



## 知艾防艾 共享健康

### 联洋分社区开展世界艾滋病日主题活动

2018年12月1日是第31个“世界艾滋病日”。我国2018年“世界艾滋病日”宣传活动主题为“主动检测，知艾防艾，共享健康”。街道计生办、地段医院、联洋社区管理中心、联洋六大居委精心筹备，在大拇指广场开展了一次广场宣传活动，旨在强调开展艾滋病检测工作的重要意义；明确检测是知晓艾滋病感染状况的唯一途径，倡导通过检测知晓感染状况，进而采取治疗和预防措施，有助于控制艾滋病，共享健康生活，为健康中国建设作出贡献。

活动中，通过展示宣传展板加发放资料的宣传方式，吸引了众多过往群众。在活动现场，宣传人员一边向群众宣传国家艾滋病防治策略，一边发放预防艾滋病宣传资料、安全套。呼吁大家关心、帮助、不歧视艾滋病病毒感染者和病人，鼓励他们参与艾滋病防治工作，是控制艾滋病传播的重要措施。艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，影响着社会的发展和稳定，预防艾滋病是全社会的责任。尊重艾滋病感染者和病人的人格，对他们应与其他社会成员一样，平等对待。

日常生活中大家在与艾滋病感染者和病人接触中，没必要恐慌，有些日常生活接触是不会感染艾滋病的，如：食物，饮水，空气，礼节性亲吻，礼节性拥抱，双方手部皮肤完好时握手，蚊虫叮咬，各种公共交通工具的座位、扶手，办公室的办公用品，纸币，硬币，票证，工厂车间工具，公用马桶、浴缸以及影剧院、商场、游泳池等场所的接触。

本次活动累计发放宣传手册、宣传单30余份，安全套15余盒，现场咨询人员众多。本次活动内容丰富实用，让艾滋病防治知识深入人心，具有一定的社会影响力，得到了周边群众的一致赞誉。

(联洋社区管理中心)



## 笑对人生 聊聊病症

### 万邦居委老年读书班开展健康讲座

□ 通讯员 杨宝祥

近日，万邦居委老年读书班举办了一场题为“笑对人生——聊聊一对病症”的讲座。

主讲人马登春采用学员围坐的方式，边讲课、边玩游戏、边做练习，在阵阵的笑声中为大家讲解了老年性疾病——帕金森病(即人们常说的“抖抖病”)和阿尔茨海默病(即一般人所指的老年痴呆病)的症状及两者的区别。前者是一种运动功能的神经性疾病，是运动功能受累，属运动障碍疾病，主要症状是动作僵硬，运动迟缓，肢体静止性震颤和姿态步态的异常，患者的智能不受明显的影响，不是记忆或认知的问题，但会影响患者的工作能力和生活能力。后者是一种智能神经性疾病，运动功能并不受影响，主要症状表现为逐渐进展的认知功能下降，思维混乱、记忆力和

认知力衰退，如记性越来越差，注意力不集中，执行功能下降，视觉空间功能下降，语言受损等，往往会累及家人和周边的人。

针对“抖抖病”和“老年痴呆病”，马登春倡导预防，提高生活质量，并提出三大方法，一是逻辑与协调练习——常做“石头、剪刀、布”游戏；二是思维与语言练习——常练“绕口令”；三是判断与敏捷练习——常玩“数字接龙”。在马登春的示范下，老顽童们犹如年幼的孩童一起认真练习互动。目前，虽然从根本上治疗帕金森病和阿尔茨海默病还需要进一步的探索，但可以采取早期的行为预防和药物干预的措施，缓解症状，改善患者的病痛，提升患者的生活质量。

活泼、愉悦、有趣的互动练习形式，强化了讲座的内容，提高了文化养生的兴趣，增进了团队的情感。此次活动，受到了大家的一致好评。



## 不吃晚饭的人，都悄悄长胖了

开始一两天还好，但天天晚上饿肚子，受不了啊！结果晚饭没吃，但却吃了一肚子夜宵：炸鸡、烧烤、可乐、小饼干，热量是晚饭的两倍还多。最后……反而更胖了。

作为一日三餐中的重要成员，大家总对晚饭有意见，甚至还有人总结了“不吃晚饭的N大好处”……晚饭心里苦啊。不吃晚饭好处多？别信！要说不吃晚饭，只有一个好处：省钱。网上流传的其他好处都是假的。

