

减脂饮食

疫情期间，吃吃喝喝，养了不少肉，最近大家纷纷做起“刘畊宏女孩”，在家做减脂操，现在是不是一听到《本草纲目》，身体里的DNA就开始动了。俗话说得好“三分练，七分吃”，那我们今天就来聊一聊健身减脂期间的饮食吧！

一、拒绝不健康的“网红减肥法”，不做小白鼠

一天中的能量是持续供给的，减重期间我们应该尽量让自己没有饥饿感，这样才能达到最好的效果。短期内的减少餐次，结束后恢复饮食，一定会反弹，短期行为结束后，可能会导致你吃得更多。

建议：

在运动前1-2小时进食，避免摄入高脂高糖食物，可以适量食用低GI(Glycemic Index 血糖生成指数)食物以及蛋白质含量较高的食物。运动后半小时内补充能量，以蛋白质及适量碳水为主。

合理分配进餐时间及进餐频率，是减重期间至关重要的一步。

高脂食物：坚果、巧克力、炸鸡、肥肉、奶酪、饼干、夹心面包、土力架等。

高糖食物：糖果、汽水、含糖较高的饮料、蛋糕等。

低GI食物：红薯、紫薯、杂粮饭、全麦面包等。

二、合理搭配，控制总能量

正常人每日摄入的总能量(kcal)=标准体重(身高-105)×30kcal，减脂期间需要再减掉500kcal，大致可以估算出减脂期间的总能量，建议三大产能营养素占比做出调整，碳水化合物40%左右，蛋白质比例适当增加，可调整至25%以上，脂肪则依旧保持在20%-30%左右。

食材选择：

1. 首选蛋白质、膳食纤维含量丰富，饱腹感强的食材；

2. 肉制品选择：新鲜的深海鱼→浅海鱼→淡水鱼→虾→鸡(鸡胸脂肪含量相对较低)→牛羊→猪。

三、少油少盐，足量饮水

盐<5g；油25-30g；每日饮水1500-1700ml。保证每日足量的饮水，不能用含糖饮料代替饮水，不爱喝白水的可以选择绿茶、红茶(优先绿茶)。

四、适量补充组件制剂

减脂期间控制能量摄入，运动量增加，为了避免蛋白质摄入不足，造成肌肉流失，可适当补充乳清蛋白。这里提醒一下，组件制剂的使用最好在专业人士的建议下使用。

减脂期间的运动也是必不可少的。运动顺序一般按照：热身+无氧运动+有氧运动+拉伸。

无氧运动建议15-30分钟，有氧运动建议30-45分钟，减脂期建议可以多做一些有氧运动消耗脂肪，有氧与无氧占比应为6:4，塑型期可调整为4:6。

无氧运动：深蹲、硬拉、卧推、俯卧撑、臀桥、平板支撑等。

有氧运动：跑步机坡度走、椭圆机、单车、游泳等。

在这里要提醒各位，跳操前的热身、结束后的拉伸是不能偷懒的哦，热身有助于提高身体温度，激活关节，拉伸可以减少肌肉粘滞，预防运动损伤，增加肌肉弹性可以提高肌肉收缩速度和肌肉收缩力量。

文/徐莉

防止疟疾输入再传播 共创无疟世界

世界疟疾日由世界卫生组织在2007年5月第六十届会议上设立，旨在推动全球进行疟疾防治。2008年4月25日为首个世界疟疾日。据世界卫生组织报告，全球大约40%的人口受疟疾威胁，每年有3.5-5亿人感染疟疾，110万人因疟疾死亡。每天有3000名儿童因疟疾而失去生命。

疟疾发病主要集中在经济相对落后、交通不便的老、少、边、穷地区。对全世界大约二分之一的人而言，疟疾迄今仍是公众健康所面临的最严重威胁之一。2022年世界防治疟疾日的主题是“利用创新减少疟疾疾病负担，拯救生命”。2022年4月26日是我国第15个“全国疟疾日”，今年的主题是“防止疟疾输入再传播，共创无疟世界”。

今天没有任何一种工具可以单枪匹马解决疟疾问题。世卫组织呼吁投资和创新，以便寻找新的病媒控制方法、诊断制剂、抗

疟药物和其他工具，从而加快抗击疟疾的进展步伐。2000至2015年期间在降低全球疟疾负担方面取得了稳步进展，但近年来进展放缓或停滞，特别是在撒哈拉以南非洲高负担国家。需要采取紧急和协调一致的行动，使世界回到实现世卫组织全球疟疾战略2030年目标的轨道上来。

