

## 饮食“四舍五入” 定期检查身体

今天是母亲节，快为妈妈收好这份“健康指南”

今天是母亲节。生活中，我们经常能看到妈妈们因照顾孩子、老人或工作繁忙，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脾胃科主任李学军提醒，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；对少数症状严重者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。常见的检查项目有：妇科一般检查、乳腺彩超、肺部CT、胃肠镜检查等。



## 为什么不让父母看我朋友圈？

网络发布：52%的子女朋友圈曾屏蔽父母 ■ 02版

## 老人25年悉心呵护一株花 “40岁”荷花开了28朵

■ 03版

## 运动“甩肉”高峰季 注意方式防损伤

■ 05版

## 给孩子最好的 算不算好妈妈？

■ 06版