



茂林谈天

高温“烤”验我省 还有桑拿相伴

本报济南7月6日讯 (记者 王茂林) 送走雷阵雨频繁的凉爽一周,小伙伴们注意啦:传说中的桑拿天要来了!未来一周尽管降水量不多,但空气湿度大,还可能出现久违的35℃高温,想想吧,高湿度+高温,不是桑拿是啥?
炎炎夏日里没有大太阳难

受的炙烤是最让人舒服的事儿。进入新的一周,雷阵雨天气依然会出现,不过要论体感舒适度的话,这周可能不乐观。

据省气象台预报员介绍,下周中后期将有比较频繁的降雨天气,高温也更为常见。下周部分地区,可能会出现35℃以上的高温;但重

点并不仅在于此,他特别提醒,尽管下周降水量不大,但空气湿度比较大,预计在达到33℃左右的气温时,大家就可能感觉到比较湿热。

下周具体天气预报如下:
6日夜间到7日白天(周一),全省多云间晴。最高气温:内陆地区34℃左右,沿海地区28℃

左右。
7日夜间到8日白天(周二),全省多云。最高气温:内陆地区35℃左右,沿海地区29℃左右。

8日夜间到9日白天(周三),鲁西北地区多云转阴有雷雨或阵雨,其他地区多云。最高气温:鲁西北地区32℃左右,沿海地区29℃左右,其他内陆地区

34℃左右。
10日~11日(周四~周五),全省多云转阴有雷雨或阵雨。

12日(周六),半岛和鲁东南地区阴有雷雨或阵雨转多云,其他地区多云。

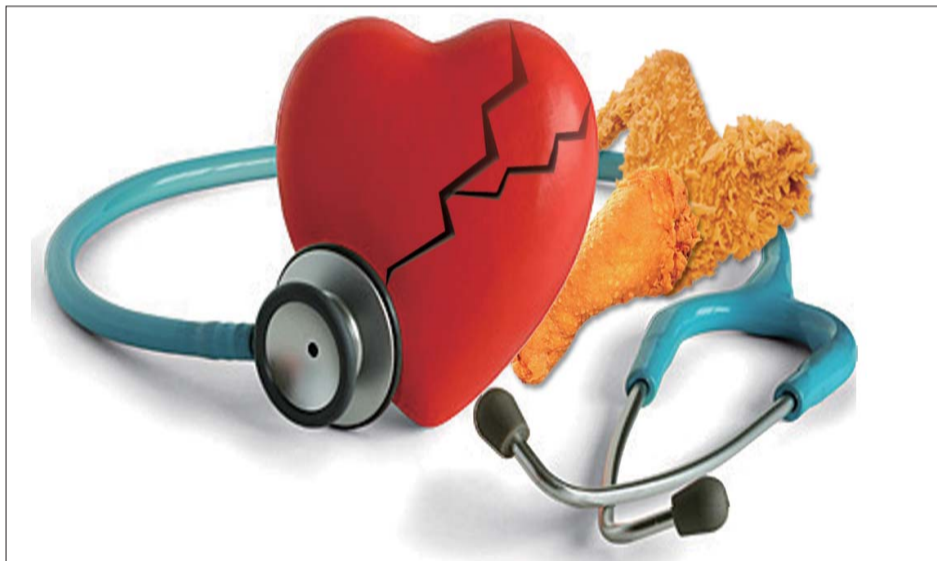
13日(周日),鲁西北和鲁西南地区晴转阴,其他地区晴转多云。

每周五顿炸鸡,小伙突发心梗

医生告诫,不良饮食习惯会导致年纪轻轻胆固醇就过高

近日,泰安一刚刚研究生毕业的小伙在家突然晕倒,医生确诊其为急性心肌梗死。小伙坦言在外地读研三年,每周吃5次廉价炸鸡。医生介绍,不良饮食习惯导致小伙胆固醇升高,是这次发病的主要原因,同时医生还提醒市民在生活中应当养成良好的饮食习惯,避免摄入过量胆固醇导致心脑血管疾病。

