

网传喝烧开的脉动饮料 感冒症状会消退

专家 脉动治感冒 可能性不大

核心提示

感冒了怎么办?吃感冒药、多喝水多休息,是最常见的方法。近日,网络上流传一个“喝烧开的脉动饮料,就能治感冒”的帖子,受到广泛关注。

记者找来感冒患者亲身体验,其症状没有任何改善。“从理论上说,脉动这种功能性的饮料,就是比普通的饮料多了一些维生素,但把它烧开后,维生素又被破坏,对感冒的康复起不了什么作用。”北京大学第一医院营养科王红医生认为,感冒时补充维生素是为了提高免疫力,最直接的办法就是吃新鲜的果蔬。

网传:脉动烧开可治感冒

最近,网传喝烧开的脉动能治感冒,引发网友关注。“脉动治感冒,听着就那么不靠谱,何况还是烧开了的脉动。”有网友留言道。

帖子部分内容:有一次同学聚会,我正患重感冒,东西不想吃、歌也不能唱,浑身无力、萎靡不振。有一个同学的爱人告诉我:“到超市买瓶脉动,烧开,喝下去。保管有效。”聚会之后,我买来一瓶脉动,烧开喝下去。当晚,感冒症状就减轻了不少。第二天老公又给我买来四瓶脉动,烧开喝了,感冒就好了。

水蜜桃口味的脉动配料:水、白砂糖、苹果汁、食用香精、食品添加剂(柠檬酸、维生素C、冰醋酸、蔗糖素、抗氧化剂386)、烟酰胺、维生素B6、维生素B12……

体验:煮过的脉动有点儿淡

记者购买了一瓶水蜜桃口味的脉动,并找来了一位感冒患者进行试验。没有煮过的脉动口感微甜。煮开之后,味道略淡。

参与试验的感冒患者喝下一瓶烧开后,过



了一晚,症状并无明显改善。

解读:水溶性维生素遇热分解

脉动维生素饮料是常见的功能性饮料之一,很多人都认为,功能性的饮料可以帮助身体补充电解质和水分。

医生说,喝脉动治感冒的可能性不大。单单从脉动的成分来分析,它对感冒的患者,最多只能起到补充少量维生素的作用。而这些水溶性维生素不耐热,如果将脉动烧开,维生素也会随之分解。

(据《法制晚报》)

心灵驿站

如何赚回幸福感

“北京月收入7500元没有安全感”引发的热议还没有褪去,“收入过万不够花”的说法又传来。这个现象的背后有经济学的原因,但从心理学的角度来看,人们的不安全感很大程度上是由于对生存现状的担忧,而最终导致生活满意度低下和主观幸福感的缺失。那么,到底赚多少钱,才能赚回我们的幸福感呢?

收入与主观幸福感

“金钱到底能不能买来幸福?”这是普通人关心的问题,也是心理学界一直关心的问题。“积极心理学之父”马丁·塞利格曼的团队曾经做过一个横跨40个国家的主观幸福感调查,并且考察了国民购买能力和生活满意度的关系。结果显示:国民购买力强的国家,人们的生活满意度也高。然而,收入和主观幸福感并不总是成正比,调查表明,当收入到达一定水平,财富增加就不能提高幸福感了。

美国普林斯顿大学健康与幸福中心经济学家安格斯·迪顿和诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼调查得出,美国人的“幸福拐点”大概是年收入7.5万美元,这大概是美国中产阶级的收入水平。有人根据美国专家的方法推算,中国人的“幸福拐点”在年收入1.9万元人民币左右。但在北京,月收入7500元也很难满足生活需要的,这还有幸福感可言吗?

主观幸福感并不完全取决于收入多寡。塞利格曼在调查中发现了一些“小样本”,一些贫穷的人拥有与他们收入水平不匹配的高幸福感。

我国近20年来经济持续发展,但一些国外研究机构对中国国民幸福感的调查数据显示,我们的幸福感指数持续下降。这不禁让我们思考,到底是什么偷走了我们的幸福?

塞利格曼在《真实的幸福》一书中总结道:“你对金钱的看法实际上比金钱本身更影响你的幸福……在所有阶层中,越看重钱的人对他们的收入越不满意,也对他生活越不满意。”

如何赚回主观幸福感

钱赚多少未必能由我们自己控制,但心理学家发现,主观幸福感是有办法“赚”回来的。

一方面,花钱在别人身上能够提高幸福感。研究发现,更愿意花钱在别人身上(如买礼物给别人或捐赠行为)的人拥有更高的主观幸福感。人类是社会性动物,类似馈赠的助人行为能够使我们感到快乐,在某种程度上能加强我们的社会安全感。

另一方面,花钱买体验更胜于花钱买物质。也许你会认为物质主义的人最容易满足,事实上,他们的生活满意度是最低的,这不仅仅是因为他们看重物质和金钱,更因为他们的消费模式无法给他们带来快乐。

旧金山州立大学的瑞恩·豪威尔等人的最新研究报告表明,非物质主义的人更倾向于花钱在体验性事物上,例如享受美食、听音乐会、旅游等,这种消费模式能够增加他们的心理满足感,最终让主观幸福感得到提升。

用金钱提高幸福感有两个思路:一个会赚钱,达到临界水平;二是会花钱,把钱花在让我们感觉幸福的事上。

(据果壳网)



专家答疑 月经变化或为子宫肌瘤惹祸

39岁张女士说,从几个月前开始,她的月经量明显增多,最近,不仅月经量多,出血时间也延长了,她很担心,想知道这是怎么回事?