### 不吃晚饭能减肥？

可能有人会说，那个谁谁谁就是不吃晚饭瘦了多少多少斤呀。

没错，不管是谁，少吃一顿饭，就会少摄入1/3的热量，当然会减少点体重，跟哪顿饭没关系。而且，少吃一顿，其实就是节食啊，靠节食减掉的多数是水分，很容易反弹。既对身体好又有利于减肥的关键是：控制一天三餐的总热量，三餐吃到七分饱，还要吃得全面均衡。



### 不吃晚饭能长寿？

虽然有研究证明，限制饮食可以延长实验动物的寿命。但是大家注意到没有？这里有两个关键词：动物实验，限制饮食。首先，我们是人，不是实验里的小白鼠。动物实验和实际生活是不一样的，从研究到真正应用，还有很远的距离。

其次，研究说的是“限制”饮食。限制的意思是“少吃”，尤其要少吃各种高热量、高脂肪及高糖食物，而不是“什么都不吃”，更不是“不吃晚饭”。

### 不吃晚饭能排出体内毒素？

排毒？身体到底有什么毒？出汗、尿尿、拉便便……这些都是人体正常的新陈代谢产物，除了吃的多拉的也更多外，它们和晚饭没啥直接关系。

还有一种说法是，吃了晚饭，血液集中到消化系统，会造成心肌缺血。最后得出了一个结论：不吃晚饭可以避免缺血导致猝死……照这种理论，大家把三餐都戒了吧！这些荒谬的谣言，别信！

### 不吃晚饭，对身体有伤害吗？

当然有，最大的危害就是：饿。饿到失眠！饿到看见自己都想咬一口！饿到必须再加一份奶茶、蛋糕、炸鸡、烤串、小龙虾……人不知不觉“月半”了。所以，身体健康的人，都该吃晚饭。如果直接简单粗暴不吃晚饭，不改变其它生活习惯，坚持一个月，你可能会看到一个全新的自己——精神萎靡、体力不支、脸色暗淡……简单说就是营养不良了。

对于辛辛苦苦忙碌了一天的人来说，三顿饭



大概是「早饭马虎，午饭应付，晚饭丰富」。如果这时突然开始不吃晚饭，那就好比晚上不给用了一天的手机充电……能忍么？偶尔饿一两顿没什么问题，但时间长了，难免会破坏胃肠功能、影响内分泌，对健康和减肥都没有好处。

同时，生病的特殊人群，也要吃晚饭。看病时，医务人员通常会嘱咐患者“x小时内不吃东西不喝水”，但这是为了方便检查，而不是为了治病。生病的人，不论是在常规治疗中还是手术后，都需要保证充足的营养供应。不吃晚饭，能量和营养跟不上，身体怎么对抗疾病？

总的来说，一日三餐都要好好吃。但如果你遇到了下面这4种情况，那可以考虑不吃。

### 谁可以不吃晚饭？

#### 1. 中午吃多了

午饭吃了自助，聚了个餐，一不留神大鱼大肉全都塞进肚了，晚上又没安排额外的运动，可以考虑不吃晚饭。

#### 2. 下午吃多了

中午虽然吃得不多，但下午加餐，点心、水果、酸奶、坚果、薯片、饼干……就没停嘴。



那晚上这顿就省了吧。

#### 3. 晚上睡得早

之前强调过，晚饭和睡觉应该相隔3小时左右，防止因为太撑而影响睡眠。如果你晚上八九点就睡了，那可以考虑一天吃两顿，把午饭的时间延后一点。只要保证全天能量和营养充足，那晚餐不吃也没问题。

#### 4. 体重超标多

这里的“多”指的是BMI>28，体脂率>30%的人。对于大体重的人来说，减肥初期最重要的就是控制饮食，限制能量摄入，可以考虑不吃晚餐。

如果你不属于上面的4种情况，那就好好吃饭。

### 健康的晚饭长啥样？

吃好晚饭，又瘦又美，其实也没啥难的，有个小口诀：2个拳头的蔬菜：深绿色，带叶子的蔬菜最好。1个拳头的主食：粗粮杂豆、红薯玉米都行，别天天白米白面。半个拳头的蛋白质：禽肉、水产、蛋类优先，红肉适量。当然，这只是一个大概量的建议，具体吃多少，也要看你白天吃了啥。总之，餐桌上的食物尽量品种多多，色彩丰富，控制好量。

(来源：丁香医生)