疟疾的传播途径主要是由蚊虫叮咬人体而导致传播，其中传播媒介为雌性按蚊，在我国重要的传播媒介主要有中华按蚊、微小按蚊以及大劣按蚊等。通常人群对疟疾具有普遍的易感性，这个疾病好发于热带和亚热带，在温带也容易发生，好发于夏秋季节。患者主要表现为反复发作的间歇性寒战、高热，大量出汗后症状缓解，可以分为间日疟、三日疟、恶性疟三种。对于疟疾的诊断并不复杂，结合患者的流行病学史以及临床表现，可以大致明确，若患者进行血液涂片找疟原虫，则更能协助明确诊断。疟疾患者及带疟原虫者均为传染源，因此需要加强

隔离，以防止人群的感染。

疟疾最简单可靠的检查诊断方法是什么？

“四类”发热病人是指发热伴有近2年内有疟疾流行国家居住史、发热伴有近2周内输入血史、发热伴有既往有疟疾病史以及发热原因不明的人员。疟疾最简单可靠的检查诊断方法是血液涂片(薄片或者厚片)染色查找疟原虫。当然还可进行疟原虫快速诊断试剂RDT检测。

预防疟疾最有效的办法是防止蚊虫叮咬。尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏和夜晚)到野外活动；如必须在户外作业，可穿长袖和长裤，皮肤暴露处可涂抹驱避剂，防蚊叮咬；睡前可在卧室喷洒杀虫剂或点蚊香；睡觉时使用蚊帐或长蚊帐；房屋安装纱门、纱窗。

通过疟疾监测工作发现病例和疫点，及时清除传染源，阻断可能的传播为核心，突出重点人群，维持技术能力，加强风险评估与管理，优化合作机制，维持消除疟疾成果。

文/吴嘉丽

及时接种疫苗 保障生命健康

2022年4月25日是第36个“全国儿童预防接种日”，今年的宣传主题是“及时接种疫苗，保障生命健康”。那么儿童为什么要进行预防接种呢？

因为婴儿出生后，离开了母体生活在外界环境中，受细菌、病毒感染的机会增多，特别是易患麻疹、流脑、结核、百日咳、小儿麻痹症、白喉、乙肝等各种传染病。而婴幼儿身体各器官的机能发育还不完善，抵抗疾病的能力很低。染病后，不仅对儿童的生长发育有很大影响，甚至还能危及生命。接种疫苗可使儿童体内产生抵抗相应疾病的抗体，增强免疫力，达到预防传染病的目的。

儿童有下列情况之一均不宜接种或暂不能进行预防接种：

1. 接种部位有严重皮炎、牛皮癣、湿疹及化脓性皮肤病的儿童，应在治愈后再接种。

2. 体温超过37.5℃的发热儿童。因为发热可能是流感、麻疹、脑炎、肝炎等急性传染病的早期症状，此时接种会加重病情，所以应病愈后再接种。

3. 有严重心脏病、肝脏病、肾脏病、结核病的儿童，不宜接种。他们体质较差，有病的器官不能再增加额外的负担。

4. 患有神经系统疾病，如癫痫、大脑发育不全等儿童，也不宜接种。

5. 重度营养不良、严重佝偻病、先天性免疫缺陷的儿童，不宜接种，他们形成免疫力的原料缺乏或免疫器官功能不全。

6. 过敏体质及患哮喘、荨麻疹的儿童，不宜接种。因为疫苗中含有微量过敏原，对过敏体质的儿童接种，会发生过敏反应。

7. 大便每天超过4次的腹泻儿童，不易服用小儿麻痹糖丸疫苗。腹泻可以把糖丸疫苗很快排泄掉，失去作用。另外，腹泻如为病毒感染所致，会干扰疫苗产生免疫力。

文/吴凯

疫苗名称	接种对象月(年) 龄	接种剂次	间隔时间
乙肝疫苗	0、1、6月龄	3	出生后24小时内接种第1剂次，第2剂在第1剂接种后一个月接种，第3剂在第1剂接种后6个月接种，第1、2剂次间隔≥28天，第2剂和第3剂的间隔≥90天。
卡介苗	出生时	1	出生后24小时内接种，超过12月龄不再接种，3~12月龄接种需作结核菌素试验，试验阴性者方可接种。
脊灰	2、3、4月龄、4周岁	4	第1、2剂次，第2、3剂次间隔≥28天
百白破	3、4、5月龄、18-24月龄	4	第1、2剂次，第2、3剂次间隔≥28天
白破	6周岁	1	
麻疹疫苗	8月龄	1	
麻疹风疫苗	18-24月龄	1	
乙脑减毒活疫苗	8月龄、2周岁	2	7、8、9月份不进行接种
A群流脑	6-18月龄	2	第1剂与第2剂次间隔不少于8个月
A+C流脑	3周岁、6周岁	2	第1剂与第2剂次间隔3年；第1剂次与A群流脑第2剂次间隔不少于12个月
甲肝减毒	18月龄	1	