合理营养 预防富贵病

生活水平的提高给我们带来了许 多便利:房子更大了,出行更方便了,以 往用于果腹的一日三餐也极大丰富了。 家庭餐桌上,简单的两菜一汤,已逐渐 被花样繁多的加工、外带食品取代;餐 馆里,一桌没有十来个菜总觉得拿不出 手……看似满足了口腹之欲,许多病却 不知不觉找上了门,人们还给这些病起 了个形象的名字——富贵病,即伴随 "富贵"而来的疾病。大家所熟知的糖尿 病、高血脂、肥胖、痛风等疾病,都被戴 上了"富贵"的帽子。

管好热量最为重要

虽说富贵病多种多样,但若简单归 结起来,热量摄入超标是导致肥胖的最 主要诱因。为此,曾任美国国家卫生署 预防及治疗肥胖特别小组成员的美国 著名肥胖研究专家约翰·弗尔特博士曾 指出:导致肥胖有多种原因,主要是遗 传、不良饮食结构和不健康的生活方式 共同作用的结果。其中,后两者更是起 了决定性因素。

碳水化合物、脂肪、蛋白质这三种 营养素均能为机体提供热量,称为热量 营养素。如果一个人每天摄入食物中所 含的热量营养素大于机体的消耗量,多 余的这部分热量营养素就会以脂肪的 形式储存在体内,久而久之,这个人的 体重就可能超过正常的体重标准,将引 起肥胖、高血脂和心脏病等

弗尔特博士说:"没有不好的食物, 只有不合理的膳食习惯。能否保持健康 的关键,在于是否做到了均衡饮食和适 量的运动。"因此,控制热量并非单纯摄 入或杜绝某一类食物的摄入,而是在了 解自己营养需求的基础上,对各类饮食 资源进行"合理配置"

补充营养"对症下药

限盐少油补点钙,防高血压。吃得 太咸是诱发高血压的最大元凶。因此, 为了预防血压升高,控制食物中盐的摄 入量自然首当其冲。世界卫生组织建 议,每人每日盐摄入量最好在5克以 下,这个量包括烹调用盐及其他食物中 所含钠折合成食盐的总量。除了限盐 外,还应限制脂肪的摄入,因为油脂摄 人过量导致的血脂升高和血压升高密 不可分。最后,注意补充钙和维生素 D。 这两种营养素不仅对骨骼健康大有裨 益,其实对控制血压也同样有效。

人认为高血脂是吃油多闹的,所以为了 避免脂肪升高,带点儿油的东西都不能 沾。这种想法过于片面,毕竟油有好坏 之分。首先,坏胆固醇含量高的五花肉、 香肠、腊肉、动物油等应该限制摄入。其 次,多吃含有"好胆固醇"的坚果、深海 鱼、大豆、橄榄油等。这些健康的油脂, 不仅可以降低坏胆固醇对人体的危害,

做饭之前看指数,防高血糖。加拿 大多伦多大学的大卫·靳克斯博士对 66 种食物进行了试验,试图发现食物 与血糖之间的关系,得出了令人吃惊的 结论:第一,白面包比白糖更容易升高 血糖水平;第二,大多数含糖食品(糖 果、冰激凌等),并不像人们想象的那样

还可以成为维生素A、D、E等人体必需

营养素的载体。

迅速升高血糖。这样一来,我们就可以 用"血糖生成指数"来反映某种食物和 葡萄糖相比,升高血糖的速度和能力 了。我们通常把葡萄糖的血糖生成指数 定为 100,其余人们常吃的食品,蜂蜜 的指数为73、西瓜72、黑米粥42、豆腐 31、牛奶 28、苹果 36、柚子 25……那么 食物血糖生成指数大于70的,为高血 糖生成指数食物;食物血糖生成指数小 于55的,则为低血糖生成指数食物。这 样一来,只要看着指数做饭,对血糖的 影响就可以一目了然了。

生活方式决定一切

世界卫生组织的报告指出:"人的 健康长寿,15%取决于遗传;10%取决于 社会条件;7%取决于自然环境;8%取决 于医疗条件;而60%取决于生活方式。 也就是说,健康有 1/3 的因素是不可控 的,而另外 2/3,则掌握在我们自己手 中。这也就是为什么在医学技术如此发 达的今天,专家们仍苦口婆心地劝说人 们改变现有的生活方式,来预防各种疾 病,尤其是"富贵病"的发生。

