

健康怎样吃出来? 膳食医生有答案

“病从口入”吃出问题很容易,吃出健康不易,不但急性病、肠胃病是吃出来的,就连心血管病、糖尿病也多与吃有关,膳食医生认为科学合理的膳食是保证身体健康的关键。世界卫生组织早就发布声明:癌症发病因素中60%取决于个人本身的生活方式。这60%的因素中,饮食因素占首位。

膳食医生推荐一份“彩虹食谱”,几乎适合所有人。每天照“彩虹食谱”吃东西,能有效调整我们饮食结构,“彩虹食谱”就是把5种颜色食物分类,分别为:红色、橙黄色、绿色、紫黑色和白色。膳食医生建议:人均每日需摄取5至13份这“彩虹食谱”中的食物(1份约等于100克)。

红色食物:超强抗氧化功能。红色食物富含天然铁质、蛋白质、优质维生素、矿物质,具有提高免疫力、抗氧化作用、降血脂、预防心脑血管疾病的作用。

膳食医生建议的红色食物:红枣、山楂、石榴、胡萝卜、红辣椒、枸杞子、番茄、西瓜、红苹果、草莓、樱桃;牛肉、羊肉、猪肉、猪肝等都是红色肉食,很滋补。

橙黄色食物:降低胆固醇。橙黄色食物富含胡萝卜素、维C、维B、花青素、钙、铁和膳食纤维等,有降低胆固醇、保护视力等作用,还能辅助治疗心血管疾病。

膳食医生建议的橙黄色食物:橙子、万寿菊、玉米、小米、南瓜、胡萝卜、菠萝、柠檬、黄豆、燕麦、木瓜、柑橘、芒果。

绿色食物:超强抗氧化功能。绿色食物给人以清新、鲜活之感,其富含膳食纤维、叶酸、维生素、叶黄素,有助于调节脂类代谢,防治动脉粥样硬化、增强胃肠消化功能。

膳食医生建议的绿色食物:菠菜、空心菜、芥蓝、茼蒿、小油菜、西兰花、青椒、韭菜、葱、丝瓜、黄瓜、苦瓜、青豆、豌豆、芦笋、香瓜等。

白色食物:超强抗氧化功能。白色食物大多含有

钾、膳食纤维,有助于维持良好的血液环境,减少脂肪附着,对高血压和心脏病患者有一定的益处。膳食医生建议的白色食物:鸡肉、鱼肉、大米、糯米、山药、莲子、杏仁、洋葱、冬瓜、竹笋、莲藕、牛奶、豆腐、梨、荔枝、椰子、银耳、白萝卜、百合等。

紫黑色食物:超强抗氧化功能。紫黑色食材富含花青素,具备很强的抗氧化能力,能增强血管韧性,有助于预防心血管疾病,保护肝脏、眼睛、皮肤等。

膳食医生建议的紫黑色食物:黑米、黑芝麻、木耳、黑豆、紫山芋、紫甘蓝、茄子、甜菜、紫菜、海带、乌鸡、紫薯、香菇、黑枣、葡萄、桑椹、乌梅等。

膳食医生指出人体必需的营养素近50种,缺一不可,没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素,因此食物多样化是平衡的最基本要求。随着生活节奏的加快,生活习惯的改变,为此,膳食医生建议合理调整我们饮食结构,多选择“彩虹食谱”。(新华网)

干眼症的三大治疗误区

★张彩芬

干眼症为眼睛干燥或因眼睛干燥引发的一系列疾病。多数患者会感觉眼内有异物感、不适感明显;眼内泪液不足,会导致眼屎粘稠;患者会明显怕风、畏光、对外界刺激敏感,并有暂时性视力模糊出现,眼睛红肿、充血。

有些干眼症患者频繁发作,久治不愈,原因就在错误的治疗观念。

一、点眼药水就可以:有些人一旦发生眼干眼涩,眼睛不适等症状时,第一时间不是及时就医,而是去药店购买人工泪液一类的眼药水。事实上,90%以上的眼药水都含有防腐剂,因乱滴眼药水导致失明病例也时有发生。

