

明天赤峰气温明显下降

本报讯 据赤峰市气象局昨日16时天气预报显示:今天,我市受暖气团控制,天气以晴为主,气温持续回升,全市大部分地区最高气温超过30℃;48小时,受冷气团影响,天气晴,气温明显下降。

今天白天,晴,西南风3-4级,最高气温30℃,北部29℃;今天夜间到明天白天,晴,东风3-4级,最低气温11℃,北部9℃,最高气温24℃,北部22℃。

维D补不够易得帕金森

与维生素D水平最高的人群相比,维生素D水平低的人患帕金森的风险增加了3倍。研究人员认为,这主要是因为维生素D不仅可以促进钙的吸收及骨骼的形成,还可以调节免疫系统,促进神经系统的发育。通常维生素D的补充途径有两种,即阳光照射和由饮食直接摄入,其中,富含维生素D的食物包括鱼类、牛奶或谷物等。
(老年日报)

小孩到底有没有腰?

专家团队最新发现:小孩有腰越粗还越容易得慢性病

老话常说:“小孩没有腰。”小孩真的没有腰吗?北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生说,小孩不仅有腰,而且腰围的粗细对健康也有影响。

答疑 腰粗和慢性病有关

马冠生说,成年人的腰围对评价成人的健康很重要。研究发现,成年人的腰围大小,也就是腰的粗细能反映出腹部脂肪的堆积程度,而腹部脂肪的代谢过程与血脂的变化有密切的关联。腰越“粗”得慢性病的危险越大。腰围越大,中心性肥胖越严重,高血压、糖尿病、代谢综合征等慢性病患病风险也越高。《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》定义,成年男性的正常腰围不超过85厘米,成年女性的腰围不超过80厘米。

发现 孩子腰粗麻烦大

成年人的腰围粗细与慢性病密切相关。小孩是不是长个“水桶腰”、“将军肚”与健康关系不大呢?马冠生说,儿童因为正处于生长发育期,不像成年人那样容易看出腰来,更多的是感觉有个小肚子,但是儿童确实有腰,而且儿童的腰围粗细同样与慢性病的风险有关。

马冠生带领的团队研究发现,“腰粗”的孩子,罹患代谢综合征的风险比“腰不粗”的孩子高近3倍,患高血压的危险高4至6倍,患血脂异常的危险高2至4倍。儿童的腰围每增加1厘米,代谢综合征的风险会增加7.4%。

提醒 家长可以测量孩子腰围

“家长们有时间也要给自己的孩子量一下小腰的尺寸。”具体来说,测量儿童的腰围是,皮尺刻度下缘距肚脐上缘1厘米处比较合适。注意测量时,皮尺要贴近皮肤但不要陷入皮内。儿童的正常腰围根据不同的年龄和不同的性别有着不同的标准。
(北京晚报)

生活提示 饭后不要立刻洗澡

有民谚说“饭后不洗澡,酒后不洗头”。意思是说饭后、酒后不要立刻洗澡、洗头,避免受到刺激,引发疾病或危险。

专家称,刚吃完饭,人体消化系统开始工作,大量血液聚集在胃部。若此时蒸桑拿或洗澡的时间长,身体水分就容易流失,容易使血压瞬间飙升。尤其对老年病患者而言,这种急风骤雨的变化最容易增加心梗和脑出血的可能性。

小贴士

饭前不能喝茶的道理,说是咖啡因对胃有刺激作用,容易引起胃酸过多。而饭后喝茶,也无碍健康。淡茶一不含盐,二不含糖,既不会升高血压,也不会引起肥胖。只要不是胃下垂病人,茶不太浓,量不要太大即可。



玉米啃不干净 丢掉精华

颜色:紫玉米和红玉米多了花青素,抗氧化、抗衰老;黄玉米含胡萝卜素和核黄素,对视力健康有好处;白玉米保健功效相对差点,但不容易变质。彩色玉米是杂交选育品种,并非转基因。

口感:黏玉米升糖速度较快,患糖尿病的人应少吃。老玉米粗纤维含量高,是减肥首选。总体来说,黏玉米和老玉米淀粉含量高,属粮食,可替代主食。甜玉米水分多,含维生素C,还含有可溶性糖,淀粉含量较低,算是含淀粉的蔬菜。

保存:剥去外层厚皮,留3层内皮,不必择去玉米须,更不必清洗,放保鲜袋或塑料袋中,封好口放冰箱冷冻室,可长期保鲜。

食用:不少人啃玉米时,会在玉米棒上留下淡黄色的颗粒。这其实是玉米胚芽,是玉米的精华,也是维生素E、植物甾醇的宝库,含量均远高于玉米粒,能延缓衰老、预防心脑血管疾病。
(生活日报)

