



听营养专家谈 喝牛奶的学问

关于牛奶,学者林光常前一段时间在《无毒一身轻》一书中,以“完全颠覆传统健康观念”为主题,多次提及牛奶有害论。5月15日是国际牛奶日,营养学专家在这个纪念日来临之前客观分析了牛奶的作用,并建议消费者要懂得如何安全、科学且物尽其用地喝牛奶,并明白相关的道理和学问。

建议每天喝牛奶300毫升

据全军营养医学专业委员会常务委员、南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋介绍:目前市场上的奶制品可以分为生鲜牛奶、混合奶和还原奶,按加工工艺则又可以分为巴氏杀菌和灭菌奶等类型。

牛奶中主要营养成分有钙、蛋白质、维生素和脂肪。郑锦锋主任介绍说,钙是人体非常重要、含量最高的无机元素。每100毫升牛奶中约有100毫克的钙,并且由于与蛋白质结合在一起容易被消化吸收。蛋白质是生命的物质基础,牛奶中的蛋白质含量约3%左右,但它的品质很高,属于优质蛋白,特别对于婴幼儿来说十分有益。与此同时,牛奶中维生素种类齐全,尤其是维生素A、E、D、K和B族维生素等脂溶性维生素的含量较高。

郑主任介绍说,《中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔》专门指导居民科学地安排饮食,如何获得营养。“膳食宝

塔”特别强调奶类食物的重要性,提出“每天吃奶类、大豆或其制品”,并建议儿童、青少年每天最好喝鲜牛奶300毫升以上或吃相当量的奶制品。

返流性食道炎不宜饮奶

比起一大堆的药丸,牛奶算是非常有效且经济的保健品了。牛奶可以在任何季节饮用。在夏天,气温高,人体大量排汗,导致体内的钙、镁、铁、锌等矿物质流失,而牛奶是钙补充的良好来源,可以很好地缓解人体钙缺乏的状况,同时在温度较高的环境中,牛奶可起到一定的蛋白质和能量补充的作用。

不过,需要提醒消费者的是,牛奶虽好但它并不适合所有人,不少成人喝奶后也会出现腹泻等情况。“这是体内缺乏消化乳糖必需的乳糖酶引起的,称为乳糖不耐症”。郑锦锋主任认为,乳糖酶不耐症相当普遍,特别是亚洲人乳糖酶缺乏发生率比较高。还有一个值得注意

的问题是,有6类患者不适宜喝牛奶,他们是缺铁性贫血、返流性食道炎患者、腹部手术后、消化道溃疡以及胆囊炎和胰腺炎患者。

究竟怎样喝牛奶才科学?专家指出,喝奶以前先吃一些面包或者馒头等含有碳水化合物的食物,它们可以节约奶里面的蛋白质,让蛋白质起到它更重要的作用。此外,牛奶还要避免和有些含草酸较多的蔬菜同食,因为草酸会与钙结合形成不溶性的草酸钙而影响钙的吸收。

金宁 鲁俊



资料图片

绿A乐活汇首场比赛引爆紫金山

5月10日,市民期待已久的“2008绿A乐活汇·决胜紫金山”登山赛如期在南京紫金山举行,数百名市民参加了本轮比赛,开始了自己的乐活旅程。南京市民的热情关注和支持烤得春末的紫金山越发炙热火爆。

在紫金山比赛现场,众多参赛市民不但体验了健康与运动的结合魅力,还寻找到了自己的健康乐活之道。参赛者

最小的11岁,而95岁高龄的张大爷是本轮比赛年龄最大选手,他的健康秘笈是注重保健加锻炼,保持良好的心情。引得众多“年轻人”好不羡慕。

沿着登山道往上走,一路都是穿着统一T恤的参赛市民,虽然上午的气温不高,但所有参赛者身上的热度却在额头的细汗中体现出来,有不少未参赛的登山者受到现场的热热烈气氛感染,纷纷参加了

现场的第二阶段乐活趣味赛报名,梁智先生是现场报名者之一。作为一名退伍军人,梁智身上还有很多军人的果敢与坚毅。他告诉记者:“因个人的经历,特别注意保持健康和活力,所以活动的理念吸引了我”。据了解,绿A此次在全国的活动即秉承一贯的理念:“合理的营养补充、适当的运动锻炼加快快乐心情”。

5月17日起活动组织者还

将通过健康知识闯关、趣味游戏等众多环节开展“乐活趣味赛”活动。为吸引更多市民的参与,主办方提供了丰厚的奖品。全程参与活动者还有机会获得南京片区“绿A乐活家”,6月20日主办方绿A公司将在云南卫视举办2008绿A乐活汇颁奖盛典。届时活动评选出的“绿A乐活家”将和众多明星共同分享健康快乐的生活艺术。

蒋家 马昆

低保农保残疾孤老 骨关节手术有优惠

看不起病一直是困扰弱势群体(低保户、农保户、残疾人、孤寡老人等)的头等大事。而这个群体又是骨性关节炎(髌、膝关节)炎高发人群。他们“小病拖大病扛”,不到紧急关头,绝不进医院。殊不知随着骨性关节炎病程的发展,延误了最佳手术治疗时机,等待他们的只是关节“报废”,进而完全丧失劳动能力。

