

# 带着10句话迈进2017!

健康,全在于一点一滴的积累。进入新的一年,10位不同领域的权威专家每人一句话,咱们记一记,学一学,用一用。

## 睡觉打呼噜的问题该管一管了

专家:现在,大家都很关心自己的呼吸问题,买口罩的、买空气净化器都不在少数,关心自己睡觉时候的呼吸问题的人却并不多。

事实上,如果晚上呼吸出了问题,比如打呼噜,呼吸通路受阻,除了会引起高危的呼吸暂停甚至造成猝死的危险外,还会引起睡眠不足、白天精神状态差、记忆力减退,还有可能出现抑郁、焦虑、易激怒、口干、性欲减退和高血压等。

生活中的不少打呼噜可以通过调整生活节律来改善,比如,肥胖的人积极减重;经常抽烟、喝酒的人改掉这些坏习惯。

临床中常将打呼噜分为两类,单纯性的打呼噜和打呼噜出现呼吸中断的,对于单纯性的打呼噜和打呼噜出现呼吸中断情况比较轻的人来说,调整睡眠体位就能改善很多,常见的是仰卧时打呼噜,侧卧就不打呼噜了。对于睡眠打呼噜且呼吸中断严重的人来说,就要找医生进行具体的治疗。

## 爱家人,请多学点心脏救治知识

专家:我们每个人都在用自己的方式来爱家人,在我看来,学习一些保护心脏健康的知识、心脏急救的知识,也是一种爱自己,爱家人的重要方式。

心脏性猝死是心脏病死亡的重要原因。如在5至6分钟内有效抢救,抢救成功率比较高;每耽误1分钟,病人的存活率就会降低10%。

因此,每个人都需要学习心脏急救知识和体外除颤方法,尤其对于有过心肌梗死、心力衰竭、心脏骤停病史或者有恶性室性心律失常发作病史的患者家属来说,应该主动接受使用自动体外除颤器的培训。

此外,我们还要了解心血管病发作的高危因素,要加强防范,如通过做心电图、心脏超声甚至基因检测等。需要提醒的是,突发性严重室性心律失常和房颤是最需要重视的两种可能引发心脏猝死和卒中的疾病,无论高血压、冠心病最后都要走到这两个方面去,患者要严格控制疾病。

## 要多陪家人吃吃饭

专家:新年希望大家可以经常陪家人朋友吃一次正儿八经的午餐或者晚餐。

现在,加快吃饭速度成了上班族的习惯,很多人吃饭就像打仗,常常是盯着电脑忙到饭点,匆匆找点吃的东西,吃了饭又立刻回到电脑前坐下。

这样的生活方式就是引起食管反流病的根源。囫圇吞枣,吃得快,很可能吃得特别烫,过热的食物会灼伤经过的地方。而长期坐着,消化道受到挤压,食物下行不畅,势必会造成胃气上逆,就像下水道不通向上反味一样。此外,人的自主神经时刻处于紧张的状态,也容易造成胃肠道神经功能的紊乱。从中医的角度来看,就是肝气急,引起气机上逆。这都是引起食管反流病的原因。

另外,由于工作关系,很多人晚餐相对丰盛,进食量也相对较大。胃排空的时间是3~4小时,晚餐时间过晚,一旦平躺,滞留于胃内的食物很容易反流入食管。所以晚餐距睡觉应至少3小时。

## 天底下没有什么事都如意

专家:常听人说,现在的年轻人比较浮躁,其实说的是现在的年轻人做事的目的性太明确了,而不是真正喜欢做这个事情。比如,我不喜欢当老师,我不喜欢当护士,我不喜欢做记者,我不喜欢写程序……但事实是,他们依旧做着,因为他们都有自己的目的,或者是为了挣钱,或者



是为了照顾孩子方便,或者是为了混日子。

其实,生活还可以是另外一个样子,找到你喜欢的工作,享受其中。当然,你也可以在你现在的工作中找到你喜欢的那部分,享受其中。就像人无完人一样,工作也是这样的,不可能事事如意,也不可能一味地满足你的目的性,只要努力发现工作中自己喜欢的部分,也能一起享受一份相同的工作。工作是生活中很重要的一部分,工作的体验是我们众多体验中不可缺少的一部分,如果我们不是只看重了工作中的那个简单的目的性,而是真正地喜欢工作本身,就能在工作的过程中享受到快乐!

