

婴儿床上挂玩具易诱发斜视

高蛋白早餐助减重

早餐要吃好。澳大利亚联邦科学和工业研究组织近日发表一份研究报告认为,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

这份名为《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的报告说,最新科学实验证据支持了每餐至少摄入 25 克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论。早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感,有助于体重管理。

项目负责人诺亚克说,澳大利亚人每天早餐摄入的蛋白质大大少于其他两餐,增加早餐蛋白质摄入有助于控制食欲。“如果你感觉很难控制食欲,在早餐时多吃富含蛋白质食物是既减重又不会感到特别饥饿、不会特别馋不健康食物的好办法。”

报告鼓励人们在早餐时摄入更多蛋白质,但大多数澳大利亚人蛋白质摄入多在晚餐时分,早餐只占一小部分,该国女性早餐平均摄入 11 克蛋白质,男性为 15 克,老年人更少,但实际上老年人需要更多蛋白质。

诺亚克说,每三个澳大利亚成年人就有人超重或肥胖,增加了罹患慢性病的风险。科学研究的证据支持,想减少脂肪需要更加富含蛋白质的食物,并结合锻炼。(新民晚报)

冬天适当吃点甘蔗

有句谚语说得好“立冬食蔗不会牙痛”,甜甜的水果会受小朋友喜爱,家长又会担心这对牙齿不好。其实冬天可以适当吃点甘蔗。

一是甘蔗里面含有大量的铁元素,每 500 克里就有 4.5 毫克的铁,且还有锌、锰等人体所必需的微量元素。铁是造血不可缺少的元素,利于养血,血充足了才有利于把“气”输送到身体的各个器官中。甘蔗富含的大量维生素 C,对口腔炎症和口臭也有一定的疗效。

二是甘蔗有大量的纤维。在吃甘蔗的过程中,通过反复咀嚼这些纤维,可以把口腔和牙缝中的食物残渣及沉积物清除干净,这个过程跟刷牙的原理是一样的,由此提高了牙齿的自洁和抗龋齿的能力,且在反复咀嚼甘蔗时,也充分锻炼了口腔的肌肉,增加了咬合及面部肌肉的力量。

把甘蔗切成食指大小,更方便给小朋友食用。即使甘蔗渣吃进肚子里也不用紧张,甘蔗的纤维通过刺激肠道壁有促进肠道排便的功效。(健康报网)

白发增多刮浮白穴

“白发三千丈,缘愁似个长。”长白头,与遗传有关,但长期生活在“高压”状态下,精神紧张,情绪压抑,也容易催生头上一片“霜”。中医认为,“发为血之余”“肾主骨,其华在发”,白发主要是由于肝肾不足、气血亏损所致。尤其是经常熬夜、精血暗耗的人,其肾精不足,毛发失去濡养,故而变白。

浮白穴是治疗白发的常用穴位,它位于头顶部、耳后乳突的后上方,是足太阳经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。当肝阳亢直达头顶时,头部会出现供血障碍,使毛囊得不到肝血的滋养。刮拭或按压浮白穴,可疏通头部经络、清肝泻火。另外,肝经和胆经相互络属,互为表里,浮白穴在胆经上,肝之余气泻于胆,刮痧是一种写法,刮拭浮白穴可透邪外出,清肝利胆。

(人民网-生命时报)

喝橙汁改善记忆力

近日英国科学家的一项研究结果表明,喝橙汁可以使老年人在不到两个月的时间内记忆力、语言流畅性和大脑反应时间提高近 10%。

研究小组要求 37 名身体健康的志愿者每天喝 500 毫升(约两杯)橙汁,持续 8 周。参与者(年龄在 60 岁~81 岁之间)的脑功能明显改善。科学家将这一结果归功于被称为类黄酮的化学物质,认为其有助于阿尔茨海默症的辅助治疗。

研究发现,食物中的类黄酮可以保护脆弱的神经元,增强现有神经元功能和促进神经再生,从而改善或扭转与衰老有关的记忆障碍,提高动物和人类记忆、学习和一般认知能力。有文献报道,研究人员对 2574 位中年人随访研究 13 年发现,高黄酮摄入量可提高记忆力,特别是情景记忆。进一步的实验证实,纯化黄酮素具有改善记忆力的作用,而柚苷素能改善阿尔茨海默病小鼠的长期记忆水平。它们通过调节涉及记忆过程的细胞和分子结构对记忆发挥重要作用。

(中国妇女报)

