

时尚饮食的八大误区

近年来,人们的营养意识虽然普遍有所提高,但营养知识尚待普及。许多错误的认识不但会使人得不到营养,还会损害人们的健康。因此,专家列出以下时尚饮食的八大误区:

误区一——吃素可以长寿

很多人都认为吃素可以长寿,因此长期不沾荤腥。

其实,人类所需蛋白质有两大类,一类是完全蛋白质,包括必需的氨基酸在内的所有氨基酸,奶类、肉、禽、蛋和鱼虾的蛋白质属此类;另一类是不完全蛋白质,所含氨基酸数量不足,且缺乏某些必需的氨基酸,植物蛋白即属此类。所以长期吃素不吃荤不但不能长寿,还会造成营养缺乏,引起贫血、免疫力下降、骨折、浮肿等。

误区二——劳累后补鱼肉

体力劳动或大量运动后,有许多人吃大鱼大肉等油腻食物来补充能量,这种做法十分不妥。因为大鱼大肉等油腻食品大都为酸性食物,可使血液酸化。人在大量运动后,体会产生大量乳酸物质,两者加到



一起,会引起机体酸中毒,加重疲劳程度。

误区三——水果当正餐

有些爱美、怕胖的女士,午

餐只吃个苹果或香蕉。专家指出,绝大部分水果所含蛋白质、铁、维生素 B12 很少,长期以水果当正餐,易导致贫血或营养不良。

误区四——借夜宵提神

研究表明,常吃夜宵或晚餐过饱易诱发胃癌、肥胖、糖尿病、冠心病、高血脂等多种疾病,中老年人尤其应该注意。

误区五——酒后喝浓茶

有人认为,喝浓茶可以解酒,其实是错上加错。人喝酒后,酒中的乙醇随血液循环到肝中转化为乙醛后生成乙酸。茶碱的利尿作用很强,会使尚未分解成乙酸的乙醛进入肾脏,造成对肾脏的损害。另外茶碱还能抑制小肠对铁的吸收,引起缺铁性贫血。

误区六——吃醋血管清

近年来,许多地区兴起了喝醋风,有些人甚至以醋代酒。殊不知,少量食醋有益健康,但大量喝醋则会改变胃液的 PH 值,损伤胃黏膜,引发急性胃炎或胃溃疡等。

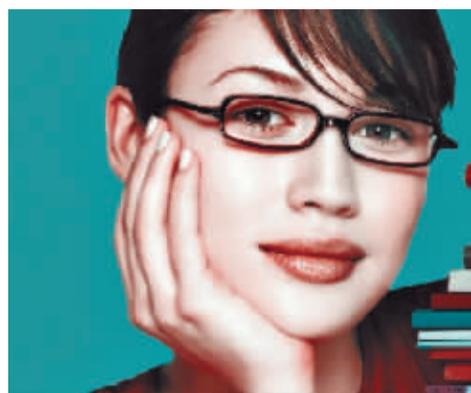
误区七——担胆固醇于门外

由于血液中胆固醇升高会加大动脉硬化和冠心病的危险性,因此,有些人认为含胆固醇高的食物对身体有害而无一利,这也是错的。因为胆固醇是保持身体健康的必要物质,只要不长期过量食用,对身体是有益的。

误区八——果蔬榨汁喝个饱

近年来喝果汁盛行,许多家庭购买了榨汁机,水果、蔬菜只喝汁不吃“渣”。其实,除了某些病人、牙齿不好的老人和婴儿外,果蔬最好不要榨成汁喝。因为其中的纤维素、果胶等营养特质会被浪费掉,易造成胃肠的蠕动减慢,引起便秘等。而纤维摄入不足还可能诱发肥胖、胆结石、高血脂、糖尿病等。

(任红)



影响视力的“视”外因素

除眼病外,一般情况下大家都会认为,视力下降与用眼卫生有关。而实际上导致视力障碍的因素还有很多,像以下与用眼无关的因素也必须引起人们的注意。

饮食: 科学家发现,老鹰在 3000 米高空飞行,可以看清地面上的小鸡,这与老鹰视网膜中含大量的硒有关。人体缺硒时,透明的晶体也可能发生浑浊而出现白内障。所以人们应该注意摄入含硒多的食物,如动物内脏及鱼、虾、蛋黄、海带、香菇、木耳、瘦肉等。

速度: 有人计算,车速超过 70 公里时,司机的视力可由原来的 1.5 下降到 0.7,车速每提高 1/3,视认距离就会减少 1/3,同时视野也相应缩小。

噪声: 研究证明,长期在中等强度噪声的环境中工作,视力也会受到一定程度的损害。90 分贝的噪声,会使眼睛区别光亮的敏感度降低。在 115 分

贝的噪声环境中工作,可使眼睛对光亮度的适应性下降 20%。比如,在夜间行车,车厢里的音响达到 95 分贝时,音响与机车的震动声联合发生作用,就能使眼睛辨别暗光的敏感度下降,识别弱光的反应时间延长,司机判断车外物体情况发生困难,从而增加了发生车祸的危险性。这是因为,噪声在作用于听觉器官的同时,也作用于视觉器官,使其功能不能正常发挥。

吸烟: 长期大量吸烟,可以引起中毒性视神经病变,由此而丧失的视力不易恢复。专家对两万多人进行调查,发现每天吸烟 20 支以上者,白内障的发病率比对照组高两倍。这可能是吸烟使血液中维持晶体状的营养物质缺少的缘故。

家庭关系: 美国眼科专家发现,家庭成员之间的不和,如父母虐待孩子、夫妻经常吵架等,对学龄前儿童的视力会产生不良影响。(史艳菊)

