

中考临近



孩子饮食应注意什么 家长一定要看看

距离中考越来越远,相信家长和孩子一样都很紧张。在这个时候,爸爸妈妈们就要为孩子合理的安排日常饮食,帮助考生更好的备考。专家支招,如何安排饮食才能让考生们大脑高速运转,精力无限充沛。

均衡膳食 保证营养充足供应

能量的充足摄入;天气热+学业重+压力大=食欲降低!碳水化合物是人体最主要、最经济的能量来源,也是大脑唯一的能量来源,所以,考生要摄入足量的粮谷类食物,品种可选择平常爱吃的进行变换。

保证优质蛋白质,提高免疫力:蛋白质是机体发挥正常生理功能、提高机体免疫力的物质基础,优质蛋白质营养价值更高,所以保证优质蛋白质的摄入,多吃动物性食物和豆制品,如鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐等。

常吃富含DHA、磷脂等脂肪酸食物补脑:鱼虾贝类,尤其是深海鱼富含DHA(二十二碳六烯酸),蛋黄、肝脏等是磷脂的良好来源,这些对于维持考生大脑的正常运转,促进思维和记忆很重要。

增加富含营养素的食物摄入:高强度用脑除氧耗增加外,对维生素A、C、B族以及铁等营养素的消耗也有所增加,适当增加富含这些营养素的食物摄入,比如动物肝脏、新鲜蔬果、奶类、坚果等,新鲜蔬果不仅含有

丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,促进脑组织对氧的利用,还可以帮助消化,增加食欲。

适当吃粗粮杂粮:粗粮粮可以提供丰富的维生素B1和膳食纤维,在炎热的夏季,可以增进食欲,帮助大脑高效利用血糖,比如红豆、绿豆、糙米、标准粉等。

合理选择零食,少吃糖和脂肪:糖果、含糖饮料、油炸食品等含糖和脂肪高的食物不易消化,而且会增加饱腹感,降低食欲,尽量少吃或不吃。

足量饮水:足量饮水保障大脑迅速恢复清醒状态,提高学习能力。中考前夕,考生应当增加饮水量,并少量、多次饮水,可以在每个课间喝水100~200毫升左右,不要感到口渴时再喝。

清淡饮食 避免辛辣 不尝试新食物

食品安全尤为重要,切割食物的刀砧和盛食物的容器应生熟分开。在保证清淡饮食,避免辛辣的前提下,更要注意保证食物新鲜、卫生。为了不会出现过敏或其他的不适反应,建议考试期间不要尝试新食物。

在饮料的选择上也应慎重,补充水分才是初衷,所以白开水是最好的选择。含糖饮料会增加青少年肥胖、龋齿、糖尿病等疾病风险,建议少喝或不喝含糖饮料。

此外,当下部分号称能够提神、抗疲劳效果的维生素功能饮料只是在饮料中添加了少量的营养素,并不能替代三餐食物的营养供应,如果饮用应适度,且不可过度依赖。

我国尚未批准过任何“补脑”保健食品

保健食品具有调节机体的功能,用于提高人体抵御疾病的能力,但是,保健食品不以治疗疾病为目的,不能替代药物。我国尚未批准过任何“补脑”保健食品,考生家长千万不要踏入寄希望于依靠保健食品取得好成绩的误区。

购买保健食品要“一查、二看、三对号”。一查,检查保健食品包装上是否有保健食品标志及保健食品批准文号;二看,看清保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号,生产许可证号可到企业所在地省级主管部门网站查询确认其合法性;三对号,根据自身情况和注册备案产品的保健功能进行选择,切不可偏听偏信、盲目使用和滥用。

最后,适当的休息和适量进行一些身体活动也很重要,劳逸结合才能提高学习效率。(张妍)

中考提示

右撇子的右脑退化得更快?