类型斜视的孩子的立体视功能将无法正常建立,错过之后即使通过手术矫正也常常于事无补。

2. 导致斜视性弱视

儿童时期的单眼恒定性斜视如果没有得到及时矫正,久之就会导致视力下降,形成弱视,经过及时治疗视力一般可以恢复;如果没有得到及时治疗,斜视性弱视就可能成为永久性视力损害。

3. 影响生活和工作

斜视一般都会造成双眼视功能异常,选择职业会有所限制,譬如航空、显微外科等等;另外,在生活中,无法观看 3D 电影,也不建议开车。

4. 影响美观和身心健康

显性斜视会有眼位的偏斜,影响美观。外观上的差异,容易对孩子的心理造成负面影响,使之产生自卑、孤独心理,直接影响性心理和心理健康。

斜视治疗不能靠“民间方法”

专家建议,治疗斜视,要到眼科就诊。家长对患有斜视的孩子不能过于忽视,认为孩子长大了自然会恢复,但也无需过度焦虑和紧张。

不过,家长要注意,斜视患儿配眼镜必须到有验配资格的医院和机构,如果配镜度数、瞳距不合适,都容易导致双眼疲劳,甚至加重斜视。

手术是治疗某些类型斜视的主要方法,特别是对于戴镜不能完全矫正斜视的孩子,往往需要手术治疗。

此外,一些保守的训练方法,对于改善斜视的疗效并不确切,不能用来替代戴镜治疗和手术。

(广州日报)



也不能再传递下去,甚至可以逐渐消退。循环使用抗菌药物,是针对一个区域遏制细菌耐药的有效方法。对我们每一个患者来说,需要记住的是:每一次用药,都要足量、足疗程地服用抗菌药物,彻底消灭病原菌。

(南方日报)

斜视不仅会对孩子的外观有影响,更严重的会使视功能受损,影响孩子日后的视功能发育。记者从中山大学中山眼科中心获悉,很多年轻妈妈正在不经意间培养出“斜眼”宝宝。原来,婴幼儿阶段是斜视的高发年龄段,有不少家长为了刺激孩子的视觉发育,会在婴儿床和婴儿车上悬挂色彩鲜艳的玩具,却不知道有可能诱发斜视。

很多孩子斜视在 1~3 岁发病

中山大学中山眼科中心斜视弱视专家指出,作为一种常见的儿童眼病,斜视患者主要表现为两眼不能同时注视一个目标,可分为共同性斜视和非共同性斜视两大类。

共同性斜视以各个注视方向斜视度一致,眼球无运动障碍为主要临床特征,可分为先天性和后天性。先天性共同性斜视多在 1 岁内发病,后天性共同性斜视多在 1~3 岁发病,估计跟婴幼儿的视觉中枢发育得不够成熟有关。非共同性斜视则表现为不同注视方向的斜视度不一致,眼球运动受限,也可以分为先天性和后天性。后天性多与外伤、甲亢、糖尿病、神经系统或其他全身性疾病有关。

严重屈光不正可引发斜视

有斜视家族史以及严重屈光不正与斜视的发生密切相关,都属于导致斜视的先兆因素。中山大学中山眼科中心“中大先天眼”黄埔服务部主任张利指出,大多数婴幼儿一生出来就是轻度“远视眼”,有些人由于远视度数比较高,眼睛看近的地方需要动用更多的调节,容易造成眼睛向内偏斜。如果双眼屈光参差明显,则可引发微小斜视,如果没有得到及时治疗,甚至可

引起单眼弱视乃至知觉性斜视。

长时间熬夜看手机视频 当心“斜眼”

发生斜视的后天因素也不容忽视,主要包括外伤、甲亢、糖尿病、神经系统疾病、不良的用眼习惯等等。比如,颅内疾病也有可能引起斜视,眼眶骨折可造成眼肌肌肉损伤导致斜视等。

要警惕不良用眼习惯对斜视的影响。专家表示,最近在临床上发现急性共同性内斜视发病率明显增高,而这些患者发病前多有过度用眼的诱因,譬如长时间熬夜看手机、长时间使用电脑等等,估计过度用眼导致视觉疲劳最终引起视觉融合中枢的失代偿。

孩子爱眯眼歪头看东西 警惕异常

当孩子说看东西的时候一个变成两个,这种情况可能是由斜视引起的复视现象,家长也不能掉以轻心。如果遇到这种情况,应尽量到眼科就诊。

婴幼儿不能表述重影,如何早期发现呢?