本报记者 路伟



惊心病例>>

三年不良饮食 小伙胆固醇奇高

6月23日晚上10点多,岱岳区一名25岁小伙突然晕倒,家人发现后急忙拨打了120求助,患者被送往泰山医学院附属医院急救。经过心电图检查,医生怀疑该男子为心肌梗死,但是由于患者年纪太小,医生也不敢确诊。

后来经过一系列诊断,发现这名男子血脂很高,心肌肌钙蛋白超正常人10倍,胆固醇也超过正常人3倍多,医生的猜测最终得到了确认,小伙的确是心肌梗死导致昏厥。

泰山医学院附属医院内科主任葛斌介绍,他们询问了小伙家人,得知他们家并没有该病的病史,“我们觉得这件事挺稀罕,就和这名患者聊天,从聊天中得知,他在上学期间爱

吃炸鸡。”

据了解,这名小伙在大连一高校读研,今年毕业,小伙在校期间几乎每周都要在学校外买5次炸鸡解馋。“市面上有不少卖这种炸鸡腿,炸鸡翅的小摊,价格挺低,还能吃到肉,他觉得挺划算,没想到这个习惯他坚持了近三年。”葛斌说。

无独有偶,两个月前,一名84岁老太体检时发现胆固醇和血脂都过高,起初医生认为她因进食过多肉类和蛋类,但老太家人则表示,她是一名素食主义者,平时不吃肉和蛋。通过进一步了解,医生得知,家人怕老太不吃肉蛋会缺乏营养,每天让她喝一两瓶核桃露补脑子,这一习惯已经有9个多月了。

医生提醒>>

常吃油炸食品 年轻的心也受不了

“心肌梗死一般在50岁左右比较高发,20多岁发病确实挺罕见。心肌梗死的一个重要原因就是高胆固醇血症。”葛斌说,这名小伙的遭遇也给大家提了个醒,日常生活中应养成良好的饮食习惯,不要因为喜欢吃某种东西就大吃特吃。

“高胆固醇血症没有症状表现,很多人不了解自己的胆固醇水平,使得心肌梗死未能得到提前预防。”葛斌说,年轻人之所以会胆固醇高,是因为饮食中饱和脂肪酸和反式脂肪酸摄入量过高,牛肉、猪肉、全脂牛奶等食品都富含饱和脂肪酸。“特别是油炸食品含有高浓度的反式脂肪酸,偶尔吃一两两次可能影响不大,长期食用会出现高胆固醇血症,最

终出现心肌梗死也就不足为奇。”

葛斌介绍,人每天的营养摄入都有一定的量,正常人每天一两肉,半两油,三两面,半斤菜,就能保证基本营养,中老年人由于身体原因,每天最好喝一包牛奶,吃一个鸡蛋,这些就足以保证身体所需了。如果营养过剩,就会和营养不良一样,也会给人体带来麻烦。



山东最实用的微信

您的专属定制报道 纸条

济南市读者李先生递纸条:近视眼镜有防辐射的吗?怎样能配到一副合格的防辐射近视眼镜?

济南千佛山医院眼科杨医生传答案:防辐射眼镜一般在镜片加工过程中,在材料里加入了一些化合物介质,还会同时在镜片上贴防辐射膜层。理论上说,可以起到滤波作用。因为电脑辐射是来自于电磁波,化合物介质和防辐射膜使电磁波互相干扰,从而抵消一部分辐射。不过,在实际应用中,这些镜片制造商在这方面的技术参差不齐,又缺少相关的行业和国家标准,是否能够达到防辐射效果则不好说。另外,防辐射眼镜也并不是适合所有的人,尤其是有的孩子戴红色等有色贴膜防辐射眼镜,减少了光的刺激,反而不利于视觉发育。因而目前单靠眼镜来预防辐射还很难做到,建议大家还是要注意健康用眼,这才是硬道理。

本报记者 任磊磊

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

中国平安 PINGAN

平安直通车险

不止于领先

电话询价就



遮阳挡



4008-000-000