

研究发现“绿色小区”居民患心脏病风险低

新华社华盛顿12月11日电 美国研究人员日前报告说,人居住在绿化程度高的“绿色小区”,可降低患心脏病和中风的风险。

美国路易斯维尔大学牵头的研究团队以408名不同年龄、种族和社会经济水平的人为研究对象,在5年时间内评估了他们患心血管疾病的风险,同时计算他们居住区域的植被覆盖指数(NDVI),即通过卫星图像判断绿植密度水平。

这项近期发表在《美国心脏病协会杂志》上的研究显示,居住在“绿色小区”的人,体内肾上腺素水平更低,这表明他们的压力水平较低;他们体内F2-异前列腺素水平也更低,这表明他们氧化应激水平更低、身体更健康;此外,这些人的血管修复能力也更好。

这项研究第一作者、路易斯维尔大学的阿鲁妮·巴特纳格说,居住在绿植密集的小区可能对人的心脏和血管都有好处,而提高居民区绿化率是一项有潜力的重要公共健康干预措施。

中老年人冬季要“正确洗澡”避免中风

新华社上海12月20日电(记者仇逸)天气寒冷,洗澡前后血压变化大,对40岁以上的一些中老年人而言,容易发生中风等意外。上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科主任医师孙青芳提醒,中老年人冬季要“正确洗澡”,例如不要先洗头后洗身体,避免脑部出状况,正确的顺序是先洗脸、手脚,然后冲身体,最后洗头,此外还要注意保暖等。

孙青芳说,冬季不少患者会在浴室或者洗手间晕倒,因为冬季洗澡前脱衣服的时候,光溜溜的身体一下子暴露在冷空气中,血管就会收缩,血压会升高;进入浴室开始洗澡后,体温又快速上升,这时候血压又会更高;等到身体习惯了水温,水压就会开始降低。血压这样忽高忽低,非常容易引发中风。

医生建议中老年人洗澡前先喝一杯温热开水,使腹腔温暖。此外,要善用各种取暖设备,例如洗澡前15分钟就开启电暖炉,温暖整个空间;打开花洒,让整间浴室有水蒸气,浴室温度保持在25摄氏度为宜,然后用花洒冲脖子后方1分钟,保持体温,有助于稳定血压。

此外,医生还提醒,罹患脑内动脉瘤常见于40到50岁中年人群,患者在出血前的2至3周会出现剧烈头痛,要高度警觉,因为这可能是动脉瘤破裂出血的前兆,一定要及时就医进行诊治。

吃过热食物警惕“烫”出食管癌

新华社合肥12月27日电(记者鲍晓菁)随着天气越来越冷,很多人都喜欢热气腾腾、辛辣刺激的过烫食物,然而这都是可能导致罹患食管癌的不良习惯。

安徽省肿瘤医院胸部肿瘤外科主任张荣新介绍,亚硝酸胺、真菌、营养因素(维生素和微量元素如锌、硒缺乏等)是食管癌的主要病因因素。而吸烟喝酒、特殊饮食习惯、生物学因素如人类乳头瘤病毒感染以及遗传易感性等方面也与食管癌发病相关。

专家提醒,预防食管癌应改变不良的生活饮食习惯,减少吸烟和喝酒,不要吃过烫的食物,不要进食过快,不要长期食用刺激性食物;少吃酸菜,做好食物的防霉去毒,多吃水果蔬菜;在食管癌高发区管好水源,防止水源污染,改良水质。

豆花与老豆腐

文 | 余香

国庆的时候愣是把豆花吃了个饱,而且还是吃的正宗地道的豆花。一行人的吃相把个成都小店老板看着我们诧异的干瞪眼。你要问我豆花啥味道,迷成这样,我只能回答应该比豆腐嫩比老豆腐老。

成都人习惯把它放在火锅里煮上一会,勺子捞起泡在配好的麻辣醋料中,喝下去,感觉就如小孩坐滑梯叽里咕咚就滚到胃里了,你还没尝出是啥味道,一大坨坨就没了。豆花上次在我家不远的餐馆吃过一次,是按位上的,一人一小碗,一口就见底了,朋友说这家的豆花很火爆也

比较正宗,要提前预订才能吃到,呵呵,很遗憾,味道都没品出来就没了,咋和八戒吃人生果一个模样。

国庆吃豆花算是对前次做个弥补吧。但我依然无法用言语来形容它,只能说可意会。聊豆花不能不让我想起老豆腐,因为爱吃,我还自己做过一次,可家人都舍不得吃,我一人承包了所有,真不知他们啥想法。