专家:左右其实都一样

左右脑仅是功能分区不一样

一般人过了25岁,体内各器官和组织的功能开始逐渐减弱,很多人变得容易忘事,这就是脑退化的迹象。当大脑退化到一定程度之后,有的人甚至会患上老年痴呆。加强大脑的锻炼,是预防和延缓老年痴呆的有效手段。

我们都知道,人体左右脑半区功能各不相同。在传统观点中,左脑主要负责逻辑思维,包括记忆、语言、视力、听力、嗅觉、触觉、味觉、书写、判断、分析等,因此左脑也被称为“学术脑”。而右脑则多负责空间思维,包括情感、想象、身体协调、复杂计算等,因此右脑也被称为“艺术脑”。

有观点认为,由于在日常生活中左脑半区功能使用的频率较高,再加上左脑指挥右手,而大多数人都是右撇子,因此左脑会比右脑更加发达,从而右脑的退化速度会比左脑更快,患上老年痴呆的可能性也会更大。然而事实真的如此吗?专家明确否定:人体的左右脑仅有功能分区的不同,在一般情况下,并不存在退化速度不一样的说法。

“当人类在使用大脑的时候,左右脑是作为一个整体来协作的,并不能单纯地说哪边大脑使用得更多。”专家解释,左右脑的使用并不是简单的二分法,脑功能区不是泾渭分明,而是统一指挥、共同合作。

左右脑退化速度基本一致

那么,左撇子和右撇子在大脑的功能开发上,是否存在不同?

专家表示,对于人类来说,大脑开发时期仅存在于生长期,也就是说,如果在儿童智力开发时期加强大脑功能

区的刺激,的确有利于激活大脑的功能,但到了成年之后,左撇子和右撇子对于左右脑的锻炼和刺激程度基本没有差别。

“认为左撇子的右脑更发达这种观点是不科学的。”专家说,一般情况下,左右脑的生长和退化都是一致的,除非是受病理性因素的影响,如其中一边的大脑受到损伤,例如血管闭塞、脑肿瘤、颅脑外伤等,就有可能影响到该侧的脑功能区。

不过,现在也有医学观点认为,人类的脑功能区其实很有弹性,一些失去半边脑部的患者虽然会失去了半边身体动作能力和半边的视觉,但是像是语言之类的心智能力也会保留在剩下的一半脑区上。

锻炼大脑的原则是勤学好动

既然左右脑的退化速度基本是一致的,因此想要减缓脑退化的速度、预防老年痴呆,专家表示加强大脑锻炼还是最佳方法。专家建议,老年人要坚持“勤学好动”的原则。勤学,是指要多用大脑,如坚持大量阅读、坚持读书,培养各种兴趣,这样才能保持脑子的灵活性。好动,是指要保持适量运动,体育锻炼对于大脑来说也是非常有效的刺激手段。

专家提醒,老年人一定要保持充足的睡眠。“睡眠是脑退化的晴雨表,当脑的血液循环出现异常,或者有病理性退化时,睡眠的规律就被破坏,长期失眠会使脑退化。”专家指出,老年人同样要提防忧郁症,保持心情愉快,多点结交朋友,经常抱有一颗好奇心,以保持智力经久不衰。

此外,平时可以经常活动手指,因为手指的精细动作能够刺激脑子,防止脑退化,做点力所能及的手工艺,双手手指混合运用,也是刺激大脑两半球的好办法。

人的大脑分左右两个半区,各自负责不同的功能,左脑理性、右脑感性。同时,左右两边大脑分别对应指挥着我们的右手和左手。很多人都听到过这种说法:由于很多人都是惯用右手,因此对于左脑的开发做得比较好,当人老了之后,右脑会加快退化,更会有患上老年痴呆的风险。

(子媛)



想要保持年轻态,皮肤保养占了举足轻重的地位。

商家推出各种所谓的“绝密”“绝对简单”“超级有效”的护肤秘籍,殊不知这些所谓的秘诀,在不知不觉中反而成为皮肤保养的最大杀手。

过度清洁

有些人一天做面部清洁两次或以上,甚至经常去角质。这些过度清洁的日常习惯是后续各种皮肤问题的导火线。皮肤表面有一层皮脂膜,是人体自身分泌的油脂和水分等构成的水脂膜和表层结构性物质组成天然的第一道屏障,杀菌或抑制微生物的生长,滋润皮肤,不可轻易破坏。用洗面奶或洁面用品清洁面部来达到洁面控油的目的,这就等于自毁皮脂膜。没有这一层保护膜,皮肤问题接踵而来:干燥、敏感、毛孔粗大等等,频繁应用化学品洗手、洗头、洗澡、反复搓澡等,过度地消除人体表面看似很脏的保护层,结果皮肤过敏和干燥就伴生出现。