除了饮食外,还需要注意适量运 动,每天30~60分钟,每周3~5次的中 强度运动可让身体保持活力; 戒烟限 酒,及早戒烟不仅可以降低肺癌发病 率,对心血管也有保护作用,每天可以 喝少量红酒;心理平衡,心理疾病和生 理疾病息息相关,保持健康向上的心 态,活在阳光的世界里,也是健康的"必 修课"。 胡楚青 顾博

阿性健康

男性也有"更年期" 从容面对很重要

都只会想到中年女性,其实,男 性也有更年期,专家提醒,进入 更年期的男性需要特别注意, 这一阶段可称之为人生的"分 水岭",身体的自我保健不容忽 视,另外心理上要从容面对,泰 然处之。

男性也有"更年期

郑州市中医院皮肤性病科 主任李海介绍, 男性更年期是 男性由中年过渡到老年的一个 生理阶段,它一般没有明显标 志,根据个体差异,反应有轻有 重。生理上一般表现为:经常性 头晕、疲惫、出虚汗、失眠、不想 吃东西等;心理上表现为:莫名 其妙地烦躁、爱发无名火,尤其 是平时脾气很好的男性,此时 可能会莫名的暴躁。

男性更年期一般出现在 56岁左右,此时大脑功能、生 理功能开始衰退,一些男性出 现心悸、乏力、失眠、头晕目眩、 腰酸背痛、忽冷忽热、颜面潮 红、心情烦躁、记忆力减退等症 状。此时如果不加注意,会极大 地影响日常生活和工作, 更年 期男性应积极进行自我调节, 以便安然度过这一时期。

李主任提醒,进入50岁以 后,要更清楚地了解自己的身 心健康状况,最好定期到医院 做一些全面的检查,及时发现、

一提到"更年期",人们大 治疗已出现的疾病,并进行适 当的体育锻炼,增强体质,积极 准备,适应身体条件的变化。

从容面对 一笑而过

50多岁的中年男性,大多 工作繁忙,压力较大,但精力与 体力不如从前,容易形成超负 荷运转,因此,要合理安排好工 作学习,避免力所不及之事,使 身体各部位功能在适度范围内 运转,保持充沛的精力和体力 投入到学习和工作中,这样才 有利于身体健康,以最佳状态 迎接"更年期"。

日常生活中,要善于控制 自己的情绪, 凡事不要过于较 真,注意心理调节,对矛盾、挫 折,要心平气和地对待,避免焦 虑、烦躁和赌气。要特别注意克 服自己的不健康行为,如抽烟、 酗酒、生活无规律等。积极参加 健身、户外活动,使注意力从感 觉自身体验转移到对生活和自 然的热爱,从而改善心理状态, 缓解更年期的某些不适症状。

更年期属自然规律, 无法 避免,即使出现了明显症状,也 不要过分担忧, 要心理上有所 准备,积极做好调适。出现明显 症状时,要及时到正规医院进 行检查,在医生指导下使用一 些药物,大多数症状可明显减 轻,并逐渐消失。

本报记者 周娟

薏米最好 祛暑除湿



夏天炎热的天气,常常

让人口干舌燥,于是人们想

当然地认为,这是身体缺水

的征兆,补充大量的水才是

上策。其实不然。夏季室外

温度高,但空气中的高湿度

同样会"传染"给人,因此,

大家千万别忘了适当调整

消暑除湿的食品,它含有维

生素 B1 和多种氨基酸,有

润肺、清热、除湿、消水肿等

功效。在广东,人们一直有

夏天喝薏米茶的习惯,就是

为了对抗湿热的暑气。现

薏米可以说是最好的

饮食,给身体除除湿

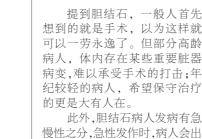
在, 薏米在大小 超市都能买到, 做粥时不妨放 点,或煮点薏米 水,外出时带上 一瓶, 当作饮料 来喝。 此外, 凉拌

菜也是夏天的好 选择。例如,野菜 马齿苋就是一道 解暑散湿的好 菜,它具有清热 解毒、凉血止血、

抑制细菌等功效。将马齿苋 的根部除去, 洗后烫软,将 汁挤出,用食盐、生姜、大 蒜、麻油、酱油等拌匀,不仅 能除湿热,对身体还有一定 的补养作用。在拌其他凉菜 时,也不妨加点生姜、芥末、 大蒜,不仅能驱散身体中的 湿热之气,还能起到抑菌、 杀菌的作用。

