2014年4月3日 星期四
编辑:雒武 美编:晓莉 组版:郭传靖
齐鲁晚报

茂林谈天

小长假全省晴间多云,踏青去吧

本报济南4月2日讯(记者 王茂林) 清明假期,我省以晴间多云天气为主,没有明显降水,到时放心出去玩吧。

2日夜间到3日和4日夜间到5日我们还要经历两次冷空气活动。受冷空气影响,2日夜间到3日,我省将出现大风降温天气,预计可能带来6℃～8℃的降温。4日白天的气温将会明显回升,其中鲁西北地区的最高气温可能达到20℃以上,不过4日夜间到5日又有一次冷空气活动,5日早晨的气温较低,5日上午北风可能较大。

目前来看,天气应该不会给小长假出行带来不便。除7日夜间到8日鲁东南地区可能有阵雨,5日至7日三天,我省没有明显降水过程,天气以晴间多云为主,西南风较大,气温将明显回升。

近日具体天气预报如下:

3日白天,鲁西北东部、鲁中北部和半岛地区阴转晴,其他地区多云转晴。最低气温:全省一般在8℃左右。

3日夜间到4日白天,全省天气晴转多云。最低气温:鲁中东部、鲁东南和半岛地区4℃左右,有轻霜冻,其他地区6℃左右。

4日夜间到5日白天,全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北的东部、鲁中北部和半岛地区4℃左右,有轻霜冻,其他地区6℃左右。

三年不吃早饭,胆里"长"出石头

专家:不吃早餐和睡前加餐都是不良习惯,它伤的不只是肠胃

你是不吃早饭一族吗?如果是的话,你得注意了,小心会有多种疾病盯上你,不只是肠胃容易出问题,还会出现其他一些你意想不到的病,这不,济宁市27岁的欣欣就因此得了胆结石。医生提醒,吃饭的规律可不要随便打破。

本报记者 李倩

惊心 病例 长年饮食没规律 身体突然出问题

住得离单位远,又想早上多睡一会儿,27岁的女白领欣欣几乎不吃早饭,要是晚上赶上加班,她就在下班时买些烤鱿鱼、炸鸡翅之类的食品当夜宵,这几乎成了她工作三年来的生活常态。"以前也有过腹部疼痛,但以为是胃病,吃几片胃药就扛过去了,也就没太在意。如果不是这次体检B超,还不知是胆囊出了问题。"欣欣说。

济宁市第一人民医院肝胆外科主任乔森告诉记者,"患上胆囊结石除了生理上的先天因素外,不健康饮食等生活习惯也是重要的诱因,像欣欣就属于这种情况。"乔森解释说,经过一夜的贮存,早晨胆囊内的胆汁胆固醇饱和度较高。在正常吃早餐的情况下,胆囊收缩,胆固醇随着胆汁排出,胆囊内残存的胆汁中胆固醇饱和度就会降低了,结石也就不易形成。而如果不吃早餐,空腹时间过长,胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过度饱和,就会引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

专家 说法 中老年肥胖女性 是胆结石高发群体

乔森提醒,如果起床比较晚,尽量在起床后1个小时之内吃早餐,不要让肚子空太久。晚上吃夜宵时尽量选择清淡的食物,不能吃得太油腻。在日常生活中要尽量少摄入高脂肪、高胆固醇的食物,如肥肉、猪油、牛油、奶油、蛋糕及油炸类食物,动物内脏、鱿鱼、鱼卵及蛋黄等高胆固醇食物,也应该少吃为宜。

防止胆囊结石,也要控制体重。研究发现,体重超过正常标准15%的人,胆结石发病率比正常人高5倍。特别是40岁以上的肥胖女性,更是易发人群。"女性大都喜静少动,餐后喜欢再吃点零食,尤其是一些爱美的女性为了保持身材时常不吃饭,这些都是胆结石的诱发因素。男性常有喝酒抽烟、通宵熬夜、生活工作压力大、烦躁易怒等情况,也都容易诱发胆囊炎。"专家提醒。

专家建议,在日常生活中一定要养成定时定量、少量多餐的良好饮食习惯。平时还要适当运动,以加强肠胃功能,避免结石形成。

小贴士

不吃早餐对身体有五大危害

1.肠胃会"造反" 不吃早餐,等到中午才吃,胃就会长时间处于饥饿状态,造成胃酸分泌过多,易导致胃炎、胃溃疡。

2.会造成低血糖 经过一夜的睡眠,体内营养已消耗殆尽,血糖浓度处于偏低状态,不吃早餐,血糖会无法及时补充,久之造成低血糖。

3.体内胆固醇增高 不吃早餐的人比吃早餐的人胆固醇高33%。而所有胆固醇高的儿童,血管中都有脂肪纹,这是动脉粥样硬化的早期迹象。

4.易患胆石症 胆结石患者有90%以上是不吃早餐或少吃早餐的人。

5.容易导致便秘 在三餐定时情况下,人体内会自然产生胃结肠反射现象,有利身体排毒。反之经常不吃早餐,就可能造成胃结肠反射作用失调,产生便秘。身体排毒不畅,毒素在体内积累到一定程度就容易化作痘痘。

