

对眼睛最好的三种食物



都说治疗眼睛,就是要靠猪肝,吃猪肝到底护眼吗?眼睛最喜欢的食物是哪些呢?

猪肝真的补视力吗?

肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官,100克猪肝中大约含有5000微克维生素A。而维生素A的重要生理功能之一就是维持角膜的正常结构和视网膜的正常功能,对于视力有重要作用,所以说,经常适量的吃猪肝是可以保护眼睛的。

不过,按照富集原理,动物的肝脏所积存的毒素也是有的,而且,维生素A作为一种脂溶性的维生素,不易从身体中排出,摄入过量时可能带来毒性。

而猪肝百克含有5000微克维A,成年人摄取维生素A的上限是每天不超过3000微克,所以很容易过量,也就更加容易导致骨骼生长异常,对孕妇的影响更大。

这里要提出的是,猪肝并不是补充维生素A的唯一膳食途径。其实很多事物都有保护眼睛的功效,它们富含的类胡萝卜素在人体内具有维生素A活性,更加是我们中国人获取维生素A的膳食来源。三种颜色的食物,眼睛最喜欢

眼睛最喜欢黄、绿、紫三种颜色的食物,如果眼睛不好,就可以在平常适当多吃点这些颜色的食物。

绿色绿色食物,比如深绿色的蔬菜,如菠菜、卷心菜、西兰花、油菜等,玉米黄素、叶黄素和胡萝卜素的含量丰富,胡萝卜素没有维生素A的毒性。即便从蔬菜水果中摄入过多胡萝卜素,结果也只是胡萝卜素过多症,表现为皮肤变黄,但对健康并无损害,停止摄入后黄色也会消退。

这里推荐一下菠菜这种深绿色叶菜,它中间含有大量叶黄素,对于预防白内障有很大帮助。根据研究,绿叶蔬菜还是维生素B2和β-胡萝卜素的好来源。维生素B2充足的时候,眼睛便不容易布满血丝;而β-胡萝卜素,可以在体内转变成维生素A,预防“干眼病”等症。

另外,每天大米饭、炒肉、红烧鱼加甜饮料、甜点的生活,会使人体中的钙流失严重。如果能少吃点肉,多吃点菠菜,就能弥补这一缺憾,对提高眼球肌肉弹性大大有利。(薛爱萍摘)

人工膝关节置换的临床应用



智润林

主任医师,原大钢总医院骨科主任,山西医科大学兼职教授,中华医学会山西省骨科学会委员,太原市骨科学会副主任委员,太原市医学会医疗技术鉴定专家,山西省医师学会骨科内镜医师专业委员会常委,山西中西医结合学会常委,中国老年学学会骨质疏松委员会山西省骨质疏松学组委员,AO国际内固定学会亚太地区委员。撰写省级以上论文20余篇,主持完成大钢卫生处科技成果奖3项,大钢公司科技进步奖3项,完成冶金部医学奖1项。擅长脊柱手术及人工关节置换手术,如颈椎手术和胸、腰椎管狭窄手术,开展了人工髌、膝关节置换及翻修术,开展了经皮椎间盘摘除术,膝关节镜手术、后路椎间盘镜手术,椎体强化术等骨科微创技术。



名医推介

出门诊时间:
周一下午、周三上午迎
新街院区
周二下午尖草坪院区

膝关节骨性关节炎是中老年患者的常见病和多发病。有人表现为膝关节持续钝痛,有的还有关节肿胀,有人表现为活动时突然剧痛,出现“打软腿”。关节疼痛一般都是活动多后加重,休息则减轻。关节痛最初为发作性,诱因常常是受凉、过度劳累或轻微扭伤等。有的人最初一两年才犯一次,随着病情进展发作越来越频繁,最后变成持续性疼痛。

如果关节在某一位置保持长时间静止不动,比如久坐几小时后,开始起身活动时感到关节僵硬,感觉关节像是被冻住了或粘住了,并且伴有疼痛,短时间活动以后这种“黏滞感”才消失。

同时大多数人还伴有下蹲困难。长年累月还会出现关节变形,以“O型腿”最多见。

随着人们生活水平的提高,对自己的生活质量提出了更高的要求。膝关节疾病的病人不仅要求解除疼痛,还要使病变的关节恢复正常功能,人工膝关节置换的出现使这种要求和愿望变为现实。

人工膝关节置换术是通过手术将病损的膝关节部分或全部由人工制造的关节所替代。主要目的是缓解疼痛,改善功能,提高生活质量。包括全膝关节置换和单髁置换。人工膝关节通常可以用15~20年以上。据文献报道,有的最长用了四十九年。由于假体使用寿命的限制,年轻人做这个手术要特别慎重,但是对于患有严重骨关节炎的老年人,平常生活受病痛折磨很痛苦,越早做这个手术就越早享福,有不少老年人术后生活质量得到很大改善,人也越活越年轻了。

人工膝关节置换术适用于严重的膝关节疼痛、不稳、畸形、日常生活及活动严重受限、经过保守治疗无效或效果不显著的病人,可选用人工膝关节置换术来治疗,术后经过功能锻炼使膝关节恢复正常的功能。

