

脾气急爱生闷气 也给心脏惹麻烦

暑天高温天热,人也容易气急上火。而现实生活中,不良情绪诱发心脏病的例子不少,公交车上年轻人没给老人让座,致其气急心梗……当人情绪激动时,激素水平会发生改变,最直接的反应就是血压上升。此外,情绪不好的人容易失眠,会对心脏产生长期不良影响。

此外,相对于过激情绪立刻会引起症状,过度悲伤等看起来“平静”的不良情绪也会影响心脏。临床上常会看到这种现象,家中如果有人去世,十天八天后老伴儿很有可能心脏病发作。2015年,美国心脏学会科学会议上发表研究显示,创伤性生活事件会让中老年女性心脏病发作风险上升七成。今年发表在《英国医学杂志》上的一项研究,对瑞典国家登记系统中被诊断为应激相关障碍的

14万名患者进行了为期7年的随访,发现与未患病的同胞相比,有应激相关障碍的患者在确诊后1年内,患心血管疾病的风险高64%;应激患者有患缺血性心脏病、脑血管疾病、高血压等疾病的危险。

因此建议,脾气急、点火就着的,有点事就生闷气、瞎琢磨的,家中发生重大变故的人,尤其要注意坏情绪对心脏的影响,若出现不适症状,要及时就医。

其实,七情六欲人人都有,受到坏情绪影响时要尽量保持乐观心态。2018年,美国西北大学和哈佛大学共同完成的研究发现,心态积极、有明确生活目标者,心脏病死亡风险比平均水平低38%。这是因为,乐观心态可降低压力和焦虑激素水平,进而降低心率和血压,减轻心脏负担。

高挑女性更长寿 运动量和寿命成正比



近期,荷兰马斯特里赫特大学医疗中心流行病学部的一项研究表明,身材高挑的女性与个子矮胖的女性及男性相比,活到90岁的概率更高。

该研究以7807名年龄在68-70岁的老年人为对象进行长期调查,随访至参试者去世或迎来90岁。结果显示,与身高不到160公分、20岁开始体重指数大于30的女性相比,身高超过175公分、体重指数始终保持在18.5~25之间者,活到90岁的概率高30%。在男性中,身高和体重对寿命的影响

不显著。

在闲暇时间运动量和寿命关联性的对比分析中还发现,与运动时间少于30分钟者相比,女性每天进行30-60分钟的运动,活到90岁的概率增加21%。与运动时间少于30分钟者相比,男性每天运动90分钟以上,活到90岁的概率提升39%。

研究结果表明,当我们无法改变自己的身高和体型时,通过运动来延长寿命就很重要。

儿童常晒太阳 有益肠道健康

晒太阳不仅愉悦身心、补充维生素D,也有益肠道健康。近日,澳大利亚国立大学一项研究发现,孩童时期多晒太阳有助预防日后患炎症性肠病的风险。

研究人员发现,每天只需在户外接收日照10分钟,参试儿童患炎症性肠病的风险便会下降6%;晒太阳半小时,该风

险会下降近20%。

研究领导者、国立大学健康与医学学院的罗比恩·卢卡斯指出,太阳光线有助改善免疫系统,缓解肠道炎症:“成年人不妨现在就行动起来,每天到户外晒一会儿太阳,经常带着孩子到阳光下玩耍,这将改变他们的一生。”

夏秋交替 谨防过敏性皮肤病找上你

近日,记者走访部分医院了解到,正值夏秋交替,白天气温高,气候炎热,紫外线对皮肤伤害强,不少免疫力低下的人群因此“中招”,出现了不同程度的过敏反应。

“这两天腿上被蚊子叮了,没想到起了这么大一个包,就像水泡一样。”日前,在某医院皮肤科门诊,不少人因为过敏性皮肤病前来就诊。记者采访了解到,夏秋季节,是蚊虫活跃和大量繁殖的时期。蚊虫叮咬后,患者皮肤上最常见的表现为红色肿胀的疙瘩,少数表现为类似水痘的水疱,搔抓后还会引发脓疱疮。“被蚊虫叮咬后,应避免搔抓,保持皮肤清洁,及时使用抗过敏药物。”医生说。

