

民典·健康

Health

最全面的健康实用资讯

南京 163.COM 周二健康

春季瘦身 10种妙法

来源: www.lifenanjing.com.cn · 论坛 · 都市联盟 · 革命本钱
发帖人: 网友 清风小蜜蜂

10个秘招告诉你如何烧旺体内的燃脂火焰。只要如法施行,相信瘦身、美体、减肥会变得易如反掌。**一定要吃早饭**

早饭是一日三餐中与新陈代谢及减肥关系最为密切的一餐。多项研究表明,吃早饭者比不吃早饭者更容易减肥。

多吃蛋白质

研究表明,摄取足量的蛋白质能够提高肌体的新陈代谢水平,会使人体每日多燃烧150-200千卡的热量。蛋白质主要是由氨基酸组成的,肌体消化这类食物比消化脂肪及碳水化合物更费时。所以,要将它们分解掉就需要燃烧更多的热量。

戒掉酒瘾

最近有多项研究表明,餐前饮酒会使人多摄入200千卡热量。如果你的确酒瘾难耐,不妨喝一点葡萄酒,每杯葡萄酒只含有80千卡的热量,并且还含有大量的有益于健康的抗氧化物质。

不要断奶

奶制品必须天天有。凡是每日饮(食)用3-4次牛奶、酸奶及奶酪的女性与不食用奶制品者相比,其脂肪会多减少70%以上。女性每日在食用奶制品的同时,另外再补充1200毫克钙质,能获得最佳燃脂效果。

多喝麻辣烫

研究表明,午饭或晚

饭做汤或炒菜时,放一点胡椒粉,会暂时提高肌体静息状态的新陈代谢率。此外,辣椒能压制食欲,使人餐后不容易感觉饥饿。

多吃香蕉

香蕉中含有大量的钾元素,它通过调节体液平衡以提高肌体的新陈代谢水平。如果肌体处于缺水状态,燃烧的热量就会减少。因此,每天要保证至少摄入1200毫克钾元素:一根香蕉含有450毫克,一杯牛奶含有370毫克,一个橘子含有250毫克。

不要忽视花生酱

要想燃脂减肥,每天应摄取320毫克镁元素。含这种物质的最佳食物有:全麦面包制作的花生酱三明治以及菠菜制作的菜肴等等。

常吃鱼

经常吃鱼的人,能降低体内莱普亭(Leptin)这种激素的水平,这对降脂减肥十分有益。因此,要想苗条身材,每个星期应吃3-4份鱼。

补充铁质

既可以服用铁剂或复合维生素,也可以多吃含铁质丰富的食物,如瘦肉、鸡肉、大豆、强化谷物等。

常喝绿茶

绿茶不但以其抗癌的益处为人们所共知,而且还具有提高新陈代谢的作用。凡是每日饮3次茶的人,其新陈代谢率会提高4%。

麻疹流行玩“变脸”

发病高峰后移 婴儿成人患者都增多

3月18日快报刊登的《省卫生厅紧急通知:当心麻疹疫情》报道引起了很多读者的关注,不少读者来电咨询:平时应该如何防范麻疹?南京市第二医院的专家昨天介绍,近一阶段,该院收治的麻疹患者明显增多,而且当前麻疹流行出现新特点,市民要根据变化来防范麻疹。

变化一:流行病学改变

南京市第二医院魏红霞副主任医师介绍,2000年后,麻疹发病有上升趋势,其流行特点和临床特征也发生很大变化。现在麻疹发病季节高峰后移,由冬春季转为春夏季;在发病年龄上,过去多集中在9个月至4岁年龄段,而现在8个月以下婴儿和20岁以上成人多发年龄段。8个月以下婴儿病例增多,一方面因其未达到计划免疫接种麻疹

疫苗的月龄(8个月),另一方面多数婴儿母亲未患过麻疹,而是通过疫苗接种获得抗体,这种抗体在体内维持最长12-15年,妊娠时母体内已没有足够的麻疹抗体,这直接导致通过胎盘传递给初生婴儿的抗体滴度不足,婴儿缺乏有效的被动免疫。如果能提前给婴儿接种麻疹疫苗或者给准备妊娠的妇女接种疫苗,可能会减少8个月以下婴儿的发病。成年人病例增多同样源于体内有效麻疹抗体缺乏,一部分患者过去未接种麻疹疫苗,另一部分接种过疫苗仍然发病,这可能与人工免疫产生抗体相对弱,维持时间相对短有关,另外还有可能是麻疹病毒发生变异。