的同时,还要注意预防腹 泻。汤不要喝过凉的,做凉 菜前先把菜烫一下,都能防 止病菌乘虚而入。

⇒家提醒 ※ ... 胆结石 不一定手术



慢性之分,急性发作时,病人会出 现右上腹明显疼痛,这时手术的 确效果不错;但慢性发作时,由于 炎症不明显,西药治疗效果不好, 手术也没必要,中医中药正可以 发挥其优势,"乘胜出击"。

中医强调辨证施治, 可以



分别采取清利湿热、理气止痛、 舒肝利胆、通腑导滞等方法,配 以茵陈、栀子、枳实、厚朴、大黄 等药物,减轻或缓解临床症状, 改善病人的消化功能。轻度发 作期或静止期均可服用,并有 一定的预防作用。如果患者症 状比较明显,则选用汤剂为好。 一旦患者出现胆绞痛, 则可采

用针灸穴位或耳部按压,达到 止痛作用。平时也可自己按揉 一些穴位,如曲池、胆囊穴等, 有疏通气血、帮助消化之效。

正确选用食物对病人也大 有裨益。主食可多吃粳米、燕麦 等,同时,长期食用玉米油有防 止胆结石形成的作用; 副食可 以选择一些含优质蛋白质并且 胆固醇低的食物,如鱼、瘦肉、 豆制品、低脂或脱脂牛奶等;蔬 菜可以选用含丰富维生素的, 如胡萝卜、西红柿、莴笋、小白 菜等,水果则以杏、李子、杨梅 等为佳。 彭 勃

腰椎间盘突出、颈椎病 您的治疗方法正确吗?

腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木胀 疼、走不远路以及颈肩疼痛、头 不过,大家给身体除湿 晕手麻、心慌、胸闷、恶心等,患 者常采用牵引推拿针灸理疗、 口服止疼药、外贴止痛膏等方 法治疗,但椎间盘是无血管组

情反复难愈…… 温熬制有效成分遭到严重破坏 "腰椎间盘突出、颈椎病、 椎管狭窄"一般是纤维环破裂, 危急时刻,一种特效新药脱 髓核从破裂处突出压迫而引起 颖而出,由于药性猛、药力强,部 夏季治疗,事半功倍。

分患者 24 小时就能见效, 灵妙 如仙,而取名为"仙草活骨膏"。 该药富含特异生物活性酶,对突 出物中的蛋白多糖、胶原蛋白等 具有靶向溶解作用,并能通过营 养韧带,消除钙化粘连水肿而快 速解除压迫。

"仙草活骨膏"独家采用生 物技术提取,克服了传统膏药高 治表不治里的缺点,不脏不流,

一疗程 15 天, 需用药 5~

经销地址:河医门诊对面茂 源堂药店,并有专业人员指导用 药(市内五盒起免费送药)。

> 咨询热线:0371-65193608 60510031

> 网上咨询:www.zzccx.com

科学治疗"骨质增生、滑膜炎、髌骨软化"

"骨质增生、滑膜炎、髌骨 形…… 软化、半月版损伤"主要是关节 软骨出现退行性变,磨损变薄, 对关节保护作用降低而继发骨 质增生以及滑膜的形态改变无 菌性炎症等,患者常常感到上 下楼时关节疼痛、不敢使劲,久 坐站起时关节僵硬迈不动步, 严重者关节肿胀、积水甚至变

织,口服药难以到达病变部位,

外贴药、牵引推拿等只能一时

缓解症状,不能消除突出物,病

北京专家根据元代秘方研 制而成的"仙草祛痛膏",富含 多种生物活性酶,对关节软骨、 肌腱、韧带具有极强的营养修 复功能,不仅能控制阻止膝关 节病的迁延、发展和恶化,而且 大部分患者可取得理想的治疗 效果,夏季治疗,一般3~5天见

效,2~4个疗程康复。不同于传 统膏药, 仙草祛痛膏不含红丹 不脏不流不过敏

一个疗程 15 天需 6~12 盒。 郑州骨科医院东 50 米瑞 康大药房有专业人员指导用

> "仙草祛痛膏"咨询热线: 0371-61793322

男性"更年期"自测

1.使用原来近视眼镜已无法阅读书报,摘下眼镜放近 看反而清楚,说明已有"老花"

