

健康

## 高热量食物或让人“上瘾”

新华社华盛顿电(记者 林小春)当许多人为减肥而决定放弃好吃的高热量食物时,却发现自己已然无法抵御这些美味的诱惑,同时对低热量的健康食物毫无兴趣。中美一项最新研究表明,这可能是由于长期高热量饮食引发了类似吸食尼古丁的上瘾行为,只有继续吃高热量食物才会获得满足感。

研究人员在近日出版的美国《科学》杂志上报告说,他们比较了常规饲料与高脂饲料喂养的小鼠在摄取高热量与低热量脂肪乳时,大脑释放的多巴胺(大脑中一种产生

满足感的化学物质)差异。结果发现,用高脂饲料喂养的小鼠脑中的多巴胺神经只对胃中高浓度的脂肪乳有反应。

参与研究的耶鲁大学和同济大学联合培养博士韩雯斐对新华社记者说:“高脂饲料喂养的小鼠脑中的多巴胺神经,几乎感受不到稀释的脂肪乳中所含有的能量。这就是说,低浓度的脂肪乳已不再让高脂饲料饲养的小鼠感到满足。”

他们还发现,肠道上皮细胞分泌的脂质信号分子 OEA 会调节多巴胺奖赏系统,但“长期高脂饮

食会干扰这一信号系统,导致多巴胺系统无法对不太可口的低热量食物刺激做出奖赏反应”。在小鼠实验中,高脂饲料饲养的小鼠胃肠道中 OEA 含量非常低。但如果给高脂喂养小鼠体内重新注入 OEA,其大脑的多巴胺系统又会重新感受到低能量脂肪乳带来的满足感。

对于这一研究的意义,韩雯斐说,这表明重建胃肠脂质信号可以增强多巴胺系统对于低热量食物的反应,这对帮助有高脂饮食习惯的人恢复健康饮食具有重要意义。

## 定期体检 关爱自己

编者按:定期健康体检是一种新的自我保健方法,它可以变被动看病为主动检查,变消极治病为积极防病。不少人只在觉得有病时才去医院,甚至认为正常体检没有必要,这种看法是错误的。一个人的体内可能潜伏着病理性的缺陷或功能不全,而在表面仍然表现不出病态来,有些疾病一旦出现症状时,往往已经进入晚期。事实上,有许多疾病症状并不明显,甚至无感觉,譬如:高血压患者有一半是在体检时才被确诊,隐形冠心病平时毫无异常,待到自我感觉有问题时常常已经到晚期,这就是我们为什么要提倡定期地进行健康检查的原因。

### 定期健康检查的意义:

#### 1. 帮您走出亚健康人群

据统计,在庞大的亚健康人群中,有70%以上都是年龄在28~45岁的青壮年,所以年轻不是保险柜,只有体检才是早期发现多种重要疾病的有效措施。

#### 2. 发现小毛病后面的大隐患

主观感觉没有疾病并不可靠,没有明显的不舒服,不等于健康没有病,许多疾病在初期乃至中期,可能没有任何不适或自觉症状轻微,正因如此,不要过分相信自己的主观感觉,感觉只是一方面,重要的是通过体检及早排除疾病。

#### 3. 制定您的专属体检方案

每个人的身体状况、家族病史都各不相同,甚至每个人在不同的年龄阶段身体状况也是有所不同的,所以体检方案也就不能千篇一律,应该由专业的医师为您量身定做个性化的体检方案。

#### 4. 花小钱 省大钱

一次体检的结果并不具有长期的意义,况且人体的健康会随着时间的、年龄、生活习惯及工作压力而改变,坚持定期体检,目的就在于及时发现、治疗疾病。

#### 5. 为您的健康全面把关

不少人对CT、超声、X线检查很信任,而对医生的手诊、问诊表示很怀疑,其实不然,体检时医生的检查和仪器的检查、化验是有机结合体,是互为补充的。

#### 6. 发现异常进行针对性专项检查

体检是一个初步的筛查过程,其敏感度并非百分之百,无法查出所有的疾病,所以,体检的最大好处是一旦发现异常,就可以咨询医生,看是否要做有针对性的专项检查。

太钢医疗卫生部 施贝

## 天气炎热易“上火”

“对症下药”是关键

心火(分虚实两种)

- 虚火表现为心烦、口干、盗汗、睡眠不安等
- 实火旺表现为口腔溃疡、口干、心烦易怒等
- 均应做到情绪良好,多吃滋阴润燥的食物和时令水果

肝火

- 表现为头晕、面目红赤、易暴怒、口干舌燥、口苦、头痛、头晕、眼干、睡眠不稳定等症状
- 控制情绪,保证睡眠,不要过度劳累,多吃下火的蔬菜

胃火

- 表现为胃部灼热疼痛、腹胀、胃口不好等
- 少吃辛辣食物、肉类、少喝酒,增加绿色蔬菜与时令水果

新华社记者 马研 编制

## 周末菜谱

### 醋香藕片

材料:鲜莲藕。  
调料:植物油、盐、醋、葱。  
做法:1. 将鲜藕去蒂洗净泥沙,切薄片泡在水中;葱切末备用。  
2. 锅内倒入植物油,待油温七成热放入藕片翻炒3分钟。  
3. 放入适量精盐、醋继续翻炒均匀。  
4. 放入葱花出锅即可。



