

戴着口罩还抽烟!

我们的健康如何走向“精准”?

前几天,我国多地出现严重雾霾,为防止吸入有害颗粒,有部分吸烟人士一边戴着口罩,一边不忘在口罩中间开个小口、照常吸烟。网友评价:“看上去好有创意!”

雾霾天,戴着口罩抽烟多少会有助健康吧?总吃钙片为什么还补不进钙?“少吃多动延年益寿”,究竟吃多少“算少”……以上种种,折射出当前我们的“健康营养观”依然存在诸多空白和误区。如何走向“精准”,是关乎国人健康的“民生大事”。

要有正确的“公共健康观”

“我们对51万健康人群进行了长期跟踪研究,结果表明,吸烟对健康的影响远超雾霾。香烟烟雾中含有6000多种化学物质、60多种致癌和致畸物质,吸烟可致20余种疾病。每天吸一包香烟,抽上20年,各种慢病、肿瘤都会‘找上门’。对吸烟人群,与其躲避雾霾,不如先戒烟。”在刚刚结束的“2017精准健康和精准营养国际研讨会”上,来自英国牛津大学纳菲尔德学院人群健康系的终身教授陈铮鸣说。

糖尿病危害大,如何有效防治?

11月14日是“联合国糖尿病日”,今年的主题为“女性与糖尿病——我们拥有健康未来的权利”。专家表示,在日常生活中,糖尿病已成为非常普遍的疾病,而妊娠期有高血糖病史的人是糖尿病的高危人群之一,需格外注意血糖变化。

广西壮族自治区人民医院内分泌代谢科副主任余劲明说,随着二胎政策的放开,不少女性在妊娠期间有过血糖增高的历史,她们到了更年期时就是糖尿病的重点人群。建议这些女性在生完孩子后就去糖尿病专门医院或科室进行检查评估,密切关注血糖的变化,从而远离糖尿病。

“有些妇女在怀孕期间没有血糖高的病史,但如果生产的孩子个头很大,超过8斤以上,就是医学上的‘巨大儿’,这种情况下女性也需要高度注意。”余劲明说。

业内人士提醒,更年期的女性也要格外注意血糖的变化。因为进入更年期之后,雌性激素下降可能导致女性血脂高和肥胖,加上情绪改变,这些因素都会引起其体内状态改变,成为糖尿病的重点人群。

余劲明表示,目前,大家对糖尿病的理解还存在误区,有一些人认为糖尿病主要是由吃甜食太多引起的,其实糖尿病是一种由遗传因素和环境因素长期共同作用导致的代谢性疾病。糖尿病的危险因素包括了遗传,但也与不健康的生活方式密切相关,如食用高热量的食物、运动少、熬夜多等,预防糖尿病应从生活方式上加强对自己的管理。

“糖尿病危害巨大,对女性尤其如此,只有勤筛查,早发现,才能更好地进行有效防治。”余劲明说。 (新华)

大会主席、中国营养学会基础营养分会主任、中国科学院上海生命科学研究院林旭研究员认为,各类慢性疾病、恶性肿瘤的诱因与不健康的生活方式密切相关,实现“精准健康”首先要树立正确的“公共健康观”。

美国国家医学院院士、哈佛大学营养学系主任、美国膳食指南咨询委员会专家胡丙长,以及陈铮鸣、林旭等专家介绍,正确的“公共健康观”包括,吃新鲜蔬菜和水果、保持体重、不抽烟、少油、少含糖饮料、多吃粗粮、避免过度饮酒、多样化饮食生活方式、增加体力活动。

结论看似简单,却都有严格的科学依据。以吃水果为例,陈铮鸣说:“我们发表在《新英格兰医学》杂志的研究结果证实,新鲜水果摄入对低心血管发病风险有显著相关,若每人每天食用一份新鲜水果,心血管疾病死亡人数可每年减少50余万。”

要有自己的“大队列追踪”

“少吃多动延年益寿”,那么按中国人的饮食习惯,究竟吃多少“算少”?

