可以通过控制总热量，少食多餐，增加运动，或者让营养师制定适合自己的减重食谱。想要健康饮食的朋友，可以在做饭的时候通过控制油盐的用量（中国居民膳食指南2016推荐每日烹调油25~30g，盐<6g）以及烹调方式来让饮食更加健康。

文 / 徐莉

又到水痘高发期，如何预防密密麻麻的水泡？



随着冬天的到来，一种春冬季的传染病病人也逐渐增多，那就是水痘。水痘是由水痘-带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病。水痘是原发性感染，多见于儿童，临床上以轻微全身症状和皮肤、黏膜分批出现并迅速发展的斑疹、丘疹、疱疹与结痂为特征。

水痘的潜伏期为10~24日，一般为13~17天。本病症状典型，成人于皮疹出现前1~2日可先有前驱期症状，如发热、头痛、咽痛、四肢酸痛、恶心、呕吐、腹痛等；小儿则皮疹和全身症状多同时出现而无前驱期症状。

皮疹先见于躯干、头部，逐渐延及面部，最后达四肢。开始为粉红色针头大的斑疹，数小时内变为丘疹，再经数小时变为水泡，从斑疹→丘疹→水泡→开始结痂，短者仅6~8小时。水泡稍呈椭圆形，直径2~5mm。

数日后从水泡中心开始干结，最后成

痂，经1~2周脱落。无继发感染者痂脱后不留疤痕。典型水痘者皮疹不多，全身症状亦轻；重者皮疹密布全身，甚至累及内脏，全身症状亦重，热度高，热程长。

出现症状应立即就医，进行检查，以确诊是否发生水痘，并遵照医嘱对症处理。主要为呼吸道隔离，卧床休息，加强护理，防止疱疹破溃感染，以及抗病毒治疗、防治并发症。

如何预防水痘？

1. 养成良好的个人卫生和生活习惯，饭前便后及接触脏东西后要洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏、擤鼻涕后）应立即洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。
2. 每天定时开窗通风数次，保持室内空气新鲜。
3. 流行高峰期应避免去人群密集场所，如出现相关症状应及时就医，并减少接触他人，尽量居家休息。
4. 按相关接种要求及时和全程接种水痘疫苗，提高自身免疫力，有效预防疾病的发生。
5. 充足休息，避免过度疲劳，合理睡眠；补充营养，科学饮食，宜多食些富含优质蛋白、微量元素的食物；加强锻炼，增强自身免疫力。

文 / 吴凯

关爱麻风患者 共创美好生活

1996年世界卫生组织决定，以每年1月最后一个星期天作为国际麻风节。一年一度的国际麻风节，由国际麻风救济会联合会的成员国组织，很快得到全世界人们的拥护及各国政府的认可和响应，全世界至今已有150多个国家和地区举行活动，从而成为全球性的节日。

1987年11月27日中国麻风防治协会决定，自1988年起“国际麻风节”也作为“中国麻风节”。1996年卫生部下文称之为“世界防治麻风病日”，并每年发布我国的主题，各地都广泛开展了保持麻风防治及关心麻风病人的活动。

麻风杆菌是病原菌。离体后的麻风杆菌，在夏季日光照射2~3小时即丧失其繁殖力，在60℃处理一小时或紫外线照射两小时，可丧失其活力。一般应用煮沸、高压蒸气、紫外线照射等处理即可杀死。

麻风病人是麻风杆菌的天然宿主。麻风杆菌在病人体内分布比较广泛，主要见于皮肤、黏膜、周围神经、淋巴结、肝脾等网状内皮系统某些细胞内。在皮肤主要分布于神经末梢、巨噬细胞、平滑肌、毛带及血管壁等处，在黏膜甚为常见。



此外骨髓、睾丸、肾上腺、眼前半部等处也是麻风杆菌容易侵犯和存在的部位，周围血液及横纹肌中也能发现少量的麻风杆菌。麻风杆菌

主要通过破溃的皮肤和黏膜排出体外，其他在乳汁、泪液、精液及阴道分泌物中，也有麻风杆菌，但菌量很少。

麻风病的传染源是未经治疗的麻风病人，其中多菌型患者皮肤黏膜含有大量麻风杆菌，是最重要的传染源。传染方式主要是直接接触传染，其次是间接接触传染。

1. 直接接触传染

通过含有麻风杆菌的皮肤或黏膜损害与有破损的健康人皮肤或黏膜的接触所致，接触的密切程度与感染发病有关，这是传统认为麻风传播的重要方式。目前认为带菌者咳嗽和喷嚏时的飞沫和悬滴通过健康人的上呼吸道黏膜进入人体，是麻风杆菌传播的主要途径。

2. 间接接触传染

这种方式是健康者与传染性麻风患者经过一定的传播媒介而受到的传染，例如接触患者用过的衣物、被褥、毛巾、餐具等。间接接触传染的可能性很小。

必须指出，机体的抵抗力无疑是在传染过程中起主导作用的因素。麻风杆菌进入人体后是否发病以及发病后的过程和表现，主要取决于被感染者的抵抗力，也就是机体的免疫状态。近年来不少人认为，麻风病也和其他许多传染病一样，存在有亚临床感染，绝大多数接触者在感染后建立了对麻风菌特异性免疫力，以亚临床感染的方式而终止感染。

密切接触活动性麻风病患者时要戴口罩，接触后要洗手。日常生活中要注意个人卫生，加强营养，可以降低患麻风病的机率。

文 / 吴嘉丽