过度保养

现在的年轻女孩子,谁的化妆台上不是摆满了各种水、乳、霜、膜,只要是各种广告或明星说对皮肤有好处的东西,就不惜把自己的脸当“试验田”,轮番上阵。这些都属于过度保养,长此以往,会出现毛孔粗大、皮肤暗沉、松弛、敏感、皱纹等。实际上,只要有基础的护理,如清洁、根据季节及环境选择合适质地的护肤霜,在特殊需要时才使用面膜就可以满足基本需求了。

过度暴露

现在人们爱美盛行,短裙、热裤、露脐装、低胸装,各种可以秀出好身材的清凉服装都随处可见,甚至是寒冬也有人穿短裙,这些都属于过度暴露。短期内大家都不觉得,但是长时间就会出现问題,而最大的问題也是大家最担心、一直想通过各种途径避免的问题:皮肤老化。皮肤的好坏除了遗传之外,后天的最大影响因素就是日晒,紫外线能加速皮肤的光老化和光损伤,皮肤内的弹性纤维等会发生变性,这样就容易出现皱纹,各种色斑和皮肤的萎缩等。

过度美白

人都说“一白遮三丑”,爱美的女士每天都会使用一种以上的美白产品,这些真的有效果吗?事实上,很多美白产品含有激素或重金属等物质,短时期可能有增白效果,但时间久后就会出现其他问题。要美白,最重要的不是美白产品,而是防晒。不论使用含有何种成分的美白产品,如果防晒没做好,要有实际效果很难。事实上,我们的皮肤有自然代谢黑色素的功能,所以只要做好防晒,即使不用美白产品,虽然速度很慢,色素沉淀还是可以自然淡化的。

频繁光顾美容院

现在很多女士喜欢定期去美容院美容,但如果你仔细观察就会发现,经常去美容院的女性,皮肤看起来确实白嫩,但给人一种“磨”出来的“薄”的感觉。人体皮肤角质层是第一层保护屏障,实际上只有不到0.1mm,一旦遭到美容院“破坏”,皮肤就容易受到各种因素的侵害。这就像标准的墙面除掉了最外面的保护表层,时间一长,皮肤抵抗力就低,经不起任何刺激。经常有做了美容的女士因为出现色斑增多、脱皮、过敏等来门诊咨询。其实,这些美容都是没有必要的。

(爱平)

皮肤保养最怕五个「过度」

治久咳痰多方

【处方】鲜柚子皮(去肉留皮)200g(干者100g),百合100g,冰糖25g。

【制用】1日1剂。先将上述3药加凉水约600毫升,慢火煎煮2小时左右,待柚子皮熟烂,将药液滤出一干净容器内,分3次服尽,小儿减半。

【功能】清肺热,消痰涎,补脾虚,平痰喘。

【主治】慢性支气管炎,肺气肿,咳嗽痰多,哮喘气短,久咳不愈等症。

(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

国家基本公共卫生服务项目(100问)

46、孕中期健康管理有哪些内容?

答:怀孕12~28周为孕中期。在16~20周,21~24周医生做2次随访,包括:(1)对孕妇健康和胎儿的生长发育情况进行评估和指导。医生通过询问、观察、体检、妇科检查、化验等对孕妇和胎儿进行评估,识别是否为高危孕妇。(2)对未发现异常的孕妇进行相应的指导和出生缺陷的健康教育。(3)对发现异常或有高危征象的孕妇,立即将其转至上级医疗卫生机构。

47、孕晚期健康管理有哪些内容?

答:怀孕28周以后是孕晚期。(1)督促孕妇在怀孕28~36周、37~40周,去有助产资质的医疗卫生机构各进行1次检查。(2)医生对孕产妇开展自我监护方法、促进自然

分娩、母乳喂养、孕期并发症防治、合并症防治的指导。(3)对高危孕妇应根据就诊的医疗卫生机构的建议,督促其增加到医院随访的次数,发现问题及时转诊。

48、什么是产后访视?有什么好处?