专家指出,婴幼儿斜视最明显的一个特征是眼位偏斜,就是双眼不能同时对向同一目标。家长可以认真观察孩子的双眼,当孩子看正前方时,两只眼睛是否对称,是否有一眼的内侧或外侧、上方或下方的眼白偏多。

但是,当小孩的斜视度不大或者间歇性出现时,斜视外观不太明显,家长可能很难判断。此时,还有一些其他特征提示斜视的可能。例如强光下眯起一眼,视力不好,空间感不好,给孩子东西时孩子接不住。有些斜视孩子表现为双眼眼球转动不灵活、不协调,看东西喜欢歪头。家长也要认真观察,发现此类情况最好尽到医院就诊。

抗生素产生耐药性,可否继续再用?

抗生素对于我们来说并不陌生,不少人出现发热、腹泻就去输液,一上来就用高级抗生素,刚用药后不见效就立即换一种。然而,这种做法并不可取,对于抗生素,很多人也存在着几个认知误区。

误区一 避免耐药性,见好就收?

擅自停药是造成抗生素耐药的重要原因。应用抗生素,先要明确患者有病原菌感染,并且治疗必须足量、足疗程。

对于没有基础疾病(糖尿病、肿瘤等)、身体健康的年轻人,在治疗发热时,可在体温等状况恢复后 48~72 小时停药;但对有基础疾病及老年患者则需要适当延长用药时间,不可随意停药,以免治疗

不彻底造成急性感染,进而转变成慢性感染,并且容易导致细菌产生耐药性,使感染反复发作、迁延不愈。

误区二 服药无效就是耐药,得换抗生素

不少人认为感冒咳嗽发热就是细菌感染,就得用抗生素,服用抗生素几天后还是有咳嗽低热,没有药到病除,就认为选用的这种抗生素无效或者体内的细菌已经耐药了。

其实,抗生素起效需要一定的时间,临床上对于治疗无效的肺炎判定时间界定为 72 小时。比如咳嗽,即使是细菌感染引起的,在使用抗生素杀灭了致病细菌后,通常仍然不能马上停止咳嗽,这是因

为长期咳嗽会导致呼吸道上皮细胞损伤、气道反应性增高,修复需要一定的时间。频繁更换抗生素杀死的都是对选用的抗生素敏感的细菌,不太敏感的细菌反而会被保留下来,结果更易导致耐药。

误区三 耐药后,从此此不能再服用这种药

细菌的耐药基因不仅可遗传给后代,还可传播给其他种类的细菌。研究发现,细菌还可以“回复突变”,即一种抗菌药物,例如青霉素,在某一区域内应用一段时间后,一些细菌针对青霉素发生了耐药,这时如果换用另外一类抗菌药物,例如环丙沙星,则对青霉素耐药的细菌可以被环丙沙星杀死,细菌对青霉素的耐药性

冬日温饮黄酒散寒气

倍。黄酒中的蛋白质易被人体吸收,其营养价值超过了有“液体面包”之称的啤酒和营养丰富的葡萄酒。黄酒含丰富的功能性低聚糖,可促进肠道内有益微生物双歧杆菌的生长发育,改善肠道功能、增强免疫力、促进人体健康。黄酒还能够显著提高机体代谢铅的能力,具有很好的排铅作用。

驱寒活血的佳品

中医认为,黄酒性大热,味甘、辛。有通血脉、散湿气、除风、下气等功效,热饮更佳。在冬季饮服黄酒,可以活血祛寒、通经活络,能有效抵御寒冷,预防感冒,尤其黄酒中加点姜片煮后饮用,既可活血祛寒,又可以开胃健脾。如一些在冬季畏寒怕冷、四肢发凉的人,每日饮用一小杯的热黄酒可以通血脉、温四肢,缓解寒冷感。

而一些在冬季经常出现肠胃虚寒疼痛的人,每日饮用一小杯热黄酒可以散寒止痛,有很好的食疗效果。对于一些冬季出现腰痛、手足麻木的老年人来说,少量饮用黄酒也很有好处的。除了直接饮用,黄酒还可以作为药引子入药,或者用来泡制药酒,在冬季这个进补季节,同样是养生的不二选择。张仲景在《金匮要略》杂症篇方剂中,用黄酒做药引的约占 1/3。李时珍在《本草纲目》中说,黄酒有“行药势,杀百邪毒气,通血脉、厚肠胃……养脾胃”等作用。根据不同的养生需求,黄酒可以与人参、当归、何首乌、阿胶、枸杞等滋补中药搭配,泡制出更具保健功能的药酒。黄酒中的营养成分能够促进中药的滋补成分深入到达全身,滋养精血,温养元气。具

