

○生活宝典

“吃”走4种坏心情

人的情绪、心理甚至性格与饮食习惯、营养摄入有着密切关系,只要注意吃得对、吃得好,远离怒、疑、懒、悲等坏情绪是迟早的事。

>>怒:有些暴躁是吃出来的

吃多了,几种与能量代谢有关的B族维生素(B₁、B₂、B₆等)就会消耗得多,而维生素B₁缺乏会使人脾气暴躁、健忘、表情淡漠,维生素B₂缺乏与焦虑、失眠有关,维生素B₆的不足则导致思维能力下降。肉吃得多,体内的肾上腺素水平高使人冲动。

制怒剂:泡茶时放入几朵玫瑰花



日常生活中的一些食品有顺气的作用,它不仅使人摆脱不良情绪的影响,而且还能缓解生气带来的胸闷、气逆、腹胀、失眠等症状。

玫瑰花:泡茶时放入几朵玫瑰花,饮之即可顺气,也可以单泡玫瑰花饮用。

>>疑:希望过高,紧张过度

也许是压力太大,也许是期待过高,多疑的人都有些紧张,紧张的人都有些神经质,通常不快乐,甚至常受失眠困扰。

吃了,疑虑和忧思之人多是苍白、瘦弱的,主要是能量、蛋白质摄取量很低,导致贫血、体力不足;吃素,长年吃素得不到足够的脂肪以及那些含在动物性食品中的卵磷脂和肉碱,从而影响细胞对能量的利用、影响脑组织神经递质的合成和释放;缺锌,缺锌的人容易抑郁、情绪不稳定。

抗焦虑:绿茶可以放松人的情绪

绿茶:使人的情绪放松,使精神处于轻松愉悦的状态。

>>懒:反映饮食的某种偏差

盐多了,食盐过量在体内积蓄,会出现反应迟钝、喜欢睡觉等现象;体酸:常言道酸懒酸懒,真的是酸了便会懒的;缺铁:饮食单调、不注意荤素搭配摄食的人,容易出现缺铁现象。

克懒药:青菜豆腐

血豆腐加青椒:血豆腐含有最容易吸收的血红素铁,再加上青椒以其所含的维生素C辅助铁的吸收,绝对事半功倍。少油盐、清淡而规律的饮食能使人保持振奋的状态。

>>悲:抑郁催生营养不良

氨基酸不平衡。缺乏色氨酸是诱发抑郁症的重要原因,记得多补充富含色氨酸的食物:花豆、黑大豆、南瓜子仁、鱼片等。

抑悲灵:鸡汤含有多种游离氨基酸

鸡汤:浓浓的鸡汤含有多种游离氨基酸,能平衡身体的需要,提高大脑中的多巴胺和肾上腺素,使人充满活力和激情,克服悲观厌世的情绪。

○教你一招

“镁”食可防糖尿病

每天应吃富含镁的食物,如绿叶蔬菜、谷类、豆类、麦芽和全麦制品。辣椒、紫菜、坚果等含镁量也比较高。美国一项大规模调查表明,富含镁的食物能预防II型糖尿病。另一项研究显示,增加镁摄入量,女性糖尿病发病危险可降低10%,超重妇女可降低20%。

通常人们不易缺镁。而有些疾病,如糖尿病、甲亢、肾炎、慢性腹泻等,能促使镁的排泄增多。有的药物,如新霉素、庆大霉素、维生素D等可引起镁缺乏。嗜酒者和常吃高蛋白饮食也可消耗大量的镁。缺镁致癌已被科学家的实验研究证明。

胰岛素会“成瘾”吗?

国际糖尿病联合会(IDF)和世界卫生组织(WHO)将每年11月14日定为世界糖尿病日,以唤起公众对糖尿病防治的重视。每年糖尿病日都设定特别的主题,今年世界糖尿病日的口号是:“控制糖尿病,刻不容缓!”

很多糖尿病患者对胰岛素存在误区,认为打胰岛素会上瘾。一些糖尿病患者认为打胰岛素不仅麻烦,而且还有依赖性。据相关专家介绍,根据病症的轻重来选择:一种是胰岛β细胞受损,胰岛功能尚存的话,使用胰岛素一段时间后可使胰岛β细胞休息,功能得到恢复;另一种是胰岛功能已经完全丧失,或者胰岛β细胞损伤非常严重的话,就只能一直依靠胰岛素来达到治疗目的。

胰岛素会“成瘾”吗?人的生命依赖于粮食,我们不能说人对粮食“成瘾”;同理,

人的生命依赖胰岛素,当自身的胰岛素不能满足机体的需要,由外源胰岛素补充时,也不能认为是“成瘾”。

使用胰岛素,会使胰岛功能萎缩吗?胰岛素治疗,尽管可以使血糖接近正常,但仍要高于正常。所以,对胰岛还有刺激作用,胰岛还继续分泌胰岛素,只是负担小了。不会彻底休息,也就谈不上萎缩了。

II型糖尿病使用胰岛素会变成I型糖尿病吗?I型糖尿病是因为某种原因使胰岛β—细胞全部被迅速破坏掉了。II型糖尿病患者使用

了胰岛素,它残存的胰岛β—细胞不仅不会被破坏掉,相反还被保护起来。绝大多数II型糖尿病都存在胰岛素抵抗。所以,在治疗中,除了注射胰岛素,还需要解决胰岛素抵抗的问题。

II型糖尿病用上了胰岛素能否撤除?这取决于在用胰岛素治疗过程中,胰岛细胞功能恢复的程度。II型糖尿病人在使用胰岛素治疗中,自身的胰岛细胞的负担就会减轻,从而得到休息和恢复的机会。如果每天使用胰岛素的量逐渐减少,直到胰岛素用量少于20单位,仍

