

秋末冬初 合理进膳防感冒



秋末冬初,天气转凉,是易患感冒的时节。入秋后,因患感冒到医院就诊的患者有所增加,专家提醒,由于早晚温差大,感冒指数较高,大家要适当增加衣物,同时采取预防感冒的有效方法。

第一,冷水洗脸热水泡脚。每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯,这有助于提高身体抗病能力,“御寒于肌肤之外”便是这个道理。第二,体育健身法。秋冬时节应在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑,这样可以提高身体御寒能力,防止感冒的

生。第三,饮用姜茶法。以生姜、红糖适量煮水代茶饮,能有效防治感冒。

此外还有饮食疗法。中医认为,五味各有不同的作用,与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。《内经》载“酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。”这是根据食物对人体生理上、病理上所发生的影响而做出的归纳。因此,利用五味之偏,以调整脏腑之间的偏性,是有科学道理的。四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定的影响,因此,因症、因人、因地、因时

施膳是保证科学进膳的根本。

平时,我们的鼻腔、口腔黏膜周围,都附着各种各样的细菌,如葡萄球菌、链球菌等,但因身体有一定的抵抗力,这些细菌便无机可乘,不能危害身体。但着凉时,身体的抵抗力大大下降,它们便趁机而入,侵犯我们的身体而致病。感冒一般分为两种,一种是普通感冒,也叫伤风;另一种是流行性感,其发病原因,除了因身体受到寒凉的侵袭外,还由于一种或几种病毒所引起。病毒主要侵犯呼吸道黏膜,使它发炎,从而出现种种

症状。很多人对感冒不大重视,其实,感冒对人的健康影响很大。一次感冒会大大削弱人体的抵抗力,极容易诱发其他疾病。

专家建议,秋三月气候干燥,因此秋末冬初可适当服用白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。老年人脾胃虚弱者,宜食温热熟软的食物。专家特别提供了一剂对老年人、婴幼儿都适宜的可防可治的小偏方:“一把糯米煮成汤,七个葱根七片姜,熬熟兑入半瓶醋,伤风感冒保平安。” 宗合

高科技灵芝抗肿瘤制剂亮相高交会

10月17日,第10届中国国际高新技术成果交易会(简称高交会)闭幕,高交会是今年规模最大、最具影响力的科技类展会,被誉为“中国科技第一展”。中科院参展的灵芝抗肿瘤制剂——中科院灵芝孢子油得到国内外专家高度评价。

高交会“科学抗肿瘤论坛”吸引了全球300多位权威抗肿瘤专家及上千名肿瘤患者参加,创下历届高交会之最。论坛上,中科院研究员黄景苏教授作《中科院灵芝孢子油诱导Jurkat细胞凋亡作用的研究》的学术报告,引起国内外专家的高度关注,与会专家认为:中科院历经20年精心研制的中科院灵芝孢子油,是肿瘤生物免疫治疗的突破性产品,特别是凭借其无毒副作用,迅速抑制肿瘤细胞的独特功效走在了中药抑制肿瘤的最前沿。

配戴功能项链渐成时尚

来自日本的钛之源项圈是于1996年在日本东京研制而成的专利产品。在日本已畅销12年,并于2008年正式打入中国市场。日本钛之源超能钛锆饰品,严格按照ISO9001:2000国际标准品质来保证产品质量,全部产品都经过国家机构检测认证。日本钛之源超能钛锆项链、手链在体育界、明星娱乐圈内深受欢迎。

哪些人需要钛之源超能钛锆项链?据悉,颈、肩、腰椎、手、脚有不适应状者;经常使用电脑、手机受高辐射困扰者;新陈代谢紊乱、容易疲劳的亚健康人群;高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病患者;工作压力大、用脑过度的商务人士;各种体育(运动)爱好者;体弱多病的老人、青年都适合用它缓解疲劳改善症状。

关节痛,选药之前先辨别病情

类风湿性关节炎发病多为慢性,发作时间持续6周以上,常见双手或双脚的小关节肿胀,伴有持续1小时以上的晨僵(晨起关节僵硬)。患者除按医嘱使用慢作用药物外,可选用布洛芬、茶普生或吲哚美辛中的任何一种。

骨关节炎发病多为慢性,常见于中老年人,表现为活动时关节疼痛。最常受累的是膝、腕、踝及脊柱小关节。本病首选药物是对乙酰氨基酚,次选药物有茶普生及布洛芬。

痛风好发于中青年男性,急性发作时关节红、肿、热、痛,几个小时即可达到高峰,持续1周左右可自行缓解。除按医嘱使用秋水仙碱外,可以选用茶普生、布洛芬及吲哚美辛中的一种。