二、西医治更快,中医没有西药效果好:西医多以“滴眼药”一类的方法来治疗干眼症,此类人工泪液虽然可立即缓解干眼症状,但其效果并不持久,彻底解决眼干问题,依然需要依赖自然泪液。

中医在治疗干眼症时,多以养护、调理周身经络气血循环等方法为主,此类方法见效慢,而且治疗期间病情往往会反复。但不管是因气血不顺引发的干眼症,还是环境因素引发的干眼症,都需要对症祛除病因才可根治。中医调理



苗青报

预防胆结石把饮食关

吃得再好,胆囊闹腾

胆囊是人的重要器官,有着不可替代的作用。它主要负责储存和浓缩胆汁,调节胆道压力,同时分泌一些黏液性物质,保护黏膜。此外,胆囊还是人的免疫器官,可以分泌一种免疫球蛋白保护肠道。

遗憾的是,由于食用油摄入过多、饮食不节制、三餐无规律等不良饮食习惯,使得现代人的肠胃负担日益加重,吃得“太好”、“太饱”,不仅容易造成身体疲劳过度,还会导致或加重胆结石、胆囊炎等一系列消化系统疾病。加上很多老百姓只把胆囊看成一个“袋子”,认为其可有可无,更谈不上重视,导致胆囊疾病的发病不断增多。据北京、上海、广州三地统计,我国胆囊疾病的发病率已超过10%,而且每年还在以1%的速度增长。胆结石、息肉等疾病,已成为综合医院外科学住院患者的主要病种。

五个忌口,八项规范

目前,医学上还没有发现胆结石的确切病因,脂类

代谢异常可能是重要的诱因。因此,保肠养胃、预防胆囊疾病要从生活方式做起,其中,饮食控制是至关重要的一环。

首先,坚持四个“原则”。饮食宜清淡,以少渣、容易消化的饮食为主,避免能够引起腹部胀气的食物与浓烈的调味品,以防胆囊的剧烈收缩而造成急性发作;食用油应以植物油为主,因植物油有一定的利胆作用;烹饪时宜采用蒸、煮、炖的方法;肥胖患者要适量限制糖类和含糖量高的食物摄入。

其次,做到5个“忌口”。1.忌胆固醇较高的食物,如动物心、肝、脑、肠以及蛋黄、松花蛋、鱼子及巧克力等。2.忌高脂肪食物,如肥肉、猪油、油炸食品,因为过多的脂肪引起胆囊收缩,导致疼痛。3.忌节假日或亲友聚会时大吃大喝。因为暴饮暴食会促使胆汁大量分泌,而胆囊强烈的收缩又会引起胆囊炎、局部绞痛等。4.忌辛辣刺激的调味品,如辣椒、胡椒等。5.忌烟、酒、咖啡等。这些带有刺激性的食品会使胃酸过多,胆囊剧烈收缩而

导致胆道口括约肌痉挛等,易诱发胆绞痛。

最后,遵循8个“规范”。生活方式的全面调整是必不可少,胆囊疾病患者不妨把下面的生活规范作为目标,监督自己。1.维持理想体重。2.保持运动的习惯。3.注意饮食安全卫生、定时定量。4.绝对禁止暴饮暴食。5.避免长时间久坐。6.避免过于疲劳。7.不可穿着束紧胸腹的紧身衣物。8.若有便秘症状,须积极治疗。

中药帮忙,利胆排石

人如果没有了胆囊,胆汁就会不停地排到肠道中,刺激产生消化不良、腹泻等不适。过多的胆汁还可能逆流进胃和食道,诱发反流性胃炎、食道炎等。因此,我们应该珍重和保护它。在这方面,中药防治胆结石有独到的特色与优势,中药复方是中医使用防治胆结石的主要药物形式。使用中药治疗胆结石,具有无禁忌症、安全、有效、副作用小、易被患者所接受等诸多优点。(新华网)

