



好好刷牙或许能降低患食道癌风险

好好刷牙,保护的不仅仅是牙齿。美国研究人员发现,保持良好口腔卫生或许能降低患食道癌风险两成多。

纽约大学研究人员在《癌症研究》月刊上报告,他们分析了12.2万人的口腔样本,其中106名调查对象在随后10年内罹患食道癌。研究人员发现,口腔内部分与牙龈炎关联的细菌如果含量较高,患食道癌的风险会上升21%。只是,研究人员不清楚与食道癌直接关联的究竟是那些细菌,还是牙龈炎。

主导这项研究的一名教授说,食道癌早期症状不明显,不少人确诊时已进入中晚期,存活率不高。先前研究发现牙龈炎与部分癌症关联。而他们这项研究提示,进一步解口腔微生物群结构和作用,“可能有助于预防食道癌,至少帮助尽早确诊”。

(来源:新华社)

孩子哭闹大腿疼 或是髌关节滑膜炎

南方医科大学第三附属医院儿童骨科主治医师谭为介绍,儿童髌关节滑膜炎发病年龄一般在4~10岁,男孩和女孩的比例为4:1。这种病是一种非特异性炎症,症状轻者有跛行或关节活动受限的症状,重者表现为急性或慢性的髌、膝、膝疼痛。

值得注意的是,虽然该病的病变在髌关节,但有些患儿会出现膝关节疼痛的症状。

据介绍,髌关节滑膜炎是儿童骨科的一种常见疾病。就诊时,医生会询问家长孩子是否有明显的外伤或发烧等病史,排除这些情况后,若孩子在发病前一两周有咳嗽、流鼻涕等感冒症状,或者有过量运动的情况,就会高度怀疑此病。一般通过B超检查和X片检查即可确诊。B超检查可观察到关节积液增多或者渗出,而X片检查主要是排除髌关节损伤及股骨头坏死等病变。另外,此病需与化脓性髌关节炎和结核性髌关节炎相鉴别。

谭为介绍,儿童髌关节滑膜炎可以自愈,大部分患儿可以在一周左右恢复正常,需要做的就是禁止髌关节负重活动,如行走、站立等都必须禁止。若实在疼痛难忍者,可通过红外线治疗和皮肤牵引缓解疼痛。休息1~2周后,若患儿可以自如行走,活动不再受限,没有疼痛,即可认定病情缓解,复查超声,可以诊断是否痊愈。

需要提醒的是,虽然小儿髌关节滑膜炎可以自愈,但是并不代表此病可以不看医生。若小孩出现类似症状,最好到儿童骨科就诊,排除其他疾病后,按医生指导休息。若不管不问,一是可能孩子没休息好导致滑膜水肿加剧,加重病情,二是不排除孩子患有其他疾病的可能,错过最佳的诊治时机。

(来源:《广州日报》)



饭后吃梨有助健康

梨每百克含有3克的纤维素(多为非可溶性纤维),它是非可溶性纤维,能帮助预防便秘及消化性疾病,可以净化肾脏,清洁肠道,长期便秘的人应多吃梨,并有助于预防结肠和直肠癌。梨富含维他命A跟C,钾的含量也是非常丰富的。梨虽然甜,但是热量跟脂肪含量都很低,具有帮助人体净化器官,软化血管的功效。所以在饭后吃梨是对健康非常有益的。



猕猴桃不要空腹吃

猕猴桃含有高含量的维生素C。中国农业大学食品学院副教授范志红:吃猕猴桃的时机要选好,空腹最好不要吃,因为猕猴桃中的蛋白酶活性很强,容易刺激肠胃。饭后吃猕猴桃可以帮助肠胃消化,两餐之间吃个猕猴桃便可为身体补充点能量。有一个误区是,有人说猕猴桃性偏寒凉,脾胃虚寒的人不能吃,其实吃一两个完全没有不适,不贪多就行了。



营养大咖教你健康用油

2012年我国居民营养与健康状况调查结果显示,我国居民每人每天平均脂肪摄入量为80克(占总能量摄入33.1%),食用油摄入量为42.1克;调查还发现,我国80%的家庭都存在食用油量超标的问题。《中国居民膳食指南(2016)》指出,对于成年人脂肪提供能量应占总能量的30%以下,每天烹调油摄入量为25~30克。也就是说,在脂肪和食用油的摄入上,我们大部分人都吃的偏多。

为何国人油脂会超标?