此外,流动人口患病数增加也是流行病学新特征,这可能与流动人口疫苗接种率低有关。

变化二:临床特征改变

婴儿麻疹症状和病情多偏重,喉炎、肺炎、心衰等并发症多,危害较大。成人麻疹症状严重,易导致多脏器损害,同时病情不典型呈多样性,易误诊。

魏红霞介绍,市民要根据麻疹流行特点和临床特征发生的变化来防范。当前正是麻疹的流行季节,对于8个月以下婴儿和20岁以上成人,更要注意防范麻疹,刚刚生过娃娃的新妈妈要少去人员密集的公共场所,少带娃娃去医院,避免接触麻疹病人。麻疹疫苗是最好的预防方法,不但儿童应该按照我国计划免疫程序在8个月和7岁时接种,中学生、大学生和未得过麻疹的青年人都应该接种麻疹疫苗,使体内麻疹抗体持续存在。

通讯员 旭东 林玲
快报记者 张星



赏花

春天是赏花、踏青的好季节,也是皮肤过敏的高发期,外出赏花、踏青做好防范才能玩得尽兴。图为位妈妈抱着宝宝观赏玉兰花。

快报记者 施向辉 摄

春季,“桃花癣”盛开

快报讯(通讯员 宁人 许阳 记者 丁岚)24岁的郑小姐上周日和朋友一起去东郊踏青,晚上回家后忽然发现自己面部、眼部周围出现大片红斑,第二天越来越严重,红斑上还有细碎的皮屑。不仅如此,郑小姐还感觉皮肤发干、瘙痒,连洗脸、外用滋润霜的时候都觉得刺痛。昨天,郑小姐来到江苏省人民医院皮肤科就诊,专家说郑小姐得的是季节性接触性皮炎,也就是俗称的“桃花癣”。

江苏省人民医院皮肤科主任范卫新说,近一周他们科里每天都有七八位像郑小姐这样的患者前来就诊。“桃花癣”并不是皮癣,而是一种过敏引发的皮炎,主要由花粉引起,多局限于面、颈部,好发于春、秋季,女性多见。

春暖花开的季节,此类患者应尽量少接触花粉,外出要戴口罩,回家后及时用清水洗脸,避免用肥皂水及热水烫洗,不使用产生刺激

的药物。也可选择适当的外用药物和剂型来治疗,同时选用一些内服药物,以止痒、脱敏为主,如抗组胺药物、维生素C等,对症状严重的患者还会短期应用皮质类固醇激素口服或注射,如抓破有继发感染的则可需加用抗生素类药物。

范主任提醒市民,预计4月中下旬将是“桃花癣”的高发期,对植物花粉、毛絮过敏的人群应引起重视,做好自我保护措施。

保护视力多吃红色蔬果

无论是对健康的人,还是对正在遭受各种眼科疾病折磨的人来说,调整饮食,尽量多食用益目食品,都有助于恢复和保持良好视力。而且所有益目食品不仅对眼睛,还对整个身体都非常有益,特别是维生素、蔬菜、水果和防腐剂含量较少的食物,适量食用鱼子、鱼肉、鱼肝(鲑鱼的肝脏最好)同样可保护视力,它们都含有能促进视力恢复的维生素A

和胡萝卜素。所有红色、橙色的水果和蔬菜都含有维生素A,特别是胡萝卜、红辣椒、沙果、橙色和黄色的西红柿,还有柑桔类水果,如橙子、柠檬、柚子等。除了维生素A以外,它们还富含视力所需的维生素C。柑桔类水果对上年纪的人特别有益,他们已经开始或将要面临白内障风险,这种非常危险的眼科疾病致盲率较高,多吃富

含维生素A、C的水果能有效预防这种疾病的发生。芹菜的根和叶中含有维生素原,对眼睛非常有益。麦片、燕麦粥有利于营养物质平衡的正常化,能够间接帮助视力恢复到正常水平。黑面包,特别是粗磨面粉烤制而成的,富含眼睛、皮肤和头发所需的维生素B。瓜籽、天然蜂蜜、牛奶、奶制品、鸡蛋也应当多食用。(瑞莉)

健康提醒

久服阿司匹林 拔牙极易大出血

快报讯(通讯员 傅瑞 史张丹 记者 刘峻)阿司匹林是心血管疾病患者常服药物,但是由于长期服用阿司匹林,他们的血小板功能被抑制,拔牙后凝血功能比较差,极易引起创伤口出血不止。

南京市口腔医院口腔外科门诊邹昌宁主任提醒,这样的特殊患者在拔牙前,最好跟医生先沟通一下,如果自身情况不允许停药,最好考虑延期拔牙;如果可以停药,最好在术前、术后均停药2天,并提前告诉牙科医生,医生好采用针对性止血方法。即便如此,患者在拔牙后1小时还会有微量的渗血,口水带红,维持半天至一天,症状才会渐好,但这是正常反应,对身体基本无碍。同时邹主任建议患者在这期间,冷敷打药部位,减少漱口,以便于快速恢复。

