

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.5.9  
星期六 庚子年四月十七  
今日4版 第7335期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 饮食“四舍五入” 保持乐观情绪

明日母亲节，请收好“妈妈健康指南”

明天是母亲节，生活中，妈妈们为了工作、家庭“连轴转”，时常感到身心疲惫，甚至连身体不适也无法抽空去医院检查。对此，安徽中医药大学第二附属医院专家李学军提醒，妈妈们在为工作、生活忙碌的同时，不妨从以下几个方面着手，呵护好自己的身体健康。 □金月萍 王津淼 记者 马冰璐

### 饮食“四舍五入”

“四舍”指脂肪、胆固醇、盐和酒四种物质的摄入应尽量减少，只要维持机体能量代谢即可；“五入”指增加高纤维饮食（如全谷类、蔬菜和水果）、植物性蛋白质（如大豆蛋白）、富含胡萝卜素、维生素C、E的食物、富含钙质的食物（如牛奶）的摄入及每天喝水6~8杯。

### 适度锻炼身体

每个人应该都知道锻炼不但能强壮身体，还能很好地改善人的精神状态和情绪，从而改变生活状态。游泳、散步、快走、骑脚踏车、瑜伽、普拉提、爬山、跳舞等都是很好的锻炼方式，可以根据自身情况，选择适合自己的锻炼方式。

### 保持乐观情绪

积极投入到生活和工作中去，保持良好的情绪。良好的情绪可以提高和协调大脑皮层和神经系统的兴奋性，充分发挥身体潜能，

使人精力充沛、食欲增强、睡眠安稳、生活充满活力。对提高抗病能力、促进健康、适应更年期的变化大有裨益。

### 不要盲目用药

身体不适轻微症状一般不需要服药，对精神紧张、焦虑不安者可遵医嘱服用适量镇静剂，如安定、养血安神糖浆、补心丹等以安定情绪，保证睡眠；对少数症状严重一定要在医生指导下适当用药，切忌自行滥用、错用药物而损害健康。

### 定期检查身体

定期体检，对于常见病和多发病可以及早发现、诊断与治疗，从而提高生活质量，降低治疗费用，节约卫生资源和降低癌症死亡率。常见的恶性肿瘤如宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌、肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结肠癌等，常见的检查项目有：妇科一般检查、乳腺彩超、肺部CT、胃肠镜检查等。



## 宅家触网 老人“解锁”新技能

专家：爱学习值得肯定，但要保持正常的生活规律

02版

## 健康饮食： 四种蔬菜吃前 一定要焯水

03版