

专家提醒 夏季来临应提早预防痢疾

随着夏季的来临,一些流行性疾病又开始悄悄蔓延。有关专家提醒,高温期是痢疾等传染性疾病的高发期,大家应该注意个人卫生,提早预防。

夏季气温高,痢疾杆菌容易生产繁殖,因此容易引起痢疾等传染性疾病。由于炎热的夏季人们的肠胃功能容易失调,因此,一旦痢疾杆菌入侵,就

容易失去对病菌的抵抗力,而使痢疾杆菌在肠道中繁衍并产生毒素,发生痢疾。

这类疾病尤其易发于如学校、工厂等人群相对密集的环境。现在各学校都直接饮用桶装水,如果夏天装水的桶不及时消毒,就容易引发痢疾。同时一些食物因高温发生霉变,也容易引起痢疾的发生。

预防和治疗痢疾首先要严把卫生关,严防“病从口入”,不要吃不洁食物和饮用不干净的水。平时要注意个人卫生,饭前便后要洗手,餐具应该按时消毒,老人及孩子不要与痢疾病人接触,以免感染患病。同时要增强体育锻炼。此外,痢疾的预防也可以通过服用口服疫苗来进行。

马扬

健康生活

细嚼慢咽助减肥

饮食减肥,一要考虑饮食的质与量,二要兼顾摄食方式与速度。

有这样一个减肥的故事:一位“虔诚”的减肥者千方百计地寻找最佳的减肥方法,终于在报纸上找到一个“绝对有效”的减肥秘方。通过邮购她得到了梦寐以求的秘方——一本包装精美的厚书,她迫不及待地查看这本经典,却发现都是说这本书怎么好的文字,一直翻到最后一页才发现大大的四个字:细嚼慢咽。

虽然这只是一个笑话,但是其中的方法确实对减肥有效。因为减慢进食速度有助于减肥。

国外学者研究发现,同样量的一种食物,肥胖的男性用8~10分钟就吃完了,而消瘦者却用了13~16分钟。他们由此考虑用减慢进食速度的方法进行减肥试验,最终取得了良好的效果。

分析细嚼慢咽有助于减肥的原因,可能在于食物进入人体后,体内的血糖会逐渐升高,当血糖升高到一定水平时,大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。当减慢进食速度时,这一变化体现得较为明显,相反,如果进食过快,血糖还来不及升高,大脑还来不及做出相应的反应,进食过程就结束了。当最终血糖增高,大脑发出停止进食的信号时,人们往往早已摄入了过多的食物,并由此造成能量过剩,最终导致肥胖。而将食物细嚼慢咽,则可帮助身体更好地消化吸收,以至还没吃太多食物之时,血糖已经开始升高,刺激大脑并有效地降低食欲,避免进食过多,而达到减肥的目的。于康

嚼口香糖别超过一刻钟



口香糖能够清新口气、缓解压力,因而风靡全球。更有报道称,嚼口香糖还有增强记忆、帮助集中精神、协助戒烟等益处。虽然口香糖好处很多,但如何选择和咀嚼也是有学问的。

第一,尽量选择无糖或木糖醇口香糖。口腔中的

致病菌能利用蔗糖产生酸性物质,进而腐蚀牙齿。木糖醇不能被致病菌利用,不能提供细菌赖以生存的营养,同时木糖醇对早期龋齿还有帮助,能够起到自然修复的作用,因而能预防龋齿发生。口香糖中木糖醇的含量越高,防龋效果越好。坚持咀嚼木糖醇含量占糖分50%以上的口香糖,能使龋齿的发病率减少85%。

第二,选择饭后和零食后咀嚼口香糖。进食含糖食物和饮料后,口腔内牙菌斑酸度增加,此时咀嚼无糖或木糖醇口香糖,可刺激唾液分泌,中和酸性物质,有助于牙齿再矿化。

第三,不要过长时间咀嚼口香糖。过长时间咀嚼口香糖,咀嚼肌始终处于紧张状态,有可能养成夜间磨牙的习惯。此外青少年在身体发育期如果嚼口香糖,可能使咬肌过度锻炼,刺激下颌角的肌肉和骨骼发育,最终外观呈现“方形国字脸”,影响女性的面形。因此每次咀嚼口香糖应控制在一刻钟以内。

王鹏

两性健康

前列腺按摩能否“自己来”

“在家里自己按摩前列腺,可以治疗慢性前列腺炎。”日前记者在采访中,听到很多患者这样说。前列腺按摩究竟能不能在家里自己做?泌尿外科的专家认为,通过自我按摩前列腺来治疗慢性前列腺炎确有一定的疗效,但并非人人适用,如果盲目按摩,反而会加重病情。

前列腺按摩疗法就是通过定期对前列腺按摩,来引流前列腺液,排出炎性物质而达到解除前列腺分泌液淤积,改善局部血液循环,促使炎症吸收和消退的一种辅助疗法。

由于慢性前列腺炎患者大多是有老、下有小的中年人,每天都有一大堆的事儿,每周抽出时间去医院

专门按摩,对很多患者来说,不太现实,于是一些患者就在家中进行自我按摩。实际上,对于前列腺体饱满、柔软、分泌物较多的患者,自我按摩不失为一种简单有效的方法。但是,以下几种情况就不宜按摩:被怀疑为前列腺结核、肿瘤的患者;慢性前列腺炎急性发作期;前列腺萎缩或硬化患者。在自我按摩中,应该注意,发现前列腺触痛明显,囊性感增强,要及时到医院就诊。而前列腺自我按摩治疗只是一种辅助治疗手段,不能完全代替其他疗法。