容易忽略的常见吃药错误

药品的服用方法是一个和药品副作用同样需要关注的重要问题。如果方式、时间不正确,与饮食的搭配不合理,不仅不利于药效的发挥,还可能导致各种你想不到的危险。

错误一:简单的随一日三餐服药

“一日三次”是药学家根据实验测定出药物在人体内的代谢速率而规定的,意思是将一天24小时平均分为3段,每8小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度,达到治疗的效果。如果把3次服药时间都安排在白天会造成白天血药浓度过高,给人体带来危险;而夜晚又达不到治疗浓度。

“饭前服用”则是指此药需要用空腹在餐前1小时或餐后2小时服用以利于吸收。如果你在吃饭前刚吃进一大堆零食,那此时的“饭前”可不等于“空腹”。

“饭后服用”则是指餐后半小时服药,利用食物减少药物对胃肠的刺激或促进胃肠对药物的吸收。同样,如果你

在饭前刚吃进不少零食,也不必教条地非要等到饭后才服药。

以下是一些需要在空腹或饱腹时服用的常用药:空腹:氨苄青霉素、青霉素G、阿莫西林、红霉素、利福平、息斯敏、胃舒平、大部分中药或中成药等。饱腹:青霉素V钾、阿司匹林、安定、复方新诺明、磺胺吡啶、环丙沙星、扑尔敏、帮助消化的胃蛋白酶等。

错误二:躺着服药

躺着服药,药物容易粘附于食道壁。不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症;严重的甚至损伤食道壁,埋下患食道癌的隐患。所以,最好取坐位或站姿服药。

错误三:对着瓶口喝药

对着瓶口喝药的情况多见于喝糖浆或合剂。一方面容易污染药液,加速其变质;另一方面不能准确控制摄入的药量,要么达不到药效,要么服用过量增大副作用。

错误四:多药同服

多药同服,药物之间的相互作用就很难避免,甚至还会引起一些你想不到的麻烦。

意外怀孕的原因也许不是漏服避孕药,而是在服用避孕药的同时服用了抗结核药物或防止脑溢血的药物,导致避孕药失效。

抑郁症的症状得不到控制也不一定是药物疗效不好或个体差异,而是在服用治疗抑郁症药物的同时又服用了抗过敏药。

导致治疗心脏病药物失效的原因可能是那些用来治疗咳嗽的甘草片。在补充甲状腺素的同时如果又补钙,那甲状腺素就白费了。

但我们不得不承认,很少有医师在给我们开处方的时候,或药师在卖给我们药的时候询问我们正在服用哪些药物。所以,如果你怀疑自己正在或即将服用几种药物可能产生不良相互作用,一定要主动向医师或药师咨询,切记不可自行随意停药或换药。

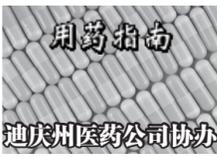
错误五:喝水过多

喝水过多,这样会稀释胃酸,不利于对药物的溶解吸收。一般来说送服固体药物1小杯温水就足够了。

对于糖浆这种特殊的制剂来说,特别是止咳糖浆,需要药物覆盖在发炎的咽喉黏膜表面,形成保护性的薄膜,以减轻黏膜炎症反应、阻断刺激、缓解咳嗽,所以,建议喝完糖浆5分钟内不要喝水。

错误六:服药后马上运动

和吃饭后一样,服药后也不能马上运动。因为药物服用后一般需要30~60分钟才能被胃肠溶解吸收、发挥作用,其间需要足够的血液参与循环。而马上运动会



颗粒污染物对人们的危害

在干净的大气中,气体的组成是微不足道的。但是在一定范围的大气中,出现了原来没有的微量物质,其数量和持续时间都有可能对人、动物、植物及物品、材料产生不利影响和危害。当大气中污染物质的浓度达到有害程度,以至破坏生态系统和人类正常生存和发展的条件,对人或物造成危害的现象叫做大气污染。造成大气污染的原因,既有自然因素又有人为因素,尤其是人为因素,如工业废气、燃烧、尾气和核爆炸等。随着人类经济活动和生产的迅速发展,在大量消耗能源的同时,也将大量的废气、烟尘物质排入大气,严重影响了大气环境的质量,特别是在人口稠密的城市和工业区域。