多吃草莓可减缓智力衰退

因为颜色鲜艳的外表和酸甜可口的口感,不少人都对草莓这种水果情有独钟。可是你知道吗,草莓不仅好吃,还有研究发现草莓中有一种天然产物,能减缓衰老引起的智力衰退。

这种能减少小鼠衰老相关的认知功能障碍和炎症的物质,就是非瑟酮,它属于一种自然产生的类黄酮,除草莓外,西红柿、洋葱、橙子、苹果、桃子、葡萄、猕猴桃和柿子中也含有非瑟酮。

研究者认为,非瑟酮值得仔细研究,不仅可以作为散发性阿尔茨海默症的潜在治疗方法,也能减少一些普通的、与衰老相关的认知下降。

(广州日报)



◆资料图

国家食药监总局: 消费者应远离“鲜”银耳

日前,国家食品药品监督管理总局官方网站发布关于银耳的消费提示,食用鲜银耳带来的食品安全风险应引起重视。

银耳,俗称白木耳,是一种常见的食用真菌。银耳的营养成分丰富,含有蛋白质、多糖、脂肪、氨基酸、维生素D、矿物质及膳食纤维等。银耳是我国的特产,野生银耳数量稀少。二十世纪八十年代,福建古田的银耳人工栽培技术获得成功,迅速在北方推广、发展。银耳不再是名贵补品,不仅药用,更是百姓餐桌上的食用佳品。

然而,食用鲜银耳带来的食品安全风险应引起重视。1984年,山东省东平县暴发了第一起因食用变质鲜银耳引起的食物中毒事件。中毒原因为环境中的椰毒假单胞菌污染了培植中的鲜银耳,产生大量米酵菌酸毒素,导致鲜银耳腐烂变质,而培植户唯恐浪费,馈赠亲朋好友或自家炒食、凉拌变质的鲜银耳,导致老人、儿童及亲友中毒、死亡。迄今,未见因食用干银耳引起米酵菌酸毒素中毒的报道。

总局提示消费者,要正确辨别银耳的质量。银耳一般呈菊花状或鸡冠状,由10余片薄而多皱褶的菌片组

成。鲜银耳纯白至乳白色,半透明,富有弹性;干银耳质硬而脆,呈米黄或金黄色。如干银耳色泽过白,则可能是用硫磺违规熏制。

此外,消费者在购买银耳后应进行合理加工。干银耳经水泡发后,应朵形完整、菌片呈白色或微黄,弹性好,无异味。如发现菌片呈深黄至黄褐色,不成形、发粘、无弹性,有异臭味时,应丢弃,不能食用。发好的银耳要充分漂洗,去除银耳底部发生褐变的部分。银耳宜充分加热煮食。

远离“鲜”银耳,预防变质鲜银耳中毒

受培植环境及土壤的影响,鲜银耳容易污染致病菌并产生毒素,因此在人工栽培银耳的地区,禁止在农贸市场出售自家采摘的鲜银耳。栽培银耳的农户,务必及时丢弃已经变质的鲜银耳,切忌不要自家炒食、凉拌鲜银耳,更不要将变质鲜银耳馈赠亲朋好友。

如发生呕吐、腹痛,甚至出现黄疸、血尿及抽搐等神经系统症状的疑似中毒人群,应立即停止食用可疑中毒食品并及时就医。将剩余食物封存,送当地卫生专业技术机构检验。
(健康时报)

神经干细胞 可治疗脊髓损伤

美国科学家8月28日报告说,为期超过一年半的跟踪实验显示,移植到脊髓受损实验鼠体内的人类神经干细胞按照人类固有的生命节奏生长和成熟,移植约一年后,受伤实验鼠丧失的活动能力开始恢复,这项研究是为了进一步挖掘将人类神经干细胞用于治疗脊髓损伤的潜力。

研究小组此前通过短期实验证明,植入大鼠脊髓受损部位的人类神经干细胞可以使大鼠脊柱与大脑之间重新建立联系。

研究人员从人类胚胎干细胞中分化出神经干细胞,再将携带绿色荧光蛋白标记物的人类神经干细胞植入有免疫缺陷的大鼠脊髓受损部位,同时观察没有植入细胞的对照组大鼠。观测结果显示,在约一年半的实验周期内,植入细胞在大鼠体内持续生长,经自然淘汰后发展成少量更成熟的细胞。

“很明显这些(植入的)人类神经干细胞遵循它们固有的成熟周期,”研究人员解释说,他们通过荧光标记物观察到,直到植入细胞发展为成熟神经元和神经胶质细胞后,受伤大鼠丧失的前肢运动机能才开始恢复。

研究人员还通过长期实验发现,植入细胞长成的胶质细胞不产生任何副作用,比如形成肿瘤或使恢复的前肢功能再次退化等。研究者认为,将来开展及评估利用神经干细胞治疗脊髓损伤的临床试验时,需关注移植后的长期效果。
(新华社)