## 不得糖尿病就这五个要点

专家:预防糖尿病,不只是中老年人事情。中国不但糖尿病人多,而且增长得很快,大概每天增加1万5千人,平均每分钟增加10个。

而在这1亿1千4百万糖尿病人后面还有1亿5千万的糖尿病前期的人,就是血糖已经升高了,但没有到糖尿病那么高,他们是糖尿病人的后备军。

在这后面还站着大概有4亿人是糖尿病的高危人群,就是血糖正常,但容易得糖尿病的人群,这样看起来中国和糖尿病亲密相关的人至少6亿。

全国一共13亿人,一半人和糖尿病的关系特别密切。但另外6亿人谁敢拍胸脯说,明天不得糖尿病?糖尿病就游走在我们每个人中间。

具体预防方法,我总结了五个要点:多懂、少吃、勤动、放松、必要时服药。说简单点,就是管住嘴、迈开腿、放松心情,管住嘴包括戒烟限酒。此外,放松心情也很重要。不论是治疗糖尿病,还是预防糖尿病,都必须要做到这几条。

## 妈妈,您决定了全家人的健康

专家:做妇幼保健教育的人常说,“教育一个女性等于教育了一个社会。”因为女性在家庭中的地位很重要,而家庭是社会的缩影,如果一个妈妈有了健康的意识,就会在自己的言语和行为上影响一家人参与进来,一起做好健康保护。

家里的生活保健师就是妈妈们默默地在承担的角色,只要妈妈重视健康,在一家人的衣食住行上把控好,并在疾病防治过程中处处将健康理念提到重要位置,那么,全家人就会在这个过程中受益。我们常说“病从口入”,作为妈妈,把家里的饮食安全是一个很重要的环节,吃什么,怎么吃,都是很有讲究的,大多数妈妈们就是家里的营养师,妈妈们不妨通过自己的努力,名副其实地做好自己的营养师。

妈妈除了关注家人的身体健康,还要关注心理健康。试想,一个妈妈很注重全家的身体健康,

到处学习健康知识,身体力行,每天吃、喝、用她都一一把关,但脾气暴躁,结果一家人正襟危坐,我们能说这家人健康吗?显然不能。妈妈就好比家里的心理润滑剂,在外工作和学习经历的不舒心的情绪都能在妈妈这里找到合适的位置安放。

## 是否得脑中,取决于你自己

北京天坛医院介入神经病学科主任缪中荣:脑卒中发病率每年上升9%,新发300万,致残致死率很高。但很多人却不知道脑卒中绝大多数都是可防可治的。在2017年,希望每个人都能将预防脑卒中的责任落实到位。具体来说,不同的人预防的办法也不一样。

高危人群,要及时做脑血管病检查,以便及早发现脑血管狭窄或脑血管瘤。平时要控制好高危因素,比如高血压。美国现在在高血压控制得好,脑卒中发病率也降低了。

有过轻型卒中发作的人,要重视卒中小发作,因为这是个危险信号,如果失去最佳治疗机会,很可能突然发作脑卒中。

没高危因素的人,如果年龄在40岁以上也应该去做一个常规的脑血管病筛查,尤其是40岁以上的女性,容易长血管瘤,而这个筛查在单位体检里是不包括的。40岁以下的人,如果有脑血管病家族史,出现头疼后也要去做筛查。

我自己也很重视卒中的预防,饮食低盐低脂,不暴饮暴食,不抽烟,有些喝酒的场合不可避免,但我会控制量。我的工作很忙,但不会让自己过度疲劳。每周一定要保持两到三次的走路,没雾霾的时候,我选择走路一小时上班、下班。

## 孩子尿床早认识、早帮助、早健康

专家:每个孩子小时候都有尿床的经历,但是随着孩子各脏器的机能尤其是神经系统逐渐发育成熟,多数孩子在3~4岁就可以做到日间很好地控制排尿行为,夜间不尿床了。如果孩子四五岁以上还在频繁尿床就要引起家长的重视了。医学上认为5岁以上孩子频繁尿床就要考虑患有“遗尿症”了。但是由于卫生常识缺乏或认识误区,许多家长对尿床仍抱着“等等看”“孩子懒”等想法,有的甚至认为是孩子的过错而批评、责骂孩子。

大多数遗尿症是孩子存在控尿和觉醒等生理机能发育延迟的表现,多与神经系统发育有关。其背后的原因有很多,也常有生活习惯、心理行为异常、遗传等因素。尿床不仅会影响生活质量,也会伤害孩子自尊心。临床常见到遗尿症孩子伴发多动、注意力缺陷、自卑、焦虑、抑郁等心理行为问题。针对尿床问题,需要尽早重视,我们会根据病情给予规范的训练指导或药物治疗。

尤其应该注意从小培养孩子良好的生活习惯、排便习惯,心理上多给予孩子鼓励和关爱,以帮助孩子尽早摆脱遗尿的困扰,健康快乐地成长!