林旭说,不同人种有不同的

饮食方式和习惯,不同基因也有对应的膳食指标。科学界的共识是,针对不同人种、不同基因类型要给出不同量化指标的对应“膳食指南”,只有这样才能真正实现“精准健康”。

“膳食指南,不能是专家们‘拍脑袋’讨论出来的,而要靠扎扎实实的大规模流行病学追踪研究,通过对高质量样本数据进行系统分析和研究得出。”林旭说。

而在当前,我国还缺乏自己的百万人群大队列追踪样本。中国科学院上海生命科学研究院副院长、中国营养学会基础营养分会副主任陈雁说,目前,美国、欧洲等发达国家都开展了多个百万人群大队列系统研究。直至近几年中国才有高质量大队列研究,本土研究结果对国人健康更有指导意义。

同时,我们的数据收集和存储还不统一、不全面、不规范。“数据收集不能简单追求大而多,更要注重质量。应建立整体化、结构化数据库,包含血压、饮食、遗传基因、生活环境、代谢情况等多维数据。只有对高质量数据进行分析,才有转化价值。”陈铮鸣说。

要有科学依据的产业转化

抽一管血,花几万元钱去检测,就知道吃什么食物能长寿?戴上智能手环,测量血压、心率、步数、卡路里消耗就能“精准”控制体重?……业内专家认为,这些打着“精准健康”旗号的产品大多缺乏科学依据。乱象频出的根源是,产品走在了研究的前面。

可喜的是,近年来,大规模人群队列的研究结果陆续公布,这就需要科研院所与企业加强合作,将实验室里的成果快速产业化,开发出有科学研究基础的针对性产品。

以维生素D为例,有人总吃钙片为什么还是补不进钙?研究发现,这类人群的体内缺乏足量维生素D,没有办法很好吸收钙。据此,可以开发测量维生素D含量的快检产品,辅助不同体质人群“精准”补维生素D和钙。

正在开发并优化该项产品的汤臣倍健科技中心总监张旭光博士说:“除了产业化伊始要有科学依据,在产品优化过程中还要不断对市场反馈数据进行分析。一项成功的产品转化,至少需要五年反复论证。”(新华)

这些日用品,到底该多久一换?

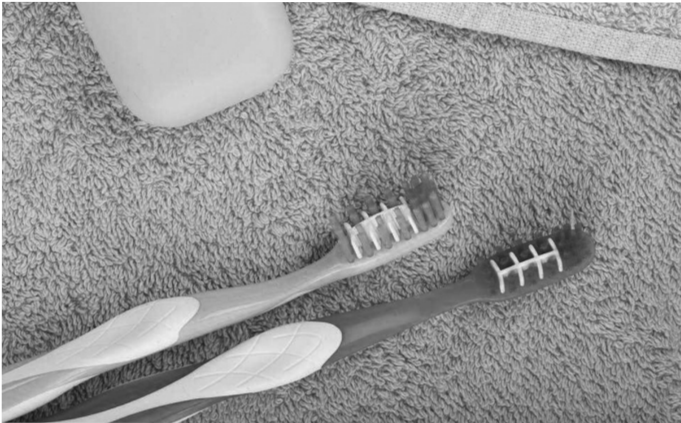
牙刷、筷子、毛巾……这些是每个人都离不开的日用品,我们再熟悉不过了。但是有的人并不注重这些物品的使用周期,认为只要不坏就可以继续使用。其实,日用品一般是有使用寿命的,令其“超期服役”可能损害健康。下面就一起来了解几款常用的日用品应当多久更换。

竹木筷子

即便清洗得再干净,使用超过半年的木质或竹制筷子在显微镜下也可看到大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、链球菌等致病微生物。使用超过1年,竹木筷子普遍会出现变色和脱皮的现象,已经无法彻底清洗干净。因此建议竹木筷子一年更换一次。如果不习惯总更换筷子,可以使用金属快子代替。

牙刷

按口腔卫生要求,一把牙刷使用时间最好不超过3个月。也许牙刷用了3个月其外表没有什么损坏,但刷毛内已隐藏了一定数量的细菌,对口腔卫生保健不利。如果习惯刷



牙刷得比较仔细而且时间较长的,牙刷难免磨损比一般人快,建议缩短牙刷更换时间。

毛巾

毛巾很容易积聚细菌,我们生活中固然要注意毛巾的清洗和消毒,然而清洗、晾晒、高温蒸煮等方式只能在短时间内控制细菌数量,并不能永久清除细菌。建议3个月左右进行一次蒸煮消毒,一年左右更换。

浴球

与毛巾相比,浴球上由于

会沾上死皮和皮肤污垢,因此更容易滋生细菌。除了每隔几个月将浴球打开、冲洗后放阳光下晾干再绑好使用,也建议每年换一个的。

洗碗布

包括传统的洗碗棉和百洁布。20%内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等足以导致疾病的细菌。特别是夏天,部分清洁不够的洗碗布更会滋生大量细菌,让餐具在洗涤过程中因为与洗碗布接触而交叉感染,建议一个季度更换一次。(新华)

过期牛奶别急着扔,有“妙”用!