黄豆被豆浆机打成汁,滤渣,煮熟,稍凉加网购内脂按比例说明放量摇匀,静置等待液体变固体,成。我喜欢老豆腐上面点点自己捣制的韭花,



李泽红

主任医师,山西医科大学六院(太钢总医院)肾内科主任,山西医科大学教授、山西省肾脏专业委员会的委员、太原市肾脏专业委员会的常务委员,擅长于疑难性肾脏病的治疗。

近年来,在专业系列杂志发表文章多篇,为省内多家医院培训进修生以及为山西医科大学培养本科生,带领科室的科研小组完成了科研课题:血液透析+灌流治疗,尿毒症病人的并发症继发性甲状旁腺症等。

每周出诊时间:周一、周五上午(尖草坪院区)
周二、周四上午(迎新街医院)

工友小张,昨天晚上与朋友喝酒,半夜出现足部剧痛,第二天到医院一看,医生说是痛风。

痛风是代谢病,由尿酸排泄减少,遗传性和/或获得性引起的一组疾病。主要表现为高尿

可吃富含高蛋白质的食物

蛋白质是男性体内产生精液和精子的主要物质,如瘦肉、猪脊髓、狗肉、禽蛋、麻雀肉、鱼虾、蟹、干贝、牛奶、羊奶、鸡鸭、牛羊肉、及豆制品等。此外,如鳝鱼、海参、蟹黄、黑鱼、墨鱼、章鱼、蹄筋等,不但含有大量优质蛋白质,而且富含精氨酸。含精氨酸高的食物还有冻豆腐、豆腐皮、落花生米、核桃、芝麻、鸡蛋、紫菜、淡菜等。而精氨酸是精子形成的必要成分,从食物中补充精氨酸有利于精子的生成。



再少加点儿油辣子,美哒哒的早餐配一根油条就好了。上学时,我见南方人吃老豆腐加放白糖,理解不了,老豆腐本就有甜味,加糖不是更甜了吗?有一个地方的人却喜欢加红褐色的菜卤汤,我吃过几次,总感觉不及韭花爽口利索。

老豆腐与豆花到现在我依然分辨不清,想着它可能在四川人眼里就是豆花,在我眼里就是老豆腐。

痛风与肾病

酸血症、急性关节炎、痛风石、间质性肾炎,严重者呈关节畸形及肾功能障碍。其患病率随着生活方式改变和经济水平的提高而逐渐上升,且患病人群越来越年轻化。

痛风的临床表现:关节痛,腹痛,关节附近肿物,高尿酸血症,尿检和肾功异常

一、急性关节炎 起病急骤,典型者多于午夜起病,剧痛而惊醒,最易出现部位是手足关节,依次为踝、跟、膝、腕、指、肘等关节,呈红肿热痛,数小时、数天、数周自然缓解,但多数反复发作。患者多于春秋季节发病,饮酒、高蛋白饮食、脚扭伤是重要诱因,还有穿紧鞋、多走路、受寒、劳累、感染、手术等也为常见诱因。

二、痛风石 可出现于任何部位,最常见于关节内及附近与耳轮。呈黄白色大小不一的隆起,小如芝麻,大如鸡蛋;初起质软,随着纤维增生渐硬如石。

三、痛风性肾病 若尿酸盐沉积于肾脏,出现蛋白尿、血尿、进而发生高血压、肌酐升高等肾功能不全表现。痛风患者17~25%死于尿毒症,病理学研究证实90~100%痛风患者有肾损害,是痛风病人的最严重疾病。

四、尿路结石 结石出现在泌尿系统,结石较大者有肾绞痛、血尿。

如何判断是否患有痛风呢?结合家族史、代谢综合征临床表现、有发病诱因,突然半夜关节炎发作或腹痛出现,血尿酸水平增高,可考虑诊断痛风。

如何预防痛风性肾病的发生?

①定期体检:对疑诊患者及家属进行定期检查,早期发现高尿酸血症;

②饮食控制:减少动物内脏、鱼虾类、蛤蟹等海味、肉类、豆制品等;

③调整饮食结构,积极降低体重;

④增加尿酸排泄:多喝水,不宜使用抑制尿酸排泄药、利尿剂、阿司匹林等;

⑤避免诱因:着凉、过劳、紧张,穿鞋要舒适,勿使关节受伤,戒酒,服用碱性药物;

⑥若出现高尿酸血症,可根据发生类型,酌情使用尿酸合成抑制药或促进尿酸排泄药,避免持续的高尿酸血症导致尿酸盐沉积在肾脏诱发肾病。



男人吃什么对身体好

可吃富含维生素的食物

维生素A、B、C、E等对于提供精子和精液的原料、促使精子的合成化生、调节性腺功能增强精子的活力,保护副性腺的抗感染能力以及维持精子的整个代谢过程都是不可缺的重要物质。这些维生素广泛存在于动物肝脏、植物油、绿叶蔬菜和胡萝卜、豌豆、西红柿、扁豆、莴苣、菜花、南瓜、土豆、雪里红、甘蓝、青蒜、大枣以及新鲜水果中。