### 红烧凤爪

材料:凤爪适量。  
调料:植物油、老抽、酱油、白糖、鸡精、花椒、大料、香叶、桂皮。  
做法:1. 凤爪洗净在开水中焯水变色捞出沥干。  
2. 锅内倒入适量植物油,待油温八成热放入凤爪煎至金黄色。  
3. 锅内加入少许清水,依次放入适量老抽、酱油、花椒、大料、香叶、桂皮,转小火焖至凤爪均匀上色。  
4. 待汤汁收干前放入白糖、鸡精调味即可出锅。



钢新公司餐饮营养部

## 健康之窗

### 我国研发的Sabin株脊髓灰质炎灭活疫苗上市

新华社昆明电(记者 庞明广)历经近30年科研攻关,我国自主研发的Sabin株脊髓灰质炎灭活疫苗(单苗)于近日正式上市。该疫苗的上市填补了我国在脊髓灰质炎灭活疫苗生产领域的空白。

脊髓灰质炎又称小儿麻痹症,系由I、II、III型脊灰病毒感染引起的急性传染病,多发于婴幼儿,曾被医学界称为“威胁儿童生命和健康的最大杀手”。

据科研人员介绍,Sabin株脊髓灰质炎灭活疫苗(简称sIPV)是由中国医学科学院医学微生物研究所历时近30年自主研发的创新疫苗产品。

目前,世界各国主要使用注射用脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV)和口服Sabin株脊髓灰质炎减毒活疫苗(OPV)预防脊髓灰质炎。我国的防控工作始于上世纪60年代,通过在全国推广口服脊髓灰质炎减毒活疫苗,有效控制了该疾病的发生。

口服脊髓灰质炎减毒活疫苗,俗称“糖丸”,免疫效果好、价格低廉,是列入国家免疫规划的一类疫苗。但由于其属于减毒活疫苗,本身仍具有潜在的致病风险。国外进口的注射用脊髓灰质炎灭活疫苗虽已在我国上市,但采购价格十分高昂。我国自主研发sIPV的成功投产,不仅提高了疫苗接种的安全性,也打破了发达国家对脊髓灰质炎灭活疫苗生产的垄断。

据介绍,中国医学科学院医学微生物研究所sIPV一期生产线产能为每年1500万至2000万剂,可满足全国新生儿一剂IPV接种需求。二期生产线预计将于2016年底建成,产能为每年6000万剂,投产后将可满足全国新生儿全程接种IPV的需求。

### 秋季“养收”重睡眠

编者提示:秋天气候渐渐转凉,正适合补觉,此时应顺应自然规律,遵循“养收之道”,以保养内守之阴气。在作息上,首先要按时睡觉、起床,不熬夜,减少对身体的伤害。一般而言,睡眠以晚上9~10点入睡,早晨5~6点起床为宜,中午时分应注意午休,有利于保养精气,符合秋季养收之道。其次要睡好,一方面需清心安神,情绪稳定,一方面注意不要饮酒、饮茶或饮咖啡,以免兴奋难以入睡。晚餐要有节制,不可吃得过饱,避免胃中不适,影响睡眠。另外对于睡具选择也要有一定讲究,床不宜过硬,也不宜过软,老人、小孩在秋季最好睡木板床,被子软硬适中,床上的垫毯、被套要干净清洁。

### 住房手续挂失

任建宏,不慎将大同路太钢赵庄宿舍13栋3单元1层3号的职工购房计算表遗失,特此声明。

曲峰良,不慎将太原市尖草坪十里铺东巷南条1号太钢23宿舍23栋5单元90号的太钢职工购房登记表遗失,特此声明。

常为博,不慎将太钢迎曦苑宿舍5栋2单元9号的购房发票和计算表遗失,特此声明。

王连军,不慎将太钢青楼宿舍改造楼1栋2单元0401号的购房发票遗失,特此声明。

徐宏喜,不慎将太钢兴华苑青泉小区7栋1单元7号的全部房产手续遗失,特此声明。

焦庆伟,不慎将太钢兴华街北区宿舍19栋2单元35号的购房收据和计算表遗失,特此声明。

陈泉宝,不慎将太钢兴华街北区宿舍19栋5单元601号的购房发票遗失,特此声明。

张为民,不慎将太钢胜利桥宿舍21栋1单元6号的购房手续遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

加工路有明,车牌号为:晋AMZ202

钢运物流杨维新,车牌号为:晋A43905

钢运物流,车牌号为:晋A74449

钢运物流,车牌号为:晋A74478

物流中心贺龙,车牌号为:晋A41U11

临钢,车牌号为:晋L99390

临钢,车牌号为:晋L90000

临钢,车牌号为:晋L91700

临钢,车牌号为:晋LB2356

临钢,车牌号为:晋LA6901

临钢,车牌号为:晋LW1222

临钢,车牌号为:晋LL0991

临钢,车牌号为:晋L99000

临钢,车牌号为:晋LA5055

临钢,车牌号为:晋LA9093

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

### 挂失

矿山建设股份公司辛永谦,卡号:30404864

能源环保部王琨,卡号:30811853

炼钢一厂聂向忠,卡号:30816142

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。