另外,危害人们身心健康的不仅是室外的大气颗粒污染源。室内颗粒状污染物的危害主要体现在对室内人员、生产和环境的危害。颗粒状污染物粒径小,在空气中不易沉降。也难以被捕捉,造成长期空气污染。同时易于随空气吸入人的呼吸道深处,而且颗粒状污染物粒径小。不仅其化学活性增大,其表面活性也增大,不仅加剧了其生理效应的发展。并且颗粒状污染物的表面可以吸附空气

中的有害气体、液体以及细菌病毒等微生物,使它成为其它污染物的媒介物,加剧对人体的危害。室内空气污染物通过呼吸道进入人体后,大气污染物的急剧增加会造成急性中毒,一般空气污染物对人体产生慢性健康影响,表现为影响呼吸系统功能,降低机体免疫力,引起变态反应。大气中的二氧化硫、二氧化氮、硫酸雾及颗粒物长期反复刺激机体引起咽喉炎、眼结膜炎和气管炎等。

呼吸道炎症反复发作,可以造成气道狭窄,气道阻力增加,肺功能不同程度的下降。有研究发现二氧化硫、二氧化氮及可吸入颗粒物浓度与人群肺功能降低以及慢性支气管炎发病率增高有关。也就是说,大气污染程度越严重,生活在大气污染环境中的人们患肺癌的可能性就越大。

为防止人们吸入更多的颗粒状污染物,可以适当改善交通设施,多走路、少开车,多到室外呼吸新鲜空气,以减少颗粒状污染物对人体的危害。(和舒 供稿)



如何鉴别健康禽和病禽

禽类一直是人们餐桌上的佳肴和理想的滋补食品。但是,据有关资料统计,禽类有14种疾病可以传播给人,而其中最重要的是沙门氏菌感染。因此,识别健康禽与病禽,是防止沙门氏菌食物中毒及其他疾病的一个重要手段。

禽流感是当今全球范围内最为严重的禽类病毒性疫病之一,它在禽类中传播很广,对养殖业危害很大。禽流感病毒的宿主很广,鸡、火鸡、鸭、鹅、鹌鹑等家禽均可感染,但以鸡、火鸡、鸭、鹅最容易感染,发病率和死亡率都很高。野鸟类携带病毒最为常见。禽流感分为低致病性禽流感和高致病性禽流感两类,以H9亚型为主的低致病性禽流感,患病禽类表现为轻度的呼吸道症状,如咳嗽、喷嚏等,死亡率很低,甚至为零。以H5或H7亚型为主的高致病性禽流感,患病禽类的症状主要表现为:饲料和饮水消耗量及产蛋量急剧下降,病禽极度抑郁,头部和脸部水肿,冠和肉髯肿胀,严重者

整个腹部皮肤变成紫黑色,脚鳞片出血,产蛋鸡严重减蛋,死亡率可达100%。鸭、鹅等水禽有神经和腹泻症状,可出现角膜炎、虹膜炎、失明。实际上,鸡身上不同颜色的羽毛是由于品种不同或喂养的饲料不同造成的。而鸡的羽毛颜色并不影响鸡的营养价值、口感、鲜嫩度或脂肪的含量。

禽病应采取“预防为主,治疗为辅”的方针。鉴别病禽以便将其从大群中取出隔离治疗,对于维护全群禽类的健康具有重要意义。家禽的健康与病禽鉴别主要从表现、精神、食欲与粪便等方面加以区别。健康家禽如健康鸡可见鸡冠鲜红,头尾翘立,叫声洪亮,食欲旺盛,精神活泼,粪便盘曲而较干,呈灰褐色,其上覆有白色尿液。病禽冠苍白或紫黑,羽毛松散,翅尾下垂,食欲差或不进食,呆立,两眼紧闭,精神萎靡;早晨不离栖架或蜷缩于角落或卧于产蛋箱;呼吸有声,张嘴伸舌,有的口腔有大量粘液,有的喉囊充满气体;有的下腹部僵硬,有的极其消瘦,龙骨尖峭;有的粪便稀软呈黄绿色或带血,肛门附近粘有粪液。