蛋白质与精氨酸

对于男人吃什么补精子的的问题,含有优质蛋白的食物是必不可少的,因为它是形成精液的主要原材料。在我们生活中,很多食物都伴有高蛋白质,比如像瘦肉、猪脊髓、狗肉、牛羊肉、鸡鸭、蛋类、鱼虾、豆制品等。除了高蛋白食物之外,含有精氨酸的食物也必不可少,因为它是产生精子的必要成分,缺乏时可以发生少精症。很多食物中都含有精氨酸的成分,其中以鳝鱼、黑鱼、海参、蹄筋、豆制品、瘦肉等最为丰富。

富含性激素的食物

男性要想补精子,同时不能忘了增强性功能,因此生活中不妨多些含有性激素的食物,在补精子的基础上还能有效的提高性功能。

鸡肝、禽蛋、鸡盔等富

含性激素及合成激素的胆固醇、卵磷脂等,能促进精原细胞分裂和成熟,对生精有裨益。

可吃富含锌的食物

精子的产生需要锌、硒、铜、镉等为基础,而其中又以锌、硒最为重要。在男性的睾丸、附睾、前列腺中锌的含量较为丰富,精浆中锌主要由前列腺分泌,大部分与蛋白质结合存在,参与正常的生殖功能。

可以说男性生殖功能的微量元素很多,而精子的产生以及成熟所需要的微量元素主要以锌为主,它是保证精子质量的关键。有些男性存在有精子量过少的情况,这就是我们常说的弱精症,不仅仅需要依靠药物的治疗,日常的食疗同样可以帮助我们治愈。

南瓜洋葱等食物

经常吃南瓜叶和南瓜子、白洋葱、姜等食物,再加上适当的体育锻炼和保持健康的体重,不抽烟和不过度饮酒等,也有助于男性提高精子质量。

干果类食物

核桃、花生、榛子、松子等坚果类的食物含锌都比较丰富。鱼、虾、泥鳅、鱿鱼、海参等水产品、海鲜也富含锌。饮食中特别值得推荐的是西红柿,它含有丰富的番茄红素,对前列腺很有好处。此外,男性还应该多喝水,这样可以促进炎症排出,预防泌尿系感染。

适当的运动锻炼

除了合适的吃,适当的运动也是必要的。运动方式选择适合自己的。身体的调理需要时间,用心体会,坚持下去,就能看到成效。

售房

本人现有太原市杏花岭区涧河路(北中环)中元小区3号楼五层住房一套(敦化坊派出所对面),面积85平方米,三室一厅,欲出售,价格面议,有意者请与胡女士联系,电话:13934565606。

房产手续挂失

石二全,不慎将太钢锦绣苑宿舍13栋1单元4号交款收据遗失,特此声明。

石建华,不慎将太钢迎红楼宿舍59栋1单元4层11号的交款收据遗失,特此声明。

戒福元,不慎将太钢苹果苑宿舍13栋1单元14号的交款收据遗失,特此声明。

刘振忠,不慎将太钢迎103宿舍13栋4单元1号的太钢职工购房计算表遗失,特此声明。

李连虎,不慎将其父李良光(已故)的太钢赵庄新北区11栋2单元24号的全套房产手续遗失,特此声明。

李海平,不慎将太钢20宿舍8栋1单元1号的整套房产手续遗失,特此声明。

温俊一,不慎将太钢25宿舍1栋2单元1号的购房收据遗失,特此声明。

赵富厚,不慎将太钢自建二宿舍7栋3单元54号的保证金发票遗失,特此声明。

彭贵忠,不慎将太钢东岗宿舍19栋1单元1号的购房发票和计算表遗失,特此声明。

李金钢,不慎将太钢东岗宿舍2栋3单元1号的房产证遗失,特此声明。

准运证挂失

山西漪汾饮料食品有限公司,不慎将车牌号为:晋AKG441,证号:0001568的准运证遗失,特此声明。

焦作市增赢科技公司,不慎将车牌号为:豫HJ5727的物资准运证遗失,特此声明。

孟县鑫磊物流有限公司,不慎将车牌号:晋C25577的准运证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

能源动力总厂,车牌号:晋A5C040

焦化厂王昕,车牌号:晋AYA182

山西太钢万邦炉料有限公司姚永林,车牌号:晋A5Q898

焦化厂,车牌号:晋A229WF

公司办公室南志敏,车牌号:晋A4N269

型材厂卢振东,车牌号:晋A8786N

型材厂翟培珍,车牌号:晋A928T4

钢企冶金原料加工厂,车牌号:晋A520Q8

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

炼铁厂曹学军,卡号:30312628

炼铁厂常润宝,卡号:30305959

炼铁厂陈海龙,卡号:30164878

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。