鹤壁市爱民医院妇科曾主任解答:月经规律突然变化很可能是患上了子宫肌瘤。其表现为:月经量比以前增多,经期延长,周期缩短为15天至20天。患黏膜下子宫肌瘤还会出现不规则流血,淋漓不尽。此外,患子宫肌瘤的症状还有腹部包块、白带增多、腹痛、腰酸、有下坠感等。

由于子宫位于膀胱和直肠中间,当子宫肌瘤长得较大时,可压迫膀胱,引起尿急,排尿次数增多,继而引发炎症或感染。

因此,月经规律突然变化应得到当事人的重视,尽快到医院进行相关检查。

子宫肌瘤大多可以通过宫、腹腔镜微创手术治疗。爱民医院开展的腹腔镜微创剔除子宫肌瘤术,只需在腹部开5毫米小切口,然后置入腹腔镜。

医生可通过连接腹腔镜的监视屏,清晰、直观地观察腹腔内的情况,然后操作体外的设备进行准确治疗。从而避免开腹手术对腹壁肌肉和血管、神经造成的损伤,最大程度的避免盆腔粘连、腹腔粘连等术后感染和并发症,保留子宫及其生理功能,短时间内即可恢复。

健康热线:0392-3326120

春季谨防前列腺疾病

春季是前列腺炎的高发季节,男士应注意预防。爱民医院男科刘主任介绍了以下3种预防方法:

1.多饮水。浓度高的尿液会刺激前列腺,多饮水可有效稀释尿液的浓度,减少对前列腺的刺激。

2.节制性生活。预防前列腺肥大,要从青壮年时期开始,其中,性生活要适度,不纵欲,也不要禁欲。性生活频繁会使前列腺长期处于充血状态,引起前列腺增大。当然,禁欲会引发胀满等不适感,同样对前列腺不利。

3.放轻松。生活压力可能会提高前列腺肿大的几率。临床显示,当生活压力减轻时,前列腺疾病的症状会得到缓解,因此,应尽量放轻松。

刘主任建议,患有前列腺疾病一定要及时到正规医院治疗,以免造成严重的危害。爱民医院拥有德国腔镜系列诊疗仪,前列腺电切镜治疗前列腺增生,微创技术创伤小、痛苦小。该院拥有体外消融刀治疗系统,非介入疗法治疗急性、顽固性前列腺炎,深受患者青睐。

健康热线:0392-3326120

“医讯通”让鹤城百姓看病更便捷

本报讯(记者 范丽丽 通讯员 李红艳)去医院该找哪个医生看病?就诊时应注意哪些问题?某位专家何时坐诊?有了医讯通,一切尽在掌握。3月23日上午10时,在联通鹤壁分公司二楼会议室召开了市卫生行业信息化推进暨通信战略合作框架协议签约仪式,卫生系统将联合鹤壁联通公司建设“医讯通”项目。

医讯通系统就是人们常说的“灵动掌上医院”。该系统通过电子信箱、医讯通网站及短信、语音等无线接入方式,为市民提供远程诊疗服务,囊括患者就诊的全部过程。

项目建成后,我市所有医护人员手机号码将与本人实名绑定,以保证医讯通平台的真实性和权威性。同时,还将建立求医问药的平,面向我省开放。

就医前,患者可通过医讯通平台向我省医学专家进行咨询。就诊过程中,患者还可通过手机实时查询药价、住院账单等信息。出院后,医讯通平台还能对患者进行远程关怀,如通知患者领取检查结果,按期复诊等。

此外,热衷于保健的市民可通过医讯通平台聘请信得过的医生作为自己的家庭医生,通过短信、网络等形式,享受对方提供的医疗保健及康复服务。

对于医讯通平台的建设,新浪微博博主的“云梦山下学道场”说:“好局长,好项目,政府为民,造福百姓!”,新浪微博博主“感恩的心191”说:“医讯通平台,资源共享,足不出户,预约名医。挂号不用排队啦!”

鹤壁爱民医院 | 医保·新农合定点医院

引进德国STORZ宫腹腔镜

无需开腹,痛苦小,恢复快

爱民微创手术,毫米间人性化技术

诊疗范围

- ◆ 输卵管堵塞性不孕 ◆ 输卵管粘连不孕 ◆ 子宫肌瘤、子宫脱垂、功能性子宫出血
- ◆ 卵巢囊肿、肿瘤、卵巢黄体破裂、多囊卵巢综合征 ◆ 宫外孕 ◆ 腹腔镜胆囊切除术
- ◆ 直肠、结肠癌根治手术 ◆ 腹腔镜疝气手术 ◆ 前列腺肥大手术 ◆ 胃、输尿管、膀胱肿瘤及结石手术 ◆ 精索静脉曲张手术

健康热线: **3326120**

医院地址: 鹤壁新区淇河路102号

(107国道与淇河路交叉口西南角)