有口感好,不上头的优点。

黄酒虽然含酒精含量较低,但其中还是含有微量的甲醇、醛、醚等有机化合物,对人体有一定的危害。而醛、醚等有机物的沸点较低,在 20℃~35℃ 即汽化,甲醇的沸点也不过 64℃ 左右,所以要将黄酒隔水烫热至 70℃ 左右再喝,上述有害物质就会随温度升高而挥发掉,而且酒中的酯类芳香物质也会随温度升高而挥发,使酒味更加芳香浓郁。因此,冬季饮用黄酒最好是将盛酒器放在水中烫热或隔火加温,但加热时间不宜过久,否则酒精挥发后淡而无味。黄酒虽然酒精度数低,但饮用时也要适量,不要空腹饮酒,更不要与碳酸类饮料同喝。

(中国医药报)

便民信息

投放热线
0513-83128807

3.9cm x 1.8cm 30元/期(10期起刊) 2500元/100期

实用 实在 实惠 实效

棉被

销售定做新疆棉被
送货上门 满意付款

启东向阳棉业厂 83461253

向阳新阳村北首
(D01 新阳中心路路口)

启东红豆婚恋会所

定制您的专属幸福

本会所是启东规模最大、最正规、最专业、成功率最高的婚恋机构(网络平台+红娘一对一婚配)。常年举办上海、南京相亲专场,每月开放爱情超市。

地址:启东市环球大厦 1016 室
电话:83657388 QQ:2804284522
网址:www.hdjyhs.com

招聘启事

南通今朝广告传媒有限公司因业务发展需要,现诚聘:

- 总经理助理一名,年龄 30 岁左右,本科学历;平面设计师二名,要求 3 年以上工作经验,熟练应用各种设计软件;驾驶员一名,退伍军人优先录用。

电话:18106285333
联系人:陈经理

启东市自来水总公司

温馨提醒

严寒来临,为保证您的正常用水,敬请做好室内外水管的防冻保暖工作。如遇水问题请拨打 24 小时服务热线: 12345

机关液化气

提醒用户 识别真假 换气请扫二维码

地址: 汇龙镇南苑西路 1355 号 ☎83831717

中国体育彩票

新票上市 大奖百万

体彩新票,每天 8888,好运伴您到家。活动详情,见体彩站点店内海报。

启东市体彩中心

中国福利彩票

刮刮乐新品“黄金时代”“步步惊喜”上市。

10元面值,最高大奖 40 万元。

详询各福彩站点

公告

启东中邦房地产开发有限公司鉴于中邦上海城 D 区未拆迁原因,一直延期开发建设,现我司着手申请核准中邦上海城 D 区规划方案,因时间跨度较长,涉及到新老规范的调整,方案和户型根据新规略作变更,现将此变更情况进行登报公示,以便更广泛听取公众的合理意见。

此公示后,如有不同意见,请以书面形式送至启东中邦房地产开发有限公司。(自 2018 年 1 月 8 日起 7 日内)

启东中邦房地产开发有限公司
2018 年 1 月 8 日

遗失启事

- ▲施群不慎遗失住院医药费发票 4 张,金额共计 19590.81 元(2017 年 5 月 31 日至 2017 年 6 月 8 日上海长征医院,住院号 674700);金额共计 14830.88 元(2017 年 6 月 25 日至 2017 年 7 月 1 日上海长征医院,住院号 674700);金额共计 19470.57 元(2017 年 7 月 17 日至 2017 年 7 月 23 日上海长征医院,住院号 674700);金额共计 14661.69 元(2017 年 8 月 7

- 日至 2017 年 8 月 10 日上海长征医院,住院号 674700)。现声明作废,本人承诺该发票未获得任何补偿。
- ▲梁丽不慎遗失住院医药费发票 2 张,金额共计 2902.98 元(2017 年 4 月 22 日至 2017 年 4 月 28 日南京市浦口医院,发票号 0003768813);金额共计 921.06 元(2017 年 4 月 23 日至 2017 年 4 月 28 日南京市浦口医院,发票号 0003768814)。现声明作废,本人承诺该发票未获得任何补偿。
- ▲高卫兵不慎遗失住院医药费发票 1 张,金额共计 21275.78 元

- (2017 年 6 月 6 日至 2017 年 6 月 15 日浙江省宁波明州医院,发票号 1550052092)。现声明作废,本人承诺该发票未获得任何补偿。
- ▲吴静芳不慎遗失住院医药费发票 1 张,金额共计 5978.71 元(2017 年 7 月 28 日至 2017 年 8 月 3 日上海市第六人民医院,住院号 1131058)。现声明作废,本人承诺该发票未获得任何补偿。
- ▲彭锦德遗失助理管理轮证书一份,编号:32062619630905X129。声明作废。