老太太得面瘫 祸根竟是中耳炎

快报讯(通讯员 柳辉 艳 记者 刘峻)一名六旬的老太太,突然就失去了听力,而且有面瘫等症状。在鼓楼医院精心诊断下发现,祸根竟是出在耳朵上。

就诊时陈老太太听力已完全丧失,口眼歪斜,并有眩晕。鼓楼医院耳鼻喉科余万东主任医师了解到,病人并没有高血压、高血脂等慢性病,只是在两个月前感冒过一次,感冒后,耳朵流脓,接着开始听力下降。于是,陈老太太便到附近一家医院治疗,当时医生主要考虑脑血管病,经一段时间治疗,上述症状不仅没有好转,还出现了口眼歪斜等面瘫症状,同时听力继续下降。根据上述情况,余主任判断陈老太太的面瘫、耳聋是因为中耳炎所致,果然,经检查,陈老太太的中耳内长满了肉芽状病变组织。余主任介绍,感冒常常会引起中耳炎,如果未及时治疗,炎症继续向颅内侵蚀就会导致严重的并发症如耳聋、面瘫,如果持续时间较长,将会造成永久性听力丧失和面瘫。

膝关节有毛病 最好别散步慢跑

快报讯(通讯员 谢立群 陈步伟 记者 丁岚)记者昨天从江苏省人民医院了解到,近日由于气温反复变化,关节肌肉疼痛患者明显增加,仅该院中医科每天都要收治近30名由于膝关节退行性改变等导致的老年关节肌肉疼痛患者。

江苏省人民医院通过对200多名膝关节退行性改变患者进行问卷调查后发现,竟有60%的患者不知如何进行正确的修复锻炼,而且正在进行不恰当的锻炼方式。问卷显示,这些患者多数认为,生命在于运动,再疼痛也要加强锻炼,便坚持进行散步、慢跑等其他增加膝关节负荷的运动,希望这些锻炼有益于膝关节的修复。

江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授指出,几乎所有老百姓自主的锻炼方式,如散步、慢跑、爬山等,不仅无益于膝关节的修复,还会增加膝关节面的磨损,不同程度上加重病情。正确锻炼方式是在不增加膝关节负荷的前提下,在医生的科学指导下进行适量而有序的系统运动锻炼。

服用中药 不要加糖

来源: www.lifenanjing.com.cn · 博客 · 医生博客

中药煎成的汤剂多数是苦涩味很浓,往往有些人受不了这种苦,不加糖就喝不下去。一般的人遇到这种情形也不会反对加糖,因为药房出售的各种冲剂、糖浆、膏之类的成药都是加糖的甜药。其实,这仅仅是知其然而不知其所以然的想法。药里加不加糖,能否加糖,是一门深奥而严谨的学问。医师开的是苦药,就必须苦口咽下去。为什么呢?

1. 药的化学成分比较复杂,糖特别是红糖含有较多铁、钙等元素和杂质,一

且中药中的蛋白质和鞣质等成分与之相合,就会起化学反应,使药液中的一些有效成分凝固变性,继而混浊、沉淀。这不仅影响药效,而且危害健康。

2. 有些药必须利用苦味来刺激消化腺的分泌,才能发挥疗效。若加糖,则失去了这作用,也达不到治疗效果。

3. 糖可以干扰微量元素和维生素的吸收,抑制某些退热药的药效,降解某些药物的有效成分,如马钱子极苦,加糖就会降低药效。(陈约东)

“话筒颈椎病”缠上都市人

快报讯(通讯员 徐骏 记者 刘峻)打电话时,喜欢用脑袋和脖子夹着话筒的都市人,可要小心点了,一种“话筒颈椎病”可能让你颈椎终身疼痛,难以根治。

昨天,记者在南京市第一医院就遇见这样一位患者,在机关从事办事员工作的小李,打电话时常将脖子侧弯,把话筒夹在脖子、肩膀和下巴之间,一边说话,一边敲电脑。可最近,他时常感到颈肩痛、脖子发僵,有时手里握着的笔不知不觉地掉落在地上。经X光片显示,小

李患上了颈椎病。

据第一医院副院长王黎明教授介绍,办公室工作需要低头屈颈,若再用脖子夹着听筒打电话,持续几分钟甚至十几分钟,本已疲劳的颈椎无异于雪上加霜,极易引起劳损。如果长时间保持一种使颈椎很费力的姿势,而不注意保持肌肉、软组织之间的平衡,极易诱发颈椎病。专家建议,最好还是别这样夹着话筒打电话。正确的打电话姿势是颈椎中立,使其处于最放松的状态,手握话筒,靠近耳朵和嘴巴。