风湿热 溶血性链球菌

感染后出现的游走性大关节炎,还可有心脏炎、环形红斑、发热等表现,抗链球菌溶血素O滴度升高。除按医嘱使用青霉素治疗链球菌感染外,可口服阿司匹林。

需要注意的是,如果关节痛患者使用上述药物治疗3~5天后,疼痛症状缓解不明显,或出现全身症状,如发热、贫血、皮疹、出血、肝脾及淋巴结肿大等,应立即到医院就诊,及时治疗。特别提醒布洛芬、茶普生和吲哚美辛孕如禁用,哺乳期妇女慎用;肾功能不全、活动性消化性溃疡、近期胃肠道出血、对阿司匹林或其他非甾体抗炎药过敏者,禁用布洛芬、茶普生、吲哚美辛及阿司匹林。

一文

靶向治疗提高带癌生存质量

上周五,“中国晚期非小细胞肺癌患者生活质量调查”的结果公布。据了解,该调查采用的是由欧洲癌症研究与治疗组织开发的、用于评估癌症患者生活质量的权威量表,从生理、社会家庭、情感及功能状况评估了北京、上海、广州三地共110名晚期非小细胞肺癌患者的生活质量。

非小细胞肺癌前期隐蔽性强

据悉,“中国晚期非小细胞肺癌患者生活质量调查”由中国抗癌协会及阿斯利康公司携手举办。“肺癌的病因目前较为明确,85%的是由吸烟导致的。当然吸烟不一定会得肺癌,但它却是目前已知的最大的风险因素。还有2%~3%的可归因于接触环境中的烟草

烟气,比如二手烟、石棉等。”复旦大学肿瘤医院肺病中心副主任樊剑副教授在会上介绍说,中国近年来肺癌新发病例增长极为显著,有资料统计每年新增近50万名肺癌患者,在所有肺癌患者中,非小细胞肺癌占85%以上。

由于早期具有隐蔽性,新诊断的非小细胞肺癌约三分之二发现时已是局部晚期或发生转移,超过半数的肺癌患者会错过手术机会,而药物就成为他们延续生命的重要“帮手”。

靶向治疗提高生活质量

受年龄和身体因素的影响,一些患者不能耐受传统化疗药物的一些毒副作用,因此他们的“带癌生存”即使被逐渐延长了,也不足以

有效减少肺癌对自身及家庭带来的生理及心理上的伤害。放疗着眼于提高近期疗效,而且还是以生活质量为代价换来的。通常放疗失败的次数越多,后续治疗的效果越差。

樊剑介绍说,“靶向、控制”是目前国际上推出的新的肿瘤治疗手段,其效果被证实是卓有成效的。所谓的靶向治疗主要是针对肿瘤细胞的一些特殊信息传导通路进行阻断,通过调控细胞进入正常程序达到治疗目的,其耐受性更好,无血液、神经毒性,副作用也较轻,常见于皮疹、腹泻,“病人在家服药即可,不用浪费大量时间在医院之间来回奔波,而这也从心理上给病人及家属减轻了压力。”

快报记者 李鑫芳

舒缓压力有妙招? 嚼口香糖成现代白领减压法宝



享受不同口味的口香糖减压餐单?提供一个“密室”让你尽情喊叫,任意涂写?边嚼口香糖边对着老板头像拳打脚踢?听上去非常有趣吧!这就是专为白领提供各种减压方式的箭牌嚼吧。近日,该嚼吧进入各大城市的写字楼和商场,为忙碌的白领族们带来了“Take a Gum Break”的小休概念。

听说过“Tea Break(茶歇)”,“Coffee Break(咖啡歇)”,那“Gum Break”又是什么新理念?原来直接翻译过来就是“口香糖小歇”,是针对工作忙碌的白领而提出的一种全新小休模式。简单来说,就是通过嚼嚼等简便方式随时随地减缓工作中的压力。

早在全国各大办公楼的箭牌“嚼吧”的巡回活动中,主办方箭牌正式把“gum break”的新理念带给忙碌工作的白领们:在忙碌的工作中抽出三、五分钟,嚼嚼口香糖、听听音乐、又或是把心中的郁闷写出来,都是

便捷又科学的减压方法。不少现场的参与者也表示,办公桌上早已摆上口香糖,作为在工作中减压的小法宝。此外,白领更表示希望公司能设置“Gum Break Corner”,让他们能在忙碌中有一个小小的减压区域, take a gum break。

还在埋怨工作太多,压力太大,苦无减压的方法?何不现在就加入“Gum break”的行列,当你觉得紧张焦虑的时候,嚼两颗口香糖吧,随时随地舒缓压力、能常葆健康正面的心理状态呢。

嚼“掉压力的“Gum break”概念还真是出现得及时。为什么压力可以被“嚼”掉呢?最近在东京“第十届国际行为医学学术大会”上发布的心理学研究表明,嚼嚼口香糖能减轻焦虑情绪达16.5%;提高警觉度达18.7%,并减轻压力感达13.3%;在同时进行多项工作任务时,嚼嚼口香糖能帮助人们提高工作整体表现高达109%,效果十分显著。由此可见,看似简单而无意的咀嚼动作,益处却不简单,除了嚼掉焦虑与压力感,还能使繁忙人士出色地完成工作。

张焦虑的时候,嚼两颗口香糖吧,随时随地舒缓压力、能常葆健康正面的心理状态呢。