房产手续挂失

马绍诚,不慎将大钢兴华北小区朝霞小区9栋2号的购房发票遗失,特此声明。

蔡满,不慎将大钢迎曦苑宿舍4栋1单元6号的购房发票遗失,特此声明。

翟贵宝,不慎将大钢翠馨苑宿舍2栋6单元9号的房产证和职工购房计算表遗失,特此声明。

侯建国,不慎将尖草坪街北四巷24号大钢同乐苑小区1栋4单元11号的购房发票和计算表遗失,特此声明。

出门物资票挂失

漪汾饮料食品有限公司,不慎将编号为:51009285,车牌号为:晋A3562X的出门物资票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

能源动力总厂董新成,车牌号:晋A1831H

保卫部高鹏飞,车牌号:晋A740P6

漪汾饮料食品有限公司郭文强,车牌号:晋A36D59

型材厂张玲,车牌号:晋A2Z331

钢建安公司张志强,车牌号:晋A2Q529

钢新实业有限公司,车牌号:晋A3590G

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

不锈钢热轧厂李辰,卡号:08401297

大钢医疗公司丁莎,卡号:30417493

炼钢二厂耿培林,卡号:30169498

山西钢建人力资源部王涛,卡号:20600887

钢建公司郭鹏,卡号:20600842

钢建公司杨福平,卡号:20900338

钢建公司黄海波,卡号:20600282

钢建公司李大卫,卡号:20600770

钢建公司郑健,卡号:20600901

钢建公司周丽,卡号:20600713

大钢医疗公司董玉莹,卡号:95002870

保卫部李鹏,卡号:01905219

钢管公司,卡号:81401373

电气公司苏东才,卡号:04700165

炼钢二厂王飞,卡号:03302923

炼钢二厂李氏,卡号:03303882

大钢医疗公司孟伟娜,卡号:95002156

炼钢一厂陈庆国,卡号:30801671

炼钢二厂王拉虎,卡号:30379590

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。

云顶山,我们来了



□旅游随笔

炼钢二厂 靳娟



2017年4月22日清晨,迎着明媚的阳光,带着喜悦的心情,在炼钢二厂团委的精心组织下,我们坐上了前往娄烦县云顶山的大巴车,在繁忙的工作之余亲近大自然,放松自我,到原生态的景观中陶冶性情。

伴随着一路的笑声、歌声,三个小时后终于到达了旅游目的地——云顶山脚下。下了车,一阵凉风袭来,让我们有种“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开”的感觉。放眼望去,一幅美丽的大自然画卷呈现在了眼前:天好似被过滤了的蓝色,干净透明,空中零星的几朵白云犹如棉花,一簇簇、一团团慵懒地从头顶浮过,让人有种想摘下来的冲动,不知从哪里传来几声清脆的鸟鸣

和冰雪消融成流水的声音让空寂的山间变得有些热闹起来,山的顶端有些地方还是白雪皑皑,给还未全绿的山添了一抹亮色。好清新的空气,不由地深深吸了一口,感受着久违的大自然的恩赐,倍感怡然自得。

远离喧嚣的城市,放下手头的一切工作,到这有山有水的地方放松自我,应该是大家向往已久的生活。小伙子们有些按捺不住自己的心情,刚听到登山开始,三五成群已经大步朝着山顶迈进。在通往山顶的路上,虽没有满目的绿色,而且路还比较陡,有些路段由于天气的原因冰雪刚刚融化,还是连泥带水,非常难走,但是这些都影响不到大家的好心情。一路上,大家一边拍照、

一边交流,一边享受着温和的阳光照在脸上的感觉,那么温暖、那么舒服、那么惬意……

好久没有登山了,许是害怕自己掉队,所以不敢停下脚步,虽然有些累,但因身处大自然之中,心情放松所致,却也不觉得辛苦和艰难。越往山顶走,越觉得走进了大自然的深处,将自己置身在大自然的怀抱里,感受着晚来的春天,别样的美丽,心也被一点点地陶醉……

终是因为登山之路陡峭,冰雪还未完全消融,为确保安全放弃了登顶,稍有些遗憾,但是大家仍觉得不虚此行,因为我们走近了大自然,欣赏了美景,也陶冶了我们的情操。

周末菜谱



彩色虾仁

材料:鸡蛋、豆腐、虾仁各150克,胡萝卜70克,玉米粒10克

调料:植物油、淀粉、盐、胡椒粉、葱末、水淀粉各适量

做法:1、豆腐洗净,切成小块;玉米粒洗净;胡萝卜去皮洗净,切成小丁;虾仁去沙线,用淀粉搓一下,冲洗干净,沥干,用盐和胡椒粉拌均匀备用。

2、油锅烧热,将虾仁炒到颜色变红,盛出。

3、余油用小火烧热,炒匀葱末、玉米粒及胡萝卜丁,倒入一杯水及豆腐进去煮熟,再放入虾仁和盐、胡椒粉拌炒均匀,最后用水淀粉勾芡即可出锅。