2.眼睛容易疲劳,看书久后感头痛、头昏。

3.睡眠比以前减少,早睡早醒。

4.饮酒者酒量大不如前。 5.听力明显减弱

6.牙齿松动,咬不动较硬的食品。有假牙者要经常换假

7.对食物口味改变,受吃甜、酸、辣、咸等重口味饮食, 说明味觉有减退。

8.嗜吃零食,特别是蜜饯类,这与口味减退有关。

9.性欲减退。

10.记忆力减退

11.开始怀念童年往事。

12.学习与工作精力不如前,甚至有力不从心的感觉。 如果以上问题中有 4 点以上符合自身情况,极有可能 是已进入更年期

女性游泳警惕妇科病感染

"孩子患的是霉菌性阴道 炎。"近日,李女士带着她 10 岁 的女儿丹丹来到郑州市妇幼保 健院。检查发现,丹丹游泳时不 惧感染∫疾病。

据介绍,这几天丹丹一直 说"屁屁"痒,李女士刚开始以 为孩子是天热上火,就让她多 喝水,并每天给她换内裤,可是 几天下来丹丹还是喊着痒,外 阴部已被抓得红肿充血了。

大夫询问了李女士,得知 李家人没有人有脚气,就问李 女士丹丹近期都去了哪里。李 女士说:"天气太热,孩子放假 在家没事,就给她报了两个班, 一个画画班,一个游泳班。

大夫说:"人夏以来,已经 有很多女性因为游泳感染了妇 科病。"在游泳池中,经常能看 到有些女孩子,游累了就随意 坐在游泳池边的地上或台阶 上, 地上和台阶上有很多人光 着脚走来走去,如果有人患脚 气,坐上去的人很容易引起霉 菌性阴道炎。

专家提醒,患了皮肤病、眼 病等传染性疾病不能游泳。女 性经期和经期前后或者出现妇 科炎症也绝对不要游泳,治愈 后才能下水。同时,游泳时随时 注意卫生,加强自我保护意识, 才能既消暑又健康。

卜春梅

上機鳴盆區到研究所的生物區為卡索用828將工業亦上特和 28時 生民本人是料。成功理輸出營裝置。大戶神營裝施區民神營的有科技 生物产品。基本維持配於要。最佳的分钟。用地方美統款店、五處,入戶限 快念。取了各位、人理和、通行產,取用於一方人,失民多數。強聲和都等於公司 認識粹。服則二个戶,後接了并差一样。每直數區,於斷定理,晚上,由 6、三人有有神、每盒20.8元,买5盒这2盒。(再这2個失眠贴贴6天)买 10章举8章。(面達6個共應時让1-6年)等次報義。主由李華举 10盒送5盒(再送6贴失眠贴贴18大)无效退款。市内免费送药。

10無法8無。 (周达6周兴眠战场18天)赤效场数。市内光费运物。 经销地址:郑州张加山区约第7户细。反约第三区、四区、四区交桥、景色学、正区集、四区券户是完了、交交人类房)/东区除供的 区位、紫海东市大大型电联(导位单、宣云火)/恒生大药克,市区保快的 区位、紫海东海和广南交回/布明路金水海任德生/高州大厦区约等 五区/天城市州尼斯/西边路县和兴和广东海东上等。林广学大西 度/人民铭开尼斯/苏隆人药房◆风文。众《药居◆上港、副省原大药 房◆录制。河阴经行立且原药品和/四洋内物类、甘木◆精密、医药木棒 ◆河場、广云山大约克◆中华、任军举办品◆登封、十全当

24小时专家热线: 0371-67212282

治疗气管炎、哮喘抗复发

是一种发作性变态的反应性疾病,为解决反复发作这一难题, 北京传统中医研究院与国医堂专家们经过几十年的潜心研究和 多年的临床实践,采用稀贵中药,成功地研究出了抗复发的纯 天然系列治喘良药。该药经郑州防空兵指挥学院医院(原炮 院)临床应用具有标本兼治、纳气定喘、止咳化痰、提高机体免疫力等独特疗效。主治虚劳久咳所致的支气管哮喘、急慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,疗效迅速,不易复发,列为国家 中药保护品种。