那么如何辨别鸡肉的好坏呢?肉眼一般是辨别不出,需要细心地辨别鸡肉是好还是坏的,其实,在鸡皮和鸡肉之间有一层薄膜,它在保持肉质水分的同时也防止了脂肪的外溢。因此,如有必要,应该在烹饪后才将鸡肉去皮,这样不仅可以减少脂肪摄入,还保证了鸡肉味道的鲜美。烹饪鸡肉时,黑色的营养色素会从鸡骨头中渗出,这是因为其中含铁,可以安全食用。另外,禽流感病毒对乙酰、氯仿、丙酮等有机溶剂,高温及紫外线均很敏感。在70℃高温下加热数分钟或阳光直射40~48个小时情况下,或者使用常用消毒药均可杀死禽流感病毒。(和舒 供稿)



维西县连接新老城区南北向城市交通改扩建项目招标公告

1.招标条件

本招标项目维西县连接新老城区南北向城市交通改扩建项目已由迪庆州发展和改革委员会以迪发改投资【2015】123号文;迪庆州住房和城乡建设局、迪庆州发展和改革委员会以迪建复【2017】03号文件批准建设,招标人为维西县住房和城乡建设局。项目已具备招标条件,现对该项目施工进行公开招标。

2.项目概况与招标范围

2.1 建设地点:维西县城

2.2 建设规模:维西县市政道路,长2000米,宽24米,混凝土路面及附属设施。

2.3 计划投资:本次招标工程概算投资:4400

2.4 计划工期:2017年8月20日前完工

2.5 招标范围:施工图所含全部内容

2.6 标段划分:本工程不划分标段

3.投标人资格要求

3.1 本次招标要求:

投标人必须具备建设行政主管部门颁发的市政公用工程施工总承包贰级(含贰级)以上资质,项目经理为二级(含二级)以上市政公用工程专业注册建造师;并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力。

3.2 具有年检合格的独立法人资格

3.3 省外申请人应分别办理入滇、入州信息

4.本次招标不接受联合体投标。

4.1 资格审查方法

本次招标采用资格预审方式。

4.2 资格预审文件的获取

5.1 凡有意参加投标者,请于2017年3月9日至2017年3月13日,每日上午9:00至12时,下午14:30时至17:30时(节假日正常上班),在迪庆康融工程项目管理咨询有限公司(香格里拉市建塘路112号)报名。

5.2 报名时须由拟派本项目的建造师携带本人身份证原件、法定代表人证明书和法定代表人授权委托书原件、资质证书副本原件或复印件

(加盖公司鲜章)、企业营业执照副本原件、税务登记证副本原件、企业组织机构代码证副本原件、安全生产许可证原件、安全员资格证原件、质检员资格证原件、建造师资格证原件、建造师安全生产考核合格证(B证)原件、市场信息登记证原件(省外企业)前来办理。

5.3 报名时须交纳资格审查费用200元购买资格预审文件,请于2017年3月19日北京时间下午17:00以前将资格预审申请文件递交到迪庆康融工程项目管理咨询有限公司(逾期将不予受理)。

6. 招标单位将于2017年3月20日进行投标人资格预审,以确定有资格的投标人,并发

出投标邀请书。

7. 发布公告的媒介

本公告在云南省工程建设信息网、云南省公共资源交易信息网、迪庆藏族自治州人民政府信息公开门户网、迪庆日报上发布

招标人:维西县住房和城乡建设局
联系人:徐华 联系电话:13988780258
招标代理:迪庆康融工程项目管理咨询有限公司
联系人:杨茜 联系电话:0887-8288766
地址:香格里拉市建塘路112号
迪庆康融工程项目管理咨询有限公司
2017年3月9日