1、擦复合木地板

过期牛奶中的乳酸是一种天然的去污剂,能去除复合地板上的污渍。另外,牛奶中含有蛋白质和脂肪等物质,相当于给木地板上了一层“保护膜”。在擦地板时,用2倍水稀释过期牛奶,然后按正常步骤擦就好了。当然,用过期牛奶擦完,记得再用清水擦一遍。

2、擦皮鞋

用纱布蘸取过期牛奶,涂

抹在皮鞋面上,等牛奶干了以后再用干布擦拭,鞋面就可以光亮如新,还能防止皮鞋表面干裂。

3、除锈

将已经酸腐了的过期牛奶浸泡银器,能去除银器表面的锈斑和污点。浸泡后冲洗干净,擦干,就能得到Bling Bling发亮的银器啦。

4、护发

把过期的酸奶加水稀释

后,像护发素一样,把它均匀地抹在湿发上,稍加按摩后用清水洗去,让头发润滑油亮。

5、浇花

如果过期的牛奶已经有了明显的酸腐味,那可以在花盆土壤中间挖一个小坑,把过期牛奶罐进去,这样既不会有难闻的气味,也能给花朵营养了。但需要注意的是,过期牛奶当肥料的频率不能太高,一个月一次就够了。(新华)

明日停电

11月16日 10kV越岭228线路(全线:埭城邹家、常兴后、江苏名和建设有限公司一带)07:00-16:00;

10kV西丰241线路(全线:前冷山、狼巷墩、赵家庄、勤丰村、彭庄、荷花村、石头王家、后水晶山、林丰西、包家庵、西巨村、李家、老徐庄、江苏鸿发机械制造有限公司一带)07:00-16:00;

10kV白龙229线路(全线:段善桥、丁家庄、白龙寺村、钱家、沃柯里、东白龙村、土库里、丹阳市晶泰玻璃有限公司一带)07:00-16:00。

2017 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映7部影片:

周渝民、薛凯琪主演爱情、喜剧电影《天生不对》;刘亦菲、埃米尔·赫斯基主演爱情、战争电影《烽火芳菲》;张晋、余文乐主行动作、剧情、犯罪电影《狂兽》;肯尼思·布拉纳、约翰尼·德普主演犯罪、剧情、悬疑电影《东方快车谋杀案》;动作、科幻电影《雷神3:诸神黄昏》;科幻惊悚片《全球风暴》;剧情、冒险电影《七十七天》。

全球最先进的RealD 3D,就在卢米埃影城!卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方APP,最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号:卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映8部影片:

周渝民、薛凯琪主演爱情、喜剧电影《天生不对》;高晓攀、尤宪超主演喜剧电影《兄弟,别闹!》;刘亦菲、埃米尔·赫斯基主演爱情、战争电影《烽火芳菲》;张晋、余文乐主行动作、剧情、犯罪电影《狂兽》;肯尼思·布拉纳、约翰尼·德普主演犯罪、剧情、悬疑电影《东方快车谋杀案》;动作、科幻电影《雷神3:诸神黄昏》;剧情、冒险电影《七十七天》;科幻惊悚片《全球风暴》。

具体场次及时间:

1.可拨打热线咨询:0511-86169688
0511-86058118;
2.可关注微信公众账号:dyzhongying。

信息收集:朱江达

彩票信息

体彩七位数

第17178期:5 2 6 6 5 9 9

体彩大乐透

第17133期:15 17 19 32 33+1 3

体彩排列5

第17311期:9 0 0 6 9

福彩双色球

第17134期:4 5 11 14 28 32+4

福彩15选5

第17311期:2 3 4 7 14

福彩3D

第17311期:9 7 9