专家介绍,按摩时,患者取下蹲位或侧向屈曲卧位,便后清洁肛门后,一只手食指戴上指套并以肥皂水润滑,伸入肛门,用食指的最末指节

对着前列腺的直肠面,从外向内向下顺序对前列腺进行轻柔地按压,既先从腺体的两侧向中线各按压3~4次,再从中央沟自上而下向尿道口挤压出前列腺液。每次按摩3~5分钟,以每次均有前列腺液从尿道排出为佳,按摩时一定要轻柔,每次按摩治疗至少间隔3天以上,一般每周按摩1~2次。按摩完毕后患者要立即排尿,可使存留于尿道的炎性分泌物随尿液排出。

专家提醒患者,按摩比较讲究力度和部位的准确性,如果这两项不到位,疗效显然会大打折扣。准备在家按摩的患者,要跟医生充分地沟通。

郑帆

疾病预防

老年人降压不必求正常

很多人都知道,正常血压的标准是收缩压低于140mmHg,因此,当高血压病人没有将血压降到这个标准时,总认为降压不充分,有些患者还自行加大降压药用量。其实老年人由于存在不同程度的动脉硬化,对血压的调节能力差,如果血压降得太低,脑的血流量会严重不足,脑梗死或再发脑梗死的发生率会成倍增加。因此,2004年新公布的中国高血压第二次防治指南规定,老年人的收缩压降至150mmHg以下即可,比过去的降压标准要宽松。另外,对于80岁以上的超老年人,是否能从降压治疗中得到好处,目前还没有得到大规模医学研究的支持。因此,对于80岁以上的超老年人的降血压治疗更应该慎重。俞启福

闻苹果香可缓解头痛

美国芝加哥市嗅觉与味觉基金会曾有一项研究证明:嗅绿苹果味可有效缓解偏头痛。50位受试者被问及三次偏头痛发作时及其后10分钟的疼痛程度,第一次和第三次嗅没有气味的瓶子,第二次则嗅绿苹果香味。结果是,嗅绿苹果香味后偏头痛消失或明显减轻,而嗅无气味瓶子后偏头痛既没消失也无减轻。

偏头痛致病原因较复杂,有人认为,这种病与患者易焦虑等情绪导致局部肌肉紧张和血管收缩有关。波士顿一位医生经观察也认为,苹果香味与薄荷、薰衣草等植物的气味确能使人放松,减轻焦虑和精神紧张情绪,尽管它们不能防止疼痛发生,但其特殊的“镇痛”效果对减轻偏头痛和其他疼痛是有效的,能成为传统药物疗法的一种良好补充。

蒲昭和

美国政府网上发布

“我的食品金字塔”

据路透社报道,美国政府19日在网上发布了一系列“食品金字塔”,以“一对一”的形式让美国人找到适合自己的饮食指南。

“食品金字塔”指南最早由美国农业部在1992年正式发布,但其一直遭到有关营养学家的质疑,称该指南对所有受众及热量来源都一视同仁是错误的,应该根据个人来区别热量、脂肪和蛋白质的“品质”。

在19日发布的网络信息中,美国农业部重新设计了十几年前提出的“饮食指南”,将原有的单一选择拓展为12个“食品金字塔”,网民可登陆到指定网站后,输入自己的年龄、性别及活动量后,便可明确知道自己适合哪种食物结构。

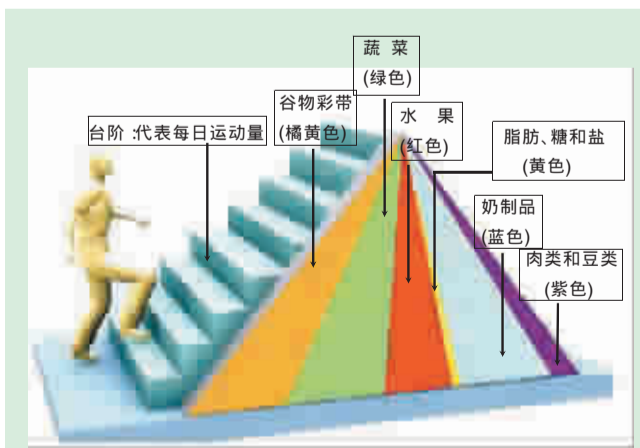
美国农业部长迈

克·约翰斯介绍说,这个被称作“我的食品金字塔”的指南更强调坚持每日运动的重要性,并说至此每个美国人都可以找到适合自己的“金字塔”。

据悉,这种金字塔式的食品比例图自出台后,收到了许多肯定。食品工业表示十分欢迎这一项目,因为它将为生产成分比例配制提供一个有力的依据,为人们打造更加健康的生活方式。美国食品加工工业协会也表示对美国农业部这幅“食品金字塔”图表很满意,因为它满足了八成以上美国人的需要。

目前有超过2/3的美国成年人及近二成的儿童遭受着肥胖的折磨,而每年都有40多万美国人因肥胖致死。

天石



相关链接

“我的食品金字塔”图表分析

“我的食品金字塔”图表上显示的是今年最新发布的日常饮食指南。“金字塔”由由六条垂直的彩色带组成,六条彩带分别代表不同的食物组。

彩带有粗有细,其中最粗的是谷物彩带(橘黄色),代表每天摄入的食品中谷物分量应该最多,随后依次是奶制品(蓝色)、蔬菜(绿色)、水果(红色)、肉类和豆类(紫色)及脂肪、糖和盐(黄色)。

同时,根据年龄、性别和日常运动量的不同,每个人每天摄入量比例会有一定变化,归根结底就是要符合自己身体机能要求。至于具体应该是什么比例,可以参照美国农业部相关网站www.mypyramid.gov获得最佳建议。