## 不能保证不得癌,但能保证不得晚期癌

专家:我们不能保证大家终身不得癌,但可以尽最大努力让大家不得中晚期癌。做好防癌体检,早诊早治,早期癌症可以治愈。而防癌体检有五个主要特点,常见癌症、高危人群、确切手段、合理间隔、安全微创,需要把握好。

常见癌症。防癌体检抓住主要癌症,中国的主要癌症是肺癌、乳腺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌、食管癌。这六种癌症发病占中国所有癌症发病的80%。

高危人群。对于大部分癌症来说,一般五十岁以上就可进行常规防癌体检了,其中乳腺癌是四十岁。而每个癌症都有对应的高危人群,比如乙肝病毒携带者是肝癌的高危人群;吸烟人群是肺癌的高危人群等。

确切手段。六种主要癌都有确切的早诊方法,肺癌:胸部低剂量CT;乳腺癌:钼靶+超声;肝癌:超声+血的甲胎蛋白检测;结直肠癌:结肠镜;胃癌:胃镜。

合理间隔。不同癌症的防癌体检间隔期不一样,比如结肠镜没发现什么,需5~10年才重复第二次检测;但对于乙肝患者来讲,肝癌的防癌体检间隔时间一般6~8个月。

安全微创。不能因为体检增加患病的可能。

## 像爱孩子一样爱护你的关节

专家:如何让关节稳稳度过2017年?我给的建议是,爱护关节要像爱护孩子一样,要在合理的保护下经常锻炼它。

关节从一定意义上说是有寿命的,如果不合理使用,如运动量太大、使用不当、体重太大等,会导致膝关节的磨损。但如果经常不锻炼,关节功能也会下降。

为什么有的人已经七八十岁了,还能特别地使用关节,就是使用合理。我认识一位教授,他每天都要走20公里,现在已经50多岁了,关节还特别棒,拍片子一看,软骨特别好。而有的人刚到中年,关节功能就下降了,因为经常不锻炼。

关节需要保护,在我看来,合理使用关节有以下几个原则:

- 一是每天关节都要动,运动就相当于给关节营养,如果一坐几个小时或是老躺着,关节得不到营养就饿死了。
- 二是跟着感觉走,关节感到疼痛了就要适当休息,否则运动过头,关节就累死了,要适度运动。
- 三是每天对膝关节周围肌肉进行一定程度的训练,维持住肌肉力量,肌肉萎缩后,就无法给关节提供保护了。

## 喝着就能过数九

冬至过后,就开始数九了。真正的冷天到来,要学着喝点热乎的,过一个暖暖的冬天。

### 生姜粥能缓感冒

天气这么冷,一不小心就会感冒,感冒了恶寒发热不说,还会有头痛、脖子痛的症状,连带着四肢也有酸痛感。这个时候,大家可以试试生姜粥来缓解。

此药膳出自《饮食辨录》,药物组成也很简单,就是大米50克、生姜5片、连须的葱根数个,再加少许米醋调味。

制作也很简单,将生姜捣碎,与大米同煮成粥,粥快熟了的时候,加入葱、醋稍微再煮一会儿就可以了。

生姜和葱白都有一定的发汗解表的作用,加上养胃的大米,适用于外感风寒,出现恶寒发热、头痛、鼻塞等症状的人群食用。而且本品制作和食用方便,老少皆宜,是治疗风寒型感冒初起的基础方。

不光是感冒的人,即使身体正常的人,喝点生姜粥,也能让身体暖一会儿,不妨回家熬着试试。

### 羊肉汤适当温补

无论是煮羊肉还是涮羊肉,羊肉都很适宜冬天吃。

羊肉含有大量的蛋白质,而蛋白质的消化吸收会增加身体往外散发热量,也就是营养学上所说的“食物热效应”,所以吃羊肉有一定的暖身作用。

如果是清炖羊肉,那么可以搭配富含维生素C的白萝卜、富含钾的青萝卜、或者富含β-胡萝卜素的胡萝卜等,它们口感清甜爽口,有助于去除羊肉膻味,又结实耐煮,非常适合与羊肉放在一起小火慢炖,肉和萝卜、胡萝卜都很好吃,汤也很清淡美味。