常用的食用油脂包括植物油和动物油。改革开放前大家的生活不富裕,油是定量供应,不能想吃多少就吃多少。定量供应的植物油不够吃,就买动物油或肥肉炼油来补充食用油的不足。平常老百姓能省就省了,所以总的来说摄入量偏低。

80年代改革开放以后,人们的生活水平迅速提高,油已经不再是稀缺物品,想吃多少就可以吃多少。油煎、油炸的食物香脆可口,很受大众的欢迎。加上现在生活节奏的加快,很多人喜欢点外卖或食用快餐,不管是“洋快餐”,还是中式快餐,都有一个重要特点——油大。

此外,加工零食和西点等食品也深受人们喜爱,很多人早餐吃的面包、蛋糕里就含有起酥油、黄油等反式脂肪酸含量很高的油脂。许多加工的零食如饼干、薯条、奶茶、泡芙等食品的制作过程中也经常用到人造黄油、奶油、棕榈油等富含饱和脂肪、反式脂肪的油脂。

脂肪有时可帮助提高免疫力

在现代社会,脂肪常和肥胖以及相关疾病联系在一起。一项研究结果显示,脂肪并非总是不好,有时候也会帮助提高免疫力。

美国学术刊物《免疫》最近刊登了一项研究结果。美国国家卫生研究院的亚斯明·贝勒卡伊德等人发表论文说,对实验鼠的研究发现,一种名为“记忆T细胞”的免疫细胞会储存在脂肪组织中。

与储存在其他器官中的“记忆T细胞”相比,脂肪组织中的这种细胞在面对病原体时反应更快,抵抗力更强。研究人员认为,这可能是因为脂肪组织提供了更好的营养环境,让这些免疫细胞“生活得更好”。

得名“记忆T细胞”,是因为它们能“记住”曾抵抗过的病原体,下次再遇到同样的病原体时,能很快识别并发起攻击。

实验中,研究人员让一些实验鼠接触特定病原体,以此激活其体内的“记忆T细胞”,然后从它们体内取出脂肪组织,移植到另一些从未接触过相关病原体的实验鼠体内。结果发现,后一批实验鼠如果接触相关病原体,移植过来的脂肪中的“记忆T细胞”很快就发挥作用,帮助免疫系统攻击这些病原体。

研究人员因此认为,将来也许可以在试管中利用脂肪组织培育出对某些病原体抵抗力较强的“记忆T细胞”,在有需要的时候移植到人体内,帮助提高免疫力。

(来源:人民网)



冬天吃柚子营养丰富防疾病

首先,柚子含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。其次,柚子有健胃、润肺、补血、清肠、利尿等功效。第三,柚子可促进伤口愈合,对败血症有良好的辅助疗效。第四,可预防脑血管、中风等脑血管疾病。第五,鲜柚肉含有类似胰岛素的成分,是糖尿病患者的理想食品。

(来源:《现代农业报》)



调理肝脾治睡眠障碍

加班熬夜对现代人来说是家常便饭,同时人们睡眠健康的意识却没有多少改善,早睡却睡不着等睡眠障碍问题日益突出。

失眠在医学上定义为睡眠障碍的一种表现形式,包括入睡困难、难以维持睡眠、睡眠程度浅和经常梦魇、早醒等。对于短暂的失眠,患者不必过度担忧。越是怕失眠,脑细胞就越兴奋,担忧反而会适得其反。万一出现长期失眠,就应该给予足够的重视。