可将血糖控制在理想水平,则有可能撤除胰岛素,改为口服降糖药治疗。有的病人,经过一段时间胰岛素治疗,再改为口服降糖药治疗后,口服药量可比用胰岛素前的药量减少许多。这说明胰岛素的治疗的确可以使胰岛细胞的功能得到部分的恢复。如果每日胰岛素用量不能逐渐减少,或有较严重的糖尿病慢性并发症,就不能撤除胰岛素治疗。如果使用胰岛素治疗及时,还可以延缓II型糖尿病病人胰岛功能损害、衰竭,有利于血糖长期维持于理想水平。

糖尿病患者冬季注意事项

提防“冬膘”

寒冷的天气可能会打乱你的减肥计划,很多人在冬天都会增重,所以您要保证一定的活动量,即使是一些有规律的室内活动也可以帮助你控制体重以及血糖水平。您还可以随身携带一个计步器来提醒您完成锻炼计划。

注意保护脚趾

对于很多糖尿病患者来说,血液循环不良和神经的

损伤在冬天易引发冻疮。如果您患有糖尿病神经病变,睡觉时不要用热水袋或热宝取暖。您最好选购几双宽松舒适的袜子,睡觉时可以穿上用于脚部保暖。

及时补充水分

寒冷的天气和室内的暖气可能会令您的皮肤和眼睛感到干燥。洗澡后,最好使用不含酒精的滋润型乳液,保持皮肤湿润。滴眼液对干燥的眼睛也有好处。总之,您在进行

室外活动之前,一定要及时补充水分,因为缺水对血糖水平会产生不良的影响。

提高自己的免疫力

如果您还没有去注射流感疫苗,那么您应该去注射一次。糖尿病患者患流感的机率比一般人要高出六倍。对于大多数糖尿病患者来讲,肺炎疫苗也是值得推荐的。

多测血糖

温度上剧烈的变化容易使您的血糖水平波动很大。

因此,为了更好地控制血糖,冬天要更加频繁地监测血糖,并且定期向医生反映您的血糖情况,看看是否需要调整治疗方法。

注意膳食营养

相对多吃一些温性、易消化并且含高热量的食物和饮品,比如热牛奶、热汤、麦片粥等。请记住,由于酒精会使人体血管扩张,能够加速人体热量的消耗,因此请注意控制酒精的摄入量。

○本刊电话:0535——6630816

○邮箱:ydwjwangwei@163.com

疗后痊愈的或者职工本人不需要进行劳动能力鉴定的,办理工伤保险待遇时,应提供不需要进行劳动能力鉴定的书面证明并加盖用人单位公章。

工伤职工在停工留薪期间内或职业病康复期内仍需要门诊就医或用药的,用人单位应持工伤职工本人的《医疗保险证》和一寸免冠照片及时到市医疗保险经办机构为工伤职工申请领取《工伤保险专用病历》和《专用处方本》。工伤职工应持《专用

病历》和《专用处方本》到指定定点医疗机构门诊就医用药。否则,其发生的工伤医疗费不予报销。工伤职工不能在基本医疗保险公布的定点药店购买药品。

2、想给小孩办理城镇医疗保险?需要什么手续?

答:您好,孩子办理城镇医保的具体办理方法:到孩子户口所在地的街道(乡、镇)劳动保障服务机构办理。在办理参保登记手续时,需填写《城镇居民基本医疗保险参保人员信息登记表》,并

需提供本人身份证件、户口簿原件及复印件,一寸近期彩色免冠照片两张(1周岁以下的可不提供)。集体户口的需提供集体户口簿原件及集体户口首页和参保本人信息的复印件,监护人需提供户口簿原件、身份证件的原件和复印件。登记表一般由参保人或其供养、监护人填写,填写有困难的可由工作人员代填。填写完成后,参保人或其供养、监护人应在《登记表》上签字确认。

烟台市医保处 赵华元

风湿骨病对症治因最有效

骨病是中老年人的缠身顽疾,口服钙片、补充胶原、注射透明质酸,方法用尽,屡治无效。颈椎病、肩周炎、椎间盘突出、老寒腿、关节炎、骨质增生等各种骨病的根本原因就是骨关节液病变。气血不畅,经络阻滞,关节腔内外通道被切断,关节液得不到养分,代谢废物排泄不出去,整个关节腔内环境恶化,变酸变

涩,引起炎症,产生骨病。关节软骨受腐蚀变硬老化,失去弹性,越磨越薄,以致破裂。骨骼失去了软骨这层弹性垫,直接摩擦,损伤加快,新生骨组织弥补破损,久之就形成了骨刺。

【白马寺消痛贴】遵循“通则不痛,痛则不通”的原理,通过局部贴敷,穴位贴敷,可祛瘀消肿,舒筋活络,

通利关节,温经定痛。采用现代高科技从药材中提取的活性物质,被人体吸收后通过液体直达每个病变部位,对由风湿、类风湿等引起的关节酸沉,疼痛,肿大,变形,麻木运动障碍等骨性病变的改善有独特效果,起效迅速。同时它又是纯中药制剂,无依赖性,安全可靠,经数万患者临床验

证,无任何毒副作用。

目前,治疗风湿骨病的【白马寺消痛贴】已来到烟台地区。同时厂家为解决贫困家庭看病难的问题,特推出了一系列优惠帮扶政策,详情可拨打0535—4191237咨询。牟平经销地址:卫建堂大药房(通海路建委南)。公交车603、604、605、606、608、609建设局下车往南50米。