医生提醒,夏秋时节天气炎热,人体容易出汗,由于汗液呈酸性,许多金属易与汗液产生化学反应,引起皮肤过敏。还有些人对铬、镍、银等金属敏感,加之首饰不常清洗,常

常出现脱皮、红肿等症状,引发接触性皮炎。所以,经常佩戴的首饰一定要定期清洗,运动、睡觉时,最好取下,防止汗液等对饰品的侵蚀。如果有过敏反应,应停止佩戴。

医生介绍:光过敏主要分为两种,即光敏反应和光毒反应。“光敏反应,是说有的对光线敏感的人,皮肤暴露在光照下,产生过敏现象。而光毒性反应,则是我们每个人都警惕的,只要皮肤长时间暴露在阳光下,都会有皮肤损伤的风险。”在日常出行中,应避免在阳光暴晒,外出时遵循“影子原则”,即在影子比自己的身高长时,可以适当晒太阳,在影子较短时,就要注意采取适当防晒措施,如戴宽檐帽、撑遮阳伞、穿戴遮光衣物、涂抹防晒霜等。

炎热天气还将持续一段时间,在日常起居中,大家要调整好作息时间和饮食习惯,保证睡眠充足,及



时调节心情,避免情绪激动。同时也要注意保持室内的清洁和通风,及时清理垃圾,给自己营造一个干净整洁舒适的生活环境。

一两南瓜,补足叶黄素

跟维生素C、维生素A、钙、钾等营养素相比,叶黄素的知名度不高,然而,它却是对我们眼睛至关重要的一种营养物质。

叶黄素在黄斑区域(视觉最敏锐的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素。叶黄素可在人眼视网膜内部形成一种有效的蓝光过滤器,能将蓝光对眼睛造成的伤害降到最低。如果体内缺少叶黄素,会引起黄斑退化,久而久之就会出现视力退化、视物模糊等症状。英国曼彻斯特大学眼科与神经科学研究中心的研究显示,补充叶黄素,对于老年性视网膜黄斑区病变,至少是早期病变,具有明显改善效果。研究还显示,摄入充足的叶黄素还能降低某些慢性病风险,比如

糖尿病、动脉粥样硬化等。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》建议,成人每人每天应摄入6毫克叶黄素,但数据显示我国居民平均摄入量只有2.9毫克/天,远远没有达到推荐摄入量。那么,该如何补充呢?

天然叶黄素最理想的来源是绿色蔬菜,比如韭菜的叶黄素含量高达18.2

毫克/100克,菠菜14.4毫克/100克,芹菜叶12.9毫克/100克,香菜11.4毫克/100克,菠菜6.9毫克/100克。除此之外,橙黄色食物里也含有一定量的叶黄素,比如南瓜为13.2毫克/100克,枸杞4.7毫克/100克。由此可见,每天吃二两菠菜或者一两南瓜,就能轻松补足叶黄素。



胡椒秋葵蛋花汤

主要功效:温中散寒、护胃助消化。

推荐人群:脾胃虚寒、喜欢冷饮冷食、食欲不振等人群。

材料:秋葵3-5根,鸡蛋两个,生姜3片,白胡椒适量(2人量)。

烹调方法:秋葵洗净后去蒂,余水后捞起沥干,再切片;鸡蛋液打散,再加上适量盐,搅拌均匀;用刀背压碎白胡椒,将生姜、秋葵倒入锅中稍稍煸炒,再加入适量胡椒碎、清水,大火烧开后将蛋液均匀倒入锅中,搅拌均匀,最后加盐调味即可。

汤品点评:近日我市气温较高,有很多人都喜欢喝些冰镇的饮料、吃一些凉菜消暑,但对于平时脾胃阳虚

或素体阳虚人群,进食生冷食物会进一步损伤脾胃阳气,进而导致中焦虚寒,常表现为口淡不渴、疲乏无力,胃部脘部偶有隐隐作痛,喜温喜按,容易呕吐腹泻等,这个时候多吃些胡椒有一定的缓解作用。

中医认为,胡椒性热味辛,有温中散寒、下气消痰的作用,特别适合胃寒导致的腹痛泄泻、食欲不振,还有提神开胃的效果。而秋葵则是一种营养价值很高的蔬菜,含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质、果胶和多糖,搭配容易消化的蛋花汤,有帮助消化、抗疲劳、降脂护胃和增强免疫力的作用。

