

健康周刊

- 健康热读 13 版
- 健康关注 14 版
- 食疗保健 15 版
- 绿色社区 16 版

2007年1月19日 星期五
 统筹:马亚宏 编辑:向莉
 电话:67655268
 E-mail:guici@163.com

求医热线

- 郑州市第一人民医院**
 急诊电话 66333120
 新生儿科 66350154
- 郑州市颈肩腰腿痛医院**
 住院部 68746248
 关节门诊 68746094
- 郑州市儿童医院**
 小儿心脏外科 63839941
 小儿康复中心 63830240
 63830241
- 郑州市中心医院**
 急诊科 67641120
 风湿肿瘤内科一病区 67650493
- 郑州市中医院**
 呼吸内分泌科 67444888
 消化内科 67717100
- 郑州市骨科医院**
 骨肿瘤骨病科 67771685
 关节病治疗中心 67771587
- 郑州市妇幼保健院**
 产科咨询接生 63881120
 新生儿内科咨询接生 63881553
- 郑州市第八人民医院**
郑州市精神卫生中心
 24小时咨询电话 68953120
 心理测验咨询电话 68953228
- 郑州电力医院**
 激光美容科 68691035
 妇产科婴儿游泳 68856092

全球搜索

智利: 频繁称体重可引起心理焦虑

智利《信使报》报道说,现在许多年轻人,尤其是年轻女性都有每天称体重的习惯,认为只有这样才能将体重控制在理想范围内。但是,智利研究饮食错误的心理学家莉莲·乌鲁蒂亚提醒说,这种做法是错误的。

据乌鲁蒂亚介绍,人的体重在一天之内有一定变化是正常的。女性在月经之前体重有可能增加3公斤。如果每天测量体重,过分关注体重的变化,不仅无益于保持身材,反而会增加不必要的担心,甚至可能引发对健康饮食极为不利的行为。

乌鲁蒂亚提醒青少年一定不要过分频繁地称体重。因为青少年正处于生长发育期,体重增长是很正常的现象。而研究表明频繁地测量体重加重青少年尤其是年轻女孩的焦虑心理,降低他们的自信心,并且导致他们用一些极端的手段进行减肥,比如服用减肥药、泻药和催吐剂等。

英国: 补充叶酸可降低患早老痴呆几率

据英国《每日邮报》报道,美国哥伦比亚大学医学研究中心的研究人员在经过对965位身体健康、平均年龄为75岁的老年人为期6年的跟踪研究后发现,通过饮食和服用添加剂的方式增加叶酸这种B族维生素的摄入量可以有助于降低患早老痴呆的几率。

深绿色的蔬菜、全麦以及水果中富含叶酸,但叶酸往往会在食品烹饪或加工的过程中被破坏掉。而如果服用叶酸添加剂则可以让身体更容易地吸收叶酸。专家建议每天服用叶酸的量为0.4mg。

美国: 动物实验发现吃卷心菜有助后代防癌

美国研究人员的一项最新研究发现,怀孕母鼠如果在妊娠期和哺乳期摄入卷心菜和花椰菜等十字花科蔬菜所含的一种物质,其后代患癌症的几率将明显降低。

此前有研究发现,十字花科蔬菜中含有的化学物质吲哚-3-甲醇能抑制癌细胞产生。参与此项研究的专家威廉斯说,这些实验结果令人鼓舞,研究人员将据此进一步评估上述发现对人类防癌的意义。

但俄勒冈州立大学的研究人员同时指出,反对孕妇直接摄取吲哚-3-甲醇制品,因为研究人员怀疑,孕妇在妊娠头3个月高剂量摄取这种化学制品可能导致胎儿畸形。他们认为,孕妇通过吃卷心菜和花椰菜等十字花科蔬菜来获取这种天然的抗癌物质比较安全。

经常性地“睡不醒”,连闹钟也拿你没辙——时下年轻人“流行”的赖床,可不能再掉以轻心了。1月9日,在上海召开的睡眠学术研讨会公布了最近睡眠障碍国际标准,首次将赖床纳入睡眠障碍中。

睡眠障碍国际标准向“睡不醒”敲响警钟 赖床、超睡8小时都是病

多睡超过三个月需及时就诊

“赖床”也纳入睡眠障碍

提到睡眠障碍,人们一般的认识是打呼噜、失眠,很少说“睡得多”也是问题。在日前召开的睡眠学术研讨会上,法国睡眠专家对赖床敲响了警钟。

法国蒙彼利埃大学著名睡眠学家 Michel Billard 教授在会上发布了睡眠障碍的国际分类标准:第一类是大家比较熟悉的睡眠不足,包括失眠、入睡困难、早醒和继续睡眠困难;第二类,也是最引人注目的是,国际上首次把“赖床”也纳入睡眠障碍中;第三类是不正确的睡眠形式,如打呼噜、呼吸暂停、梦惊、惊跳、梦游和莫名其妙夜醒等。