南京市第二医院骨科为了解决低收入人群手术费用贵问题,近期将给予20名患者(持有相关证件,符合以上弱势群体)优惠手术治疗,具体项目为:初次全髌关节置换术

7天内出院,总住院费用1.8万元(国产假体)-3.0万元(进口假体);髌关节表面置换术,7天出院,住院总费用小于4万元;膝关节置换术,住院总费用2.5万元(国产假体)-3.5万元(进口假体);膝关节置换术后2周恢复正常行走功能。欢迎符合条件(含医保)的患者前来咨询就诊。

嵇旭东

医院地址:南京市鼓楼区钟阜路1-1号

医院地址:http://www.njsech.com

联系电话:025-85888120; 83626391; 83626393

世界高血压日来临之际,警惕高血压“慢转急” 高血压控制不能“跟着感觉走”

高血压控制治疗不能“跟着感觉走”。今年的5月17日是世界高血压日,主题为“在社区或家庭测量您的血压”,江苏省人民医院心脏科专家建议,高血压患者应定期复查血压,规范合理使用降压药物,一旦出现不适症状应及时到正规大医院就诊。

记者从心脏科获悉,74岁苏某患高血压多年,由于平时没有不舒服的症状,一直没有认真服药。五一假期里儿女回家团聚,他一时兴奋,提出要亲自到厨房炒几个菜助助兴。没想到“哗啦”一声油锅开,苏某却倒在地上,不省人事。经过了解,放假的前两天苏某成天玩牌、打麻将,晚上也没有休息好,这次由于过度疲劳加之兴奋导致主动脉夹层的发生,差一点出了生命危险。

江苏省人民医院心脏科副主任、主任医师李新立教授说,跟着感觉走治疗高血压是不可靠的。虽然高血压是一种慢性疾病,如果不加以规范的药物控制和合理生活作息,很有可能“急性发作”,引起一系列的心、脑血管并发症,又叫做“高血压危象”,而苏某的主动脉夹层也是由于长期的高血压的“隐患”加之过度疲劳、过度兴奋的“导火

线”的引燃,撕开了血管,差点引发生命意外。

“慢性疾病在很多情况的诱导下会引起急性发作。事实上,血压过高本身就很容易引发心脏、大脑和血管的危险。”李教授举例说,由高血压引发的常见“急性病”包括脑卒中(也就是老百姓说的“中风”),心绞痛、心肌梗死、心绞痛、急性左心衰竭和主动脉夹层等。

李教授告诉记者,往往血压增高的症状和实际水平是不成正比的。“一个高血压的病人自我感觉良好,一点都不奇怪,他们往往并不会出现头晕、胸闷气短、呼吸困难的感觉。正是这样的无声杀手才最可怕,他们一旦过分劳累、兴奋后非常容易发生危险。”不仅如此,李新立教授还在长期的临床诊疗中发现,许多血压过高的病人还常常发生眼底出血、突然失明等症状。

目前临床上怎么“应急处理”这样的突发症状呢?李新立介绍,针对不同的并发症,会有不同的治疗手段。但最重要的首先是“降压”。静脉联合使用药物,把血压降到合适的靶目标,减少由于血压过高引发的危险。行之有效的应急手段。

通讯员 周宁人 快报记者 金宁

“抗肿瘤明星事迹”系列介绍

相信科学 相信自己

核心提示

2002年9月,陈雪贞被确诊为乙状结肠高分化腺癌性肿瘤(B期),这对于一直从事护士工作的她来说,无疑是一个不小的打击。她曾犹豫过,彷徨过,但是最后她仍然选择了坚强,她对自己说:“我不能倒下。”

在采访过程中,陈雪贞用自己幽默、朴实的话语,向我们阐述了她成功走出阴霾的故事。

坚强点,我要自力更生

2002年,在温哥华儿子家居住的陈雪贞突然发现自己大便中带有血色,刚开始她以为是自己的痔疮病发作,没有放在心上。回国后,她仍觉得身体不适,到医院做了肠镜后居然发现了一个花生米大小的肿瘤。最后经医院确诊为乙状结肠高分化腺癌性肿瘤。面对这突如其来的打击,陈雪贞和大多数人一样惧怕:“这可不治之症啊,难道我的生命就要到此为止了吗?我是多么舍不得离开家人啊。”她回忆说:“从那天起,我就反反复复地问自己很多问题,做了一辈子的医务人员,现在怎么会轮到自己患病?我也将走上这条道路?我究竟该如何走下去……”一连串的问题让陈雪贞陷入了彷徨与无助中,幸好家人的鼓励给她带来了莫大的支持,她调整了自己的心态,对自己

说:“要坚强点,我要自力更生。”