打破高血压患者的药罐子

近年来,由于经济的快速发展和人们生活方式的改变,脑平中、心脏整外等心脑血管疾病导致的死亡已占全球人口死亡原因的30%,其中62%的卒中病例和49%的心肌梗死病例都是由高血压引起。据卫生部全国居民营养与健康状况调查资料显示,我国成人高血压患病率为18.8%,患者约有1.6亿。我国高血压的特点是"三高三低",患病率高、增长趋势高、危害性高,同时知晓率低、治疗率低、控制率低。

市面上一些不法商家为了达到"立竿见影"的效果,打着纯天然保健品或中药的旗号滥自添加化学药品,患者服用后,往往造出现严重的不良反应,甚至危及生命。专家提醒:如服用保健品或中药后降压效果非常显著,那么添加化学药品的可能性就非常大。

近日,在中国高血压防治专业委员会和中国社会福利协会的授权下,中降在我省举办首场大型会员感恩活动,以成本价采购9000台降压仪直供我省市场。原价2380元/台降压仪,现消费者只需198元!请广大高血压患者提前电话预约登记。

我省降压仪
普及工作全面展开

为积极响应中国高血压防治专业委员会、中国社会福利协会的号召,由中降主办的"平稳降压——打破高血压患者的药罐子"活动在我省正式拉开帷幕。此次活动将为我省高血压患者发放总计约2000台降压仪。符合条件的市民可拨打400-000-2337登记报名领取(周六、日不休息)。

本次活动中的降压仪由中降集团提供,全部采用美国全进口数字电路芯片,模拟电路与量统六位构成闭合回路,将人体生物电场,调节人体细胞膜电位,减弱血液中的磁粘度,减少血管壁和血液流通阻力,从而调节血压平衡。具有使用方便、安全可靠、效果明显等优点,市场销售价为2380元/台,单领价为198元/台。

中降集团是我国规模之大、历史悠久、专业性强的降压仪研发、生产企业,国家定点出口单位。

本次活动的中降降压仪是集电子脉冲、生物电、磁疗于一体,能同时产生多方位、不同特波长的脉量场,迅速清除血管平滑肌痉挛,改善血液循环,降血压过渡平稳快;清除血栓,打通血管通道,同时防止动脉硬化斑块再次形成;清洁血液,降低血黏度,恢复血管弹性,避免血压反弹,消除并发症。

中降降压仪
使用方便
效果明显
市场价:2380元
现价仅:198元

【活动内容】

1.全省限量2000台,数量有限,请拨打电话预约报名,额满即止,不再另行通知;
2.每个家庭最多领取2台;
3.本次活动仅针对饱受高血压困扰人群.

热线:400-000-2337

特别声明:本次降压仪是公益性活动,活动中赠送的降压仪由中降集团提供赞助,采用脉冲+磁疗+生物电刺灸,社能药害。产品完全成本价供应,但与此相关的产品导购等基本费用需由市民自行承担,合计仅需198元,除此之外不得收取任何费用!请广大消费者谨记。如遇额外收费等情况,请及时拨打18788157558举报投诉!

快递登门,货到付款(快递费10元请登前自理)

请了个保姆很能干 家里小物件却不停丢

警方:当心熟人伸脏手,有财不要轻易露

熟人,原本多是可以信任的,可是恰恰有些熟人由于清楚你的"死穴",趁机盗窃你的财物。近日,济南市公安局历城分局破获多起熟人盗窃的案件。为此,民警提醒大家一定要保管好财物,尽量做到"财不外露"。

本报记者 杜洪雷

案例一
保姆"蚂蚁搬家"盗窃

家住济南历城区的李女士家里有老有小,自己又要上班,忙不过来,就在去年12月份在一家家政公司找了一个保姆曹某,曹某每天上午工作半天。刚开始,曹某在李女士家里面干活非常卖力,李女士也很满意。可是,不久后李女士发现家里好像总有些小东西找不到了,例如毛巾、香皂以及肉菜之类的。

前不久心中生疑的李女士就在家里背着曹某安了个摄像头。没过两天,这个保姆就在摄像头下现形了,一天曹某偷偷拿走了李女士丈夫外套里的100元钱。经警方调查,曹某在李女士家已多次作案,每次都是些不太起眼的东西,如果不是主人用心,还真不太容易发现。

案例二
近邻开锁偷走1万多元

俗话说"远亲不如近邻",可是近邻并非都是好人。济南市历城区华山的田先生家对面这个邻居就有点不地道,多次到田先生家里盗窃现金,共计1万余元。

田先生做了一点小生意,经常会有一些货款暂时放在家里面。由于熟知田先生家里的情况,邻居王某起了歹心。

为了能够打开田先生家的锁,王某特意从网上购买了一套开锁设备,而且通过网络学习了开锁技术。去年10月份一天,王某在门口看到田先生两口出门,就取来开锁设备打开了田先生的门锁。经过一番寻找,王某在田先生家中找到了1000多元现金。田先生回家发现钱被偷,却无论如何也想不到是常见面的邻居王某干的。此后王某又多次趁着田先生家里没人开锁进入其家中,得手两次,共偷走9000多块钱。

今年2月25日早上王某再次入室盗窃时,被正巧回家的田先生堵了个正着。目前王某已经被刑事拘留。

警方提示

别随意向熟人露财

济南东风派出所副所长王洪刚称:"根据我们多年的办案经验,家里一定不要存放大量的现金,即便是有现金,也一定保管在常人想不到的地方,最好不要放在床头柜和衣橱内,尽量做到财不外露。"