牙龈出血是咋回事

刷牙时出血、清晨起床后口腔有血腥味或唾液发红,甚至吃苹果、吃面包时也会留下红色齿印,这些都是牙龈出血在生活中的表现。牙龈出血是口腔疾病的常见症状之一,其病因很多,治疗则要对症下药。

一、牙龈炎、牙周病:是牙龈出血最常见的病因。据统计,在我国有 75% 以上的成年人患有不同程度的牙龈炎或牙周病。菌斑、结石的刺激使牙龈充血、水肿、发红、光亮,轻触即出血。

处理方法:

1.保持良好的口腔卫生习惯,并定期(1-2次/年)进行牙齿洁治。

2.定期去除菌斑、结石(洗牙),并辅以牙龈的对症处理,牙龈炎就治愈了。牙龈出血的问题解决了,也就不会再发展成为更严重的牙

周病了。

二、全身性因素:白血病、血小板减少症、再生障碍性贫血、肝病、肾脏病、糖尿病、维生素 C 缺乏症等都会引起牙龈出血。

处理方法:先排除口腔局部因素,再进行身体全面检查,对症治疗。

三、妊娠性牙龈炎:有些孕妇会发生牙龈出血情况,有时甚至会自发性出血,这是由于雌性激素的变化造成的特异性牙龈反应,以怀孕后 2 到 3 个月最为严重,甚至牙龈肿大、增生发展为“妊娠性牙龈瘤”。

处理方法:保持健康的口腔卫生习惯,孕前做一次牙齿洁治,孕后进行适度牙龈按摩,必要时口服维生素 C,以改善牙龈水肿和出血状况,或使用一些对胎儿无妨的消炎漱口液。(王进堂)

过敏性鼻炎患者怎么办

秋季是过敏性鼻炎的多发季节,近期医院接诊的过敏性鼻炎患者数量不断上升,鹤壁军分区门诊耳鼻喉科提醒患者及时防治,远离过敏源。

秋高气爽,空气中漂浮着大量的植物花粉,这些植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。

临床表现打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,有的鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻窦感染或喉痒、眼睛痒,会影响患者的工作和学习,如延误治疗或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般

从三方面入手,即药物治疗、物理治疗和调整免疫系统治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛苦治疗,且无任何不良反应,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644
3322774

手工加工合作

布艺画粘贴,无须厂房设备,免费供料,每月上门收货付款,单位个人均可接产。

电话:010-51656274 13146735796
网址:www.bjstgs.com

中医到底能治哪些病

鹤壁市中医院 田文艺

中医理论虽然产生的年代已经久远,但中医在防治疾病上仍具有鲜活的生命力,不断创造着新的医学奇迹。中医最重要的思想就是“自然和谐”。在数千年前就形成了整体论医学思想,《黄帝内经》集中反映了这种观念。无论在养生中还是在临床治疗中,中医都十分强调要保持人与自然的和谐关系。

此外,中医在治疗中还特别强调人体正气的作用,《黄帝内经》指出:“正气存内,邪不可干。”中医在临床上除了采取针对病因的措施以外,更强调通过调节人体的正气来防御病邪的侵犯和控制疾病的进一步恶化。因此,从某种意义上讲,中医这种强调鼓舞正气以抗病邪治疗的思路,可称得上是一种“以不变应万变”的高明办法。

根据中医专家近年来的研究和比较,认为中医药在以下疾病方面有较为明显的治疗优势。

1.病毒感染疾病:如

流行性感、慢性病毒性肝炎等。

2.功能性疾病:如心脏神经官能症、胃神经官能症、肠道激惹综合征、习惯性便秘、慢性消化不良、无名发热等病症。

3.慢性病和老年疾病:如慢性呼吸道疾病、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、慢性泌尿系感染、中风后遗症、冠心病、高血脂症、糖尿病、贫血、耳聋等病症。

4.原因不明或病因复杂的疾病:如艾滋病、癌症、更年期综合征、低血压等。

5.神经精神科疾病:如头晕、头痛、失眠健忘、烦躁、忧郁、神经官能症、面瘫等病症。

6.结缔组织疾病:如风湿与类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等。

7.骨科疾病:如骨折、骨病等。

8.皮肤科疾病:湿疹、神经性皮炎、脱发、银屑病、白癜风等。

9.妇科疾病:如月经不调及经前期、痛经、功

能性子宫出血、女性不育、阴冷、更年期综合征、妊娠及产后疾患(如严重的妊娠反应、产后无乳、回乳)、乳腺小叶增生等。

10.男科疾病:阳痿、遗精、少精、死精、前列腺炎、男性不育等。

11.儿童疾患。

12.大病初愈和亚健康:对于在大病初愈后的康复期中出现全身疲乏、头晕、失眠、没有食欲、消化不良、盗汗、低热等不适以及亚健康状态的调理。

能够科学客观地回答“中医到底能治哪些病”这个并不简单的问题,不仅有助于中医认清自我,集中优势力量,不断提高临床疗效,并逐渐扩大临床擅长的范围,而且也能帮助广大患者在临床就医时做出正确的选择。



中国拍卖协会理事
国家 A 级拍卖企业

河南拍卖协会常务理事
政府指定公物拍卖机构

拍 卖 预 告

受有关部门委托,我公司近期公开拍卖:鹤壁市第二人民医院原址房产(包括门诊楼、病房楼、办公楼、锅炉房、洗衣房等)及附属设备。

详情请有意竞买者与本公司联系!

联系电话:0392-3360998 13569667500

河南一诺招标拍卖有限公司