对于严重“缺觉”的年轻人来说,赖床是很平常的事,不过也需要分清正常和病态两种情况。北京大学第三医院副院长、神经内科主任樊东升教授指出,如果近三个月来,经常性出现人为难以控制的多睡,就连闹钟也对你失去了作用,应及时到综合



尿生殖、内分泌、神经精神系统等都将受到影响,生活质量也将大打折扣。

赖床的“常态”与“病态”

对于出现的“赖床”如何自我诊断,樊东升教授对赖床的“常态”和“病态”两种情况做了解释:

正常赖床:一名成年人每天的睡眠时间应该在6到8小时之间,过少或过多都不正常,现在许多年轻人由于平时工作繁忙,睡眠不足,周末喜欢补补觉,一睡睡上“一圈”,这种“赖床”是正常现象。

病态赖床:如果近三个月以来发现以前的睡眠习惯有变化,出现病态性的睡眠过多,一睡下就醒不了,或是精神萎靡、情绪不高、经常疲倦,影响了正常的工作生活,这时就要警惕也许患了睡眠障碍,同时还有可能是抑郁症的早期“信号”。

魏雅宁

冬季怀

再冷每天也要开窗通风三次

近一段时间以来,全国大部分地区气温下降,为了保暖,许多市民把门窗关得严严实实。气象专家表示,天气再冷,每天也要开窗通风三次,室内如不通风换气,极易造成室内空气污染,对健康不利。

气象部门表示,冬季如果不开窗,5小时内室内空气污染就比较严重了。每天早晨、中午和晚上都应各开窗通风20分钟进行换

气。每换气一次,可清除室内空气60%的有害气体。

除换气外,一定要保持合适的室内温度,避免室内外温差过大。冬室内温度一般控制在16摄氏度至22摄氏度。如果室内温度过高,容易滋生细菌;室内外温差过大,容易感冒。

一鸣

健康预警

带壳海鲜易携诺瓦克病毒

背景:据新华社消息,日本目前正在受到新一波诺瓦克病毒的袭击,已有患者不治身亡,预计日本将出现1000万名患者。目前北京也出现了感染此病毒的患者。

诺瓦克病毒是一种高致病、传染性极强的肠胃病毒,能导致急性肠胃炎,一旦有人感染,通常会发展为群体性的大规模传染。它主要经呕吐物、粪-口途径传播,媒介为污染的水、手和食物等。病毒可从手碰到的门把、楼梯扶手等处传染开来。

日本人饮食卫生,为何会遭受病毒的侵袭?医务人员指出,此次日本遭受诺瓦克病毒的袭击可能有以下几种原因:日本人喜欢吃生食类

海鲜,而此类食物不仅容易存在诺瓦克病毒,而且在运输和加工过程中也易感染该病毒,尤其带壳的海鲜如牡蛎、文蛤。诺瓦克病毒似乎对加热处理也具有抵抗力,即使将海鲜加热,也不能保证百分之百杀死病毒。

诺瓦克病毒之所以存在于带壳海鲜中,是因为这类生物自身具有抵抗诺瓦克病毒的抗体,诺瓦克病毒在其体内,它们不会因为感染诺瓦克病毒而死亡,这都是由诺瓦克病毒的生物特性决定的。因为目前人工还没有成功培养出诺瓦克病毒,因此临床上也就没有药物可以预防和对抗诺瓦克病毒,这也是造成肠胃性流行病毒诺瓦克大范围感

染的最主要原因。

诺瓦克病毒所引起的疾病主要是在冬季流行。我国广东、浙江、江西等地也曾发生过感染诺瓦克病毒的病例。

预防诺瓦克病毒感染最好的办法就是勤洗手和少吃生食。医学专家建议:一定勤洗手,尤其是在如厕后、进食或是准备食物之前。蔬菜水果需要彻底清洗,有条件的最好消毒或者去皮食用。小心处理患者呕吐物及粪便并确保周围环境的清洁。被污染衣物应该用热水或肥皂水清洗。增强自身抵抗力,控制感染源,尤其防止病毒在老人和儿童中蔓延。

伊文

身边呵护

饥一顿饱一顿 最易发胖

对于上班族来说,饥一顿饱一顿是常见的事,但是,让人奇怪的是,如此没有规律的生活,人不但没有消瘦,反而越来越胖,这是为什么呢?

