

胖一点更长寿

现代人多以瘦为美。从医学角度看,太胖的确会增加多种疾病的风险,但过度追求骨感也是误区,稍微胖一点才是既好看又健康的身材。微胖的优势在中老年群体中更为突出。日本的一项研究显示,与偏瘦的人相比,40岁时,体重稍微超重的人寿命更长,能多活6年—7年。

——《健康时报》

缓解痛经应提前吃药

绝大多数痛经均属原发性痛经,一般是由子宫内膜合成前列腺素增多而引起的。非甾体类解热镇痛药可抑制前列腺素合成酶的活性,减少前列腺素产生,防止过强子宫收缩和痉挛,从而减轻或消除痛经。药物包括阿司匹林、扑热息痛(对乙酰氨基酚)、布洛芬、双氯芬酸钠、萘普生和酮洛芬等,在月经到来前两天服用效果最佳,但有胃肠道溃疡的患者不应服用这类药。

——《生命时报》

饮水量与年龄有关

《中国居民膳食指南(2016)》对不同人群列出了一天的“标准饮水量”:6个月—1岁,每日水总摄入量 为 900 毫升(奶/食物+饮水)。1岁—2岁,每日水总摄入量 1300 毫升(奶/食物+饮水)。2岁—3岁,每日饮水量 600 毫升—700 毫升。4岁—5岁,每日饮水量 700 毫升—800 毫升。5岁—7岁,每日饮水量 800 毫升。7岁—10岁,每日饮水量 1000 毫升。成年人,每日饮水量 为 1500 毫升—1700 毫升。哺乳期女性,每日约需喝水 2100 毫升。

——《生命时报》

交通噪音使人发胖

西班牙科学家的一项研究发现,长期暴露于道路交通噪音的人,变胖的风险显著上升。研究人员分析了参试者的身高、腰围、体重、腹部脂肪比例和暴露在交通噪音中的程度和频率,发现长期处于高水平交通噪音环境中的人更容易超重,且噪音平均每增加 10 分贝,肥胖的风险就会上升 17%。

——《生命时报》

葱的健康秘密

增进食欲

经过烹调的大葱会散发出特殊香气,刺激消化液分泌,增进食欲,经常食用还能舒张小血管,促进血液循环。

降低胆固醇

大葱可降低“坏胆固醇”的堆积,经常吃葱的人即使脂多体胖,胆固醇也不大容易增高,体质也较为强壮。

杀菌

葱中的挥发油和辣素,有较强的杀菌作用,在通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时,能刺激相应腺体的分泌,起到发汗、祛痰、利尿的作用。

预防感冒

经常吃葱能有效抑菌,还可以预防风寒感冒。

预防癌症

葱中的硒,可降低体内的亚硝酸盐含量,对预防胃癌及多种癌症有一定的作用。美国科学家研究发现,平均每天食用 9 克以上洋葱、大蒜及大葱等葱属蔬菜的男性,能将患前列腺癌的危险性降低一半。

据《生命时报》

一根葱藏着啥秘密

这5类人该多吃点



平时炒菜用作调料的葱,其实是藏在厨房的一味“药”。俗话说,“一天一棵葱,薄袄能过冬”,葱的养生功效可不少:增进食欲、降低胆固醇、预防风寒感冒、抑菌、预防癌症……葱还出现在各种药膳里。

葱跟5类人是绝配

风寒感冒患者

无论大葱小葱,都能通阳解毒、解表发汗。体质较弱的人在季节变更时容易感冒,吃些生的小葱,或用葱烹调荤菜,能达到出汗的目的,既能预防感冒,也兼有缓解病症之效。

腹泻患者

葱含大量挥发油,具有较强的杀菌、抑菌功效,特别擅长与痢疾杆菌作战。腹泻的时候,嚼点生大葱,有缓解的作用。

食欲不振者

吃饭不香?炒菜时多加些小葱,能有效增进食欲。小便淋漓不尽、大便不畅的人若多吃葱,还可以使大小便畅通。

肺病患者

有肺病者吃大葱,可以补肺、止咳。

高血压患者

葱能延缓组织和器官老化,还能保护血管内皮细胞,防止血栓形成,降低血脂。大葱与蘑菇同食,可以促进血液循环,预防血压升高所致的头晕。

提醒:

- 1.患有胃溃疡的人不可食用太多葱(特别是生葱),否则可能刺激黏膜,使溃疡恶化。
- 2.葱性温热,多食易使人生痰动火,散气耗血,有虚热症(包括心烦不眠、口燥咽干、潮热盗汗等症状)的患者应慎食。

女性应该锻炼盆底肌

咳嗽、打喷嚏时漏尿,跳广场舞、大步快走时憋不住尿……这些症状在医学上称为“尿失禁”,原因很可能是你的盆底肌松了。

盆底肌就像一张吊床,从下方托住盆腔脏器,它是女性最该锻炼的肌肉。因分娩等因素,女性盆底肌易出现松弛、漏尿的现象。

怎样锻炼盆底肌

常做一个动作就能锻炼盆底肌,缓解漏尿——

由于受分娩等因素的影响,女性的盆底肌更易变得松弛,因此漏尿、脏器脱垂、盆底痛等疾病便会接踵而至。

盆底肌训练,也叫凯格尔运动,可以缓解多种病症。具体训练可以按以下步骤进行:

- 1.找到盆底肌 憋小便和憋大便的感觉,就是你在收缩盆底肌。不要在上厕所时做凯格尔运动。
- 2.排空膀胱 膀胱充满尿液时做凯格尔运动,易增加尿路感染的风险。建议患者在进行这项运动前先排尿,确保膀胱是空的。
- 3.开始练习 吸气,肛门用力内吸、上提、紧缩 3 秒,再呼气、放松 3 秒。每次进行肛门紧缩和放松各 20 下—30 下,早晚各一次。

随着运动的进行,患者可逐渐增加紧缩或放松的时长,

一般在 3 秒—10 秒比较合适。采取卧位做凯格尔运动效果更好,方法是:

- 仰卧,把头和两个脚后跟作为支点;
- 吸气,抬高腰部和臀部,收缩盆底肌,保持 3 秒—10 秒;
- 呼气,放下臀部,放松 3 秒—10 秒。
- 4.坚持下去 凯格尔运动好处多,且操作简单,难就难在坚持。一般来说,只要坚持 4 周—8 周,效果就会比较明显。

除肛门局部感染、痔疮急性发炎或肛周脓肿等疾病发生时之外,凯格尔运动可在任何时候进行,如开会、排队、办公时。

憋不住尿还可以这样做

女性一生中,妊娠分娩期和绝经期,尤其要防治尿失禁。

- 妊娠期及分娩后,要尽量避免咳嗽、便秘,产后应及时做盆底检查。
- 在绝经期,应积极治疗慢性支气管炎、便秘等增加腹压的疾病,定期做妇科检查,平时不要憋尿,还应注意控制体重。

不管是哪种类型的尿失禁,患者都应尽量选择幅度较小的运动,减少长期站立或行走,尤其要避免需要负重的运动。

郑荣华

沧州晚报

分类广告



电话:0317-5590779
地址:浮阳南大道全媒体中心(联通营业厅对面)

求职

本人会计,经验丰富,工作认真,熟练网上报税流程,合理避税,擅长整理乱账,求各行业会计工作。电话 18603177669

转让

因家中有事故转让运河区荣盛兰亭苑周边营业中烟酒门市两层共210平。电话17338273999

专业空调维修
移机 加氟 回收
0317-8518890

出租

有240平库房一套和150平住房一套,水、电、天然气齐全。电话:18231781670

出租

颐和医院西一千米银川路南楼房一套,一楼通着二楼办公,五百多平,水电齐全,出入方便,有污染的免谈。电话:18231781670

温馨提示

2020年城乡居民基本养老保险和2021年城乡居民基本医疗保险缴费期限提醒

城乡居民基本养老保险截止日期:2020年11月25日。城乡居民基本医疗保险截止日期是:2020年12月25日,外出务工春节返乡的农民工可以延长至2021年2月25日。集中缴费期过后,除新生儿和特殊参保人群外,不再受理城乡居民医保参保缴费。

公告

由建设单位河北冀春房地产开发有限公司开发、施工单位河北天森建设工程有限公司施工建设的冀春国际大厦工程,在建设中没有拖欠农民工工资。现工程已竣工验收合格,农民工工资已全部结清。特此公告

河北冀春房地产开发有限公司
2020年11月12日

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺



3155777

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;
- 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部