"迎'八·一'军民共建促健康",郑州防空兵指挥学院医 院 (原炮院)特邀气管炎病专家8月1日-8月31日举行抗复发活 |动。活动期间,免专家挂号费,凡购买一个疗程的药,药费优 惠10%。节假日不休息。专家热线: 0371-67952586

地址:郑州市建设东路24号,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)一楼 气管炎科治疗中心。郑州火车站广场北侧乘101路电车、市内乘9、103、 104、52路公交车到建设东路(碧沙岗公园北门)下车,往东80米即到。

军民共建促健康,郑州防空兵指挥学院医院 原炮院)特邀胃肠病专家8月1日-8月31日举行专家会诊活动。 |活动期间,免专家挂号费,凡买一个疗程的药,药费优惠10%, |检查费仅收40元,在本院接受治疗者免检查费,并送惊喜。

本院胃肠科巨资引进彩色高清晰度胃肠超声显像仪,不插 管,无痛苦,能快速准确地诊断各种胃肠疾病。无论是炎症、溃疡均可一步到位明确诊断。另对肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫、前列腺等十几个器官一次性全面检查,为临床对症治疗提供 了科学的诊断依据。在确诊的基础上对急慢性胃炎、浅表性、萎 缩性胃炎及十二指肠溃疡、腹胀、腹痛、腹泻、结肠炎、便秘等 各种胃肠疾病,由胃肠病专家分型对症用药,综合全面治疗,让 您远离多年的胃肠病。 (检查前切记空腹4小时)

专家热线: 0371-66061105

信)儿宝典 ""。

小孩不爱吃饭是缺锌吗

有些家长看到宝宝不爱吃饭, 就想起电视广告上说的孩子不爱 吃饭就是缺锌,并且还说有的复合 制剂既能补锌补钙还能同时补多 种维生素,就给宝宝买大量的补品 来吃。专家提醒说,这种做法是不 科学的。



是咽喉或口腔有问题,而长时间厌 食则可能是吞咽咀嚼功能没有培 养好。此外,宝宝不爱吃饭还与就 餐环境、精神因素有关。因此,如果 父母怀疑孩子可能缺锌,应先到正 规医院进行血清锌水平测定,而不 要盲目猜测。

即使宝宝确诊为缺锌,也是根 据程度,一般先采用食补的方法, 而不是先吃保健品。多吃如贝壳类 海产品(如牡蛎、海蛎肉、蛏干、扇 贝)、红色肉类、动物内脏、蛋类、豆 类、谷类胚芽、燕麦、花生等都富含 锌元素。只有在必要时,才需在医 生的指导下,服用锌制剂进行适当 补充治疗,疗程通常在 2~3 个月。 一旦锌达到正常水平,宝宝食欲增 加,仍应补充含锌食物。

第二,买一补多的复合制剂未 必就适合宝宝。花一样的钱补多种 元素,看似很实惠,实际上效果并 非如此。其实,钙和锌的吸收原理 很相似,同时补充容易使两者"竞 争",相互争夺载体蛋白,互相受到 制约。而且,钙在体内的含量远远



多于锌,也比锌活泼,同时补充会 影响锌的吸收。因此,这两种微量 元素最好分开补。补充这两种微量 元素的顺序最好是"先锌后钙",如 果白天补锌,晚上补钙,吸收效果 会更好。在补锌时,除了要和钙制 剂分开外,也要和富含钙的牛奶和 虾皮等分开,最好间隔开两个小 时。还要注意补锌产品不能空腹服 用,应该在饭后吃。

熊江雪

孩子睡得晚 行为易叛逆

一项新的研究显示,孩子在青春期的 叛逆行为,可能与喜欢夜间活动、睡觉时 间晚有关。

美国宾夕法尼亚州立大学的伊丽莎 白·萨斯曼和她的研究小组对 111 名 8~13 岁的孩子进行了研究,对他们夜间活动的 喜好与反叛行为之间的关系进行了研究, 同时还与他们的皮质醇水平联系起来。研 究发现,孩子的叛逆行为与睡眠有关,那 些在晚上12点以后入睡的男孩,更喜欢 违规行事。此外,喜欢夜间活动的女孩, 攻击性行为也比其他女孩多。萨斯曼说: "孩子晚睡会导致睡眠不足,引起缺乏控 制力和注意力不集中等问题, 进而可能 引发反叛行为。所以,父母应尽量让孩子 养成好的睡眠习惯。"