首先,我们要明白的是,生活不规律、饥一顿饱一顿的饮食模式最易导致脂肪储备能力上升。举例说,如果每个月定时发3千元工资,则多数人很可能大手大脚地在月底把钱花光。然而如果两个月都挣不到钱,第三个月偶然挣了9千元,人们会舍不得一下子全花光吗?绝大多数人都会存起来以备不时之需。人体的代谢逻辑,与大脑的思考逻辑有着惊人的相似。它为不同的生活条件设计了许多程序,可随时进行代谢调整,保护生命活动的安全。经常挨饿,不知道什么时候才有能量供应,身体本能地感觉到没有安全感,它会进入一种节省能量的状态,而且急着把吃的东西赶快存起来。这样的结果便是吃一点东西就容易合成脂肪,然后因为能量大部分储存,血糖下降,人体很快感觉饥饿,食欲再次高涨。因此,随便省略一餐,或者饥一顿饱一顿,不仅不能够减肥,反而容易让人发胖。

因此,无论工作怎样繁忙,都要尽量做到每餐定时定量,不要省略一餐。假如因为工作不能脱身很可能会耽误一餐,可以事先准备牛奶、酸奶、麦片等,到吃饭的时间快速解决饥饿问题,让肠胃有个“吃过了”的感觉。要尽量让自己的身体安心——它知道到了时候就会有足够的能量供应,就不着急合成脂肪储存起来。其实吃一顿牛奶1杯加全麦面包2片的午餐只需要三分钟而已,并不会耽误工作,却能有效地预防饮食混乱带来的副作用。同时,还要尽量减少熬夜,让自己每天起床的时候都能神采奕奕。这样工作效率既高,身体又不容易肥胖。

志红



鼠标放得越高 对手腕损伤越大

鼠标的位置越高,对手腕的损伤越大;鼠标的距离距身体越远,对肩的损伤越大。

医生发现,鼠标的位置越高,对手腕的损伤越大;鼠标的距离距身体越远,对肩的损伤越大。因此,鼠标应该放在一个稍低位置,这个位置相当于坐姿情况下,上臂与地面垂直时肘部的高度。键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置,这样把鼠标放在桌面上长期工作,对人的损害不言而喻。

鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大,这方面的受力长期由肩肘负担,这也是导致颈肩腕综合征的原因之一。上臂和前身夹角保持45度以下的时候,身体和鼠标的距离比较合适,如太远了,前臂将带着上臂和肩一同前倾,会造成关节、肌肉的持续紧张。

吴斐

正确洗碗 先冲再烫

你会正确洗碗吗?听者多半会掩口而笑。洗碗谁不会,这可是很多人每天都干的家务活儿,而且大家还各有各的招。

公司白领马小姐,平时工作忙,很少在家做饭。周末才买菜“犒劳”自己或招呼朋友一起吃饭。她有个方便又省事的绝招,饭后把碗留着,到晚上上一块儿洗。马小姐的爱人很看不惯她的做法,总说她懒。他的方法是先将碗筷浸泡一段时间,然后再洗。还有人洗碗时,通常只注意碗的内部,而不洗碗底,结果叠碗时,碗底的细菌也随之带到另一个碗内。

专家指出,以上三种洗碗方法都是不正确的。很多时候在家吃饭也会出现肠道感染,可能就是洗碗这一环节出了问题。肠道传播疾病的微生物种类很多,像沙门氏菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等,其中有些细菌很容易附着,洗碗时不注意,细菌就会产生或附着在碗的周围,从而在使用后引起肠道系统感染。

正确的洗碗方法是,先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉,然后再用流动水冲洗,洗完后再用100℃的开水将碗滚烫一下,这样一来,残存在碗周围的有害细菌才不会对我们的肠道系统和消化系统产生“威胁”。

另外,现在商场里还有很多具有红外线消毒功能的碗柜等高科技产品,也可起到一定的消毒灭菌作用。不过,消费者在购买时需留意产品是否合格。

何倩



迷人的金沙湖 快乐的高尔夫

金沙湖期待着您……

河南金沙湖高尔夫球会

河南金沙湖高尔夫球会总占地面积2400亩,是河南唯一标准18洞72杆国际竞赛型高尔夫球场。拥有40个击球位的双层草坪练习发球台、6万平方米高尔夫练习场、2000平方米推杆练习果岭区、一个300亩水域的沙湖浴场,即将开通配套设施有球会会所、会议中心、会员别墅、网球中心等。金沙湖高尔夫球场位于郑州东南部,国家郑州经济开发区南缘,西南毗邻郑州机场高速公路,规划环路以西,距市中心10公里,十五分钟车程,交通便捷,地理位置优越。

球场地址:国家郑州经济开发区第八大街南金沙湖一号

E-mail:jshahgolf@163.com 办公电话:6670205 订台电话:6671780