新鲜的羊肉切块后,加入适量的白水,煮沸去掉浮沫,再加入姜片、橘子皮、香叶等香料炖煮半小时后,再放入青萝卜和白萝卜继续炖煮15分钟,最后加盐调味即可。值得注意的是,盐一定要最后再



加;这样可以保证肉的软嫩,否则又会老又柴。

### 番茄汤喝出好心情

冷天天空中经常有雾霾,看着灰蒙蒙的天,心情也很容易灰暗起来。

番茄本身有着诱人的颜色,看着心情就会变好,喝起来更是酸酸甜甜,很暖心。再加点蔬菜,就更成了一碗暖身的营养羹。

将1根胡萝卜、1个土豆洗净、去皮,切成小块,取半个洋葱切小块,两朵西兰花洗净掰成小朵,番茄洗净去皮,切成小块,放入搅拌机打成番茄泥。

黄油放入锅中,小火融化(也可以用我们日常吃的植物油),之后转大火,放入洋葱碎,爆香后,倒入番茄泥和少量白糖,炒匀后加约200毫升水,煮沸后,倒入土豆块和胡萝卜块,再次煮开,倒入玉米粒和西兰花,煮约2分钟,加黑胡椒、盐搅匀即可。

红色的番茄,绿色的西兰花,黄色的玉米粒,都是营养价值比较高的食材,做成的汤羹口感顺滑,喝下去胃里暖暖的。

## 招 标 公 告

东台镇610拆迁安置三灶居委会灶南中心村及二十三组砼路道、下水工程,面向社会公开招标。

- 一、项目地点:东台市东台镇三灶居委会境内。
- 二、项目概况:16cmC<sub>30</sub>砼路面总长100m、宽4m,面积400m<sup>2</sup>,路基调土132m<sup>3</sup>;14cmC<sub>30</sub>砼路面总长470m、宽1.5m~2.5m、面积1075m<sup>2</sup>,路基调土92m<sup>3</sup>;配套:φ50带筋涵管90m,配置φ70跌井5座;过路涵1座。
- 具体详见招标文件。
- 三、报名资格条件:有市政、水利水电、公路三级(含三级)

工程施工资质的单位均可报名。报名时携带:单位介绍信或授权委托书原件(工程名称须打印齐全)、报名者身份证复印件。

- 资格审查采取后审办法。
- 四、报名时间及地点:2017年1月21日下午5:30前,在东台镇招标投标办公室。(东台镇政府西二楼)
- 五、开标时间和地点:2017年1月24日下午3:00在东台镇人民政府西三楼会议室开标。
- 六、联系电话:85263506

东台市东台镇人民政府  
2017年1月19日

## 招 标 公 告

(资格后审)

东台市华夏包装科技材料厂的东台市华夏包装科技材料厂1#、2#仓库工程已经批准建设,项目所需资金来源是自筹,现已落实。现邀请合格的潜在投标人参加本项目的投标报名。

- 一、项目概况
- 1、项目地点:东台市溱东镇
- 2、项目规模:约350万元
- 3、质量要求:合格
- 4、工期:150日历天
- 二、本招标项目共分一个标段,标段划分及相应招标内容如下:
- 东台市华夏包装科技材料厂1#2#仓库工程施工,完成招标人提供的施工图纸和工程量清单中全部施工内容。
- 三、申请人应当具备的主要

资格条件:

- 1、申请人资质类别和等级:三级及以上建筑工程施工总承包资质的企业;
- 2、拟选派项目经理资质等级:二级及以上建筑工程专业注册建造师;
- 四、本项目评标定标办法采用合理低价法
- 五、招标申请人可于2017年1月18日9时至2017年1月26日18时到江苏东佳工程项目管理咨询有限公司(东台市海陵中路6号5楼)购买招标文件,联系电话:15005119088,售价:600元/套,售后不退。
- 六、其他:本项目开标时间为2017年2月6日15时00分,地点:江苏东佳工程项目管理咨询有限公司会议室。

2017年1月18日