植物性食物可帮助降低心血管病风险



《美国心脏病协会杂志》近日刊发的一份研究报告称,在日常饮食中,多吃植物性食物,配以少量的动物性食物,有助于降低罹患心脏病、中风或其他心血管疾病的风险。

在这一由美国国立卫生研究院资助的项目中,研究人员对一万多名美国中年人的饮食信息进行了分析,并将他们的饮食模式按其食物植物性食物和动物性食物的比例进行了分类。他们发现,那些饮食中以植物性食物为主的人,患心脏病、中风、心力衰竭等心血管疾病的风险,比那些较少食用植物性食物的人降低了16%;死于心血管疾病的风险则降低了32%;全因死亡风险也比后者低了25%。

研究人员指出,这是首批对普通人群饮食模式开展的研究之一。此前有针对特定人群,如以素食为主的人的研究表明,吃植物性食物对其心脏健康有益。

虽然该研究属观察性研究,并无法证明植物性食物与心脏健康的因果关系,但研究人员强调,他们的研究结果表明了膳食模式的重要性,植物性食物占比相对较高且动物性食物占比相对较低的膳食模式,可能会给心血管健康带来益处。人们若希望减少心血管疾病风险,就应多吃蔬菜、坚果、谷物、水果以及豆类食物。同时,不建议人们完全放弃肉食,认为摄入少量的动物性食物还是有必要的。

招标公告

一、招标条件

1、工程名称:10kV草前镇草舍村集中居住区配电工程

2、招标人:东台市溱东镇人民政府

二、项目概况与招标范围

1、本次招标项目的建设地点:草舍农民集中居住区

2、本招标工程概况:室外变压器至各分户配电线路及设备,详见设计图纸及招标清单

3、计划工期:40日历天

三、投标人资格要求

在中华人民共和国注册的独立法人企业;投标人资质等级要求:三级及以上电力工程施工总承包资质或三级及以上输变电工

程工程专业承包资质,且同时具有五级及以上承装、承修、承试电力设施许可证;项目负责人(注册建造师)要求:拟用于本工程的项目负责人具有二级及以上机电工程专业注册建造师。

四、招标文件的获取

1、招标文件领取时间:2019年8月14日8:30至2019年8月19日18:00(节假日除外)

2、报名地点:东台市溱东镇人民政府招商办(513)

3、报名资料:单位介绍信(或委托书)、营业执照、资质证书、报名人的有效身份证复印件需提供原件。

4、报名及资料费:200元(售

后不退)

五、评标方式:合理低价法(K值)详见招标文件。

六、投标文件递交时间:2019年8月22日10时止。开标时间2019年8月22日10:10;开标地点溱东镇人民政府七楼会议室(如有调整另行通知)。

七、联系方式:

联系人:陈振燕

联系电话:0515-69989389

15851030119

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

一、招标条件

1、工程名称:10kV周工线周黄村集中居住区配电工程

2、招标人:东台市溱东镇人民政府

二、项目概况与招标范围

1、本次招标项目的建设地点:周黄农民集中居住区

2、本招标工程概况:室外变压器至各分户配电线路及设备,详见设计图纸及招标清单

3、计划工期:40日历天

三、投标人资格要求

在中华人民共和国注册的独立法人企业;投标人资质等级要求:三级及以上电力工程施工总承包资质或三级及以上输变电工

程工程专业承包资质,且同时具有五级及以上承装、承修、承试电力设施许可证;项目负责人(注册建造师)要求:拟用于本工程的项目负责人具有二级及以上机电工程专业注册建造师。

四、招标文件的获取

1、招标文件领取时间:2019年8月14日8:30至2019年8月19日18:00(节假日除外)

2、报名地点:东台市溱东镇人民政府招商办(513)

3、报名资料:单位介绍信(或委托书)、营业执照、资质证书、报名人的有效身份证复印件需提供原件。

4、报名及资料费:200元(售

后不退)

五、评标方式:合理低价法(K值)详见招标文件。

六、投标文件递交时间:2019年8月22日9时止。开标时间2019年8月22日9:10;开标地点溱东镇人民政府七楼会议室(如有调整另行通知)。

七、联系方式:

联系人:陈振燕

联系电话:0515-69989389

15851030119

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

后不退)

五、评标方式:合理低价法(K值)详见招标文件。

六、投标文件递交时间:2019年8月22日9时止。开标时间2019年8月22日9:10;开标地点溱东镇人民政府七楼会议室(如有调整另行通知)。

七、联系方式:

联系人:陈振燕

联系电话:0515-69989389

15851030119

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)

溱东镇人民政府招商办(513)