答:产后访视是指基层医生在产妇分娩后3~7天内,到产妇家中进行的第一次产后家庭访视,医生为产妇和新生儿进行查体、健康咨询和指导。通过访视可以了解产妇的一般情况,如乳房、子宫、恶露、会阴或腹部伤口恢复等情况,也可以早期发现产褥期感染,达到早治疗、早康复的目的。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

远离乳腺癌一定要控制好情绪和饮食

乳腺癌位居女性恶性肿瘤之首,全球每年新发乳腺癌167.1万,每年52.2万死于乳腺癌。据2011年统计结果,我国新发乳腺癌24.9万/年,位居世界第二位,占世界发病比例的12.2%,且每年以3%的速度上升。乳腺癌让多少女性失去生命,我们所熟知的著名歌手姚贝娜、“最美黛玉”陈晓旭,以及“天使”奥黛丽赫本等等,她们都因乳腺癌离世。乳腺癌是女性健康的第一杀手,但是其疾病的发生都有一定的原因,乳腺癌发病的相关因素有哪些?日常生活中通过哪些方式可以去规避乳腺癌的发病风险呢?专家做了详细解答。

引起女性乳腺癌的危险因素

专家介绍,与乳腺癌发病相关的因素有:遗传原因、初潮与绝经、未婚与不育、生活方式不健康,以及精神压力过大等。一般来说,如果女性的母亲患有乳腺癌,则该女性发病的概率会大于普通人,发病的时间相较于不是癌的人来说也可能较早一些。但乳腺癌并不是通过癌变基因直接遗传的,母亲或者姐妹患病并不代表该女士也一定会患病。根据临床经验,初潮早与绝经晚这种状况在乳腺癌患者身上多发。12岁之前就来月经和55岁之后才绝经的女士患有该病的概率较大一些。生育与乳腺癌的发病也有相关性,女性生理高峰期通常出现在30岁之前,然后会慢慢衰退。哺乳是女性自我免疫乳腺癌的一次天然过程,生育为乳腺细胞提供了修复契机,迟迟未结婚或总是要不上孩子的女性自然比其他妇女更可能中乳腺癌的招。

此外,生活方式和精神压力也与乳腺癌发生有关,生活方式包括了饮食习惯、作息习惯、穿衣习惯、运动习惯等等。随着时代的进步,女士们积极在社会中实现自己的价值,但接踵而至的是无穷无尽的压力。如果不能及时为自己减压,女性很有

可能会因为便秘、失眠、皮肤粗糙、面色蜡黄等问题而痛苦不堪,这些症状都可能与精神压力过大而导致的内分泌紊乱有关。其实乳腺亦在不知不觉中受到了内分泌失调的影响。此外,因为工作而长时间紧系胸罩也对乳房有负面影响。一些劣质的、不合格的护肤品和化妆品中很可能含有容易致癌的化学物质,如果经常使用,可能会诱使乳腺细胞癌变。除此之外,果蔬上残留的农药、空气芳香剂、衣物干洗剂等化学用品中的成分都需要重点提防。

预防乳腺癌要常运动 饮食宜低脂高蔬果

最近,美国国家癌症协会会刊上发表的一项研究报告指出,运动可以使更年期前后妇女乳腺癌的发病率减少60%。挪威一研究机构对25624名妇女进行调查后发现,那些每周至少运动4小时的妇女其患乳腺癌的概率降低了37%。而运动可以预防乳腺癌,其根本原因是它可以控制人体发胖。哈佛大学的一项研究报告表明,18岁以后体重迅速增加的妇女,与那些长期保持标准体重的妇女相比,其更年期后患乳腺癌的危险率几乎高一倍。

专家介绍,食物中什么样的成分可以降低乳腺癌的发生曾经是一个备受关注的问題,通常认为饱和脂肪酸可能与乳腺癌的发病相关,而水果、蔬菜类食物可以降低其发生。控制脂肪、增加水果、蔬菜类摄入对预防乳腺癌有一定的帮助。学术界对于牛奶与乳腺癌的相关性颇有争议,主流学者均认为每天喝牛奶能远离乳腺癌。

“某些高危因素往往是不可以修正的,如肿瘤家族史,但我们可以主动调整修正因素,如积极治疗月经不规律、自我减压和保持心情舒畅、合理的生活节律及运动、改变不良的生活习惯等。”专家介绍说,通过这些主动预防措施对于降低乳腺癌的发病率具有积极的意义。

(沈华)



健康提醒