一个偶然的机会,女儿在高交会上看到了中科灵芝的展台,了解到了由中国科学院南京中科集团研制生产的中科灵芝孢子油具有很好的抗肿瘤效果。抱着试试看的心态,女儿为母亲买了两个疗程服用。服用中科灵芝孢子油后,陈雪贞发现,自己体质有了明显的增强,精神也更好了。2002年10月16日,陈雪贞进行了乙状结肠恶性肿瘤根治术。由于发现得早并且治疗及时,手术进行得非常顺利。随后陈雪贞在肿瘤专家的建议下,勇敢地接受了四次化疗的考验。她说:“说来也真神奇,我做了四次化疗,却一点不适的反应都没有,住在同病房的年轻小伙子做了两次都停止了化疗,我却坚持做了四次,我总结了一下原因,我感觉是因为我在手术前就一直服用中科灵芝孢子油,它本身也有止痛和辅助治疗的作用,效果非常好,我现在仍然在继续吃。”

除此之外,陈雪贞还经常到中科灵芝健康服务中心参加活动。这是由南京中科集团为帮助肿瘤患者走向康复特设的一个健康服务机构。服务中心有肿瘤专家为肿瘤患者免费提供病情的跟踪咨询与指导,还有健康顾问定期的回访与无微不至的关怀。在这个被肿瘤患者亲切称为温馨大家庭和科学大课堂的集体里,陈雪贞

开始参加一些有关肿瘤防治的专题讲座,渐渐地了解肿瘤是可以治愈的,身体也是可以逐渐康复的。当她看到很多病友都有几十年的病龄,却一样从容、积极地笑对人生时,她被深深地触动了:还有什么理由放弃和怀疑呢!

夫妻同心共抗病魔

就在陈雪贞已恢复情绪与斗志的时候,她的老伴在2003年7月被检查出肺部恶性肿瘤,噩梦般的打击将这个幸福的家庭再次笼罩在一片灰暗的阴影之中。面对老伴的伤心无助,陈雪贞对自己说决不能倒下,而且还要更坚强,并用自己的行动和康复经验给老伴坚定信心。在老伴住院治疗的日子,陈雪贞整天陪护左右,为老伴洗脸擦身,喂饭喂水;小心翼翼地搀扶老伴在公园、草地散步,并娓娓细语,不停地说着鼓励的话。对于老伴来说,陈雪贞的鼓励与关怀给了自己生命的春天,他决心要像妻子一样重拾生活的信心。夫妻俩开始一起参加中科灵芝健康服务中心组织的各种旅游、讲座等活动,爽朗的笑声再次回到这个幸福的家庭。

采访中,当记者让陈雪贞向同样患病患者介绍点经验的时候,她笑着说:“我只是用我自己的行动感化别人,做什么事情都要以身作则。我

一直坚持相信科学,相信自己,就像我相信中科灵芝一样。”陈雪贞还一直强调做事要持之以恒,吃药也一样,恰如其分,不能三天打鱼两天晒网,起码要对自己负责。

在一次中科组织的经验交流会上,陈雪贞曾这样告诉病友:“年轻时为了生活和抚养子女,我们一起风风雨雨地走过来了,现在子女都成家立业,正是我们安享快乐晚年的时候,我们不能因为疾病而放弃,我们要坚强地活下去,不仅要活着,还要活得快乐,活得精彩。值得高兴的是我们做到了,我们的手在经历了这样的生死抉择后牵得更紧,我们一家人的心连得更紧。”

肿瘤专家点评:陈雪贞在抗肿瘤道路上取得成功,是因为她始终有一个坚定的信念,就是“相信科学,相信自己”。随着现代医学、药学的不断进步,恶性肿瘤的治愈问题已经得到了长足的进步。陈雪贞坚信科学的力量,听取专家的建议,进行了手术及化疗,选用中科灵芝孢子油辅助治疗,及时发现和科学的治疗手段是她康复的重要保障。面对突如其来的打击,陈雪贞及时调整心态,坚定抗肿瘤信念,夫妻携手共抗肿瘤,良好的心态和坚强的意志也是她最终康复的必要条件。

转自《深圳特区报》

中科灵芝组方 受肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“中科灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后最近又一次获得国家专利,此组方可以增强中科灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

中科灵芝孢子油有效灵芝三萜含量≥20%,已获国家专利保护20年。经科学研究证实,灵芝三萜能有效、快速提高人体免疫功能,改善疼痛等肿瘤亚性症状,减轻化疗毒副作用,可毒杀G0期肿瘤细胞(休眠细胞),防止复发转移,是目前肿瘤患者使用较多的生物免疫制剂。如今,世界已超过200万肿瘤患者服用,效果显著。爱特(AT)不仅能提高免疫活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止肿瘤的发生、发展和转移。

据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用中科灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期从而走向临床治愈。许多已经康复的患者还热心的向新病友推荐这个组方。

“在我们这里,中科灵芝孢子油组方是最受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好,还会介绍同病房的人来买”,位于中央路131号的中科灵芝专卖负责人朱小姐说:“应部分住院和在家休养患者的要求,我们开通了送货热线83223131,只要一个电话,我们就会在最短的时间内送货上门”。