失眠的治疗可分为药物治疗和非药物治疗(即行为与认知治疗)两类。目前临床治疗失眠的药物主要包括苯二氮卓类受体激动剂、褪黑素受体激动剂和具有催眠效果的抗抑郁药物。然而一些失眠患者排斥处方药,此时,中医药治疗失眠发挥了一定的优势。中医关于失眠的辨证论治颇为丰富——

从五脏论治:失眠症其病因病机主要表现于肝,波及五脏,统属五脏实体病证。提倡“五脏皆有不寐”的整体观,从肝论治,兼顾他脏、辨证加减的证治体系,并由此分脏制定了失眠症证治方案。中医认为,阴阳失衡导致长期失眠,使人机能处于亢奋状态,从而睡不着。

从精神情志论治:精神情志与不寐关系密切,由此将不寐分成烦恼型、多疑型、紧张型、抑郁型,分别选用清热泻火、疏肝降逆法,滋阴清热、理气解郁法,清心宁神、调和肝脾法等治之,取得良好效果。

从昼夜节律论治:人体的睡眠是一种具有昼夜节律性的生理活动,失眠则是这种正常睡眠—觉醒节律紊乱的结果。遵循这一规律,提出“因时制宜”治疗失眠。

从心肾相交论治:所有的失眠都源于“火不归元”,所有的治疗方案最终都需要回到“引火归元、心肾相交”的问题上来,并将失眠分为五型:肝气郁结型、肾精不足型、心火旺盛型、经脉瘀阻型、痰湿阻滞型。

从肝脾论治:导致失眠症产生的诸多病因病机均与肝脾失调有关,中医如何全面诊断失眠症,调理失眠中药的选择,应在辨证论治的基础上,注重调理肝脾。

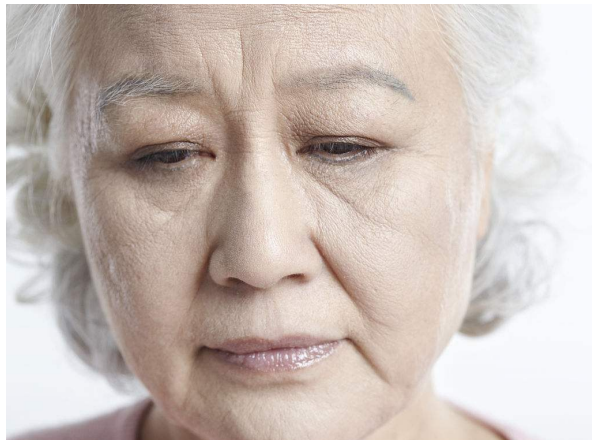
(来源:《新民晚报》)

白发增多,刮浮白穴

“白发三千丈,愁绪似个长。”长白头发,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,故而花白。

浮白穴是治疗白发的常用经验穴,它位于头顶部、耳后乳突的后上方,是足少阳胆经上的穴位,能清热祛湿、疏肝利胆、填精补肾。当肝阳上亢直达头顶时,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。刮痧是一种泻法,刮拭浮白穴可透邪外出,清肝利胆。

(来源:《生命时报》)



宝龙小龙虾、大闸蟹取于中国生态平衡市——盐城市斗龙河域的野生、生态养殖资源。

宝龙小龙虾被国家CIQ认定为“龙虾正宗原产”,同时被列为中欧10+10互认地理标志产品,公司相继开发出茴香整虾、香辣整虾、清水整虾、龙虾仁等系列产品,产品远销国内外。

宝龙大闸蟹,首开大闸蟹冷冻即食食品先河,采用零下160度高新技术冷冻而成,让您四季能品尝到鲜美的大闸蟹,现已开发出清水蟹、香辣蟹、茴香蟹等不同风味系列产品。本品膏腴丰满、鲜盖百味、营养丰富,深受消费者青睐。

