

低血铅导致儿童行为问题

众所周知,高血铅对儿童健康有重要影响。中美研究人员开展的一项新研究发现,低血铅同样会导致儿童行为问题,例如攻击行为、焦虑和忧郁等。中美研究人员在江苏苏南地区采集了约1600名幼儿园孩子的血液,检测含铅量,并通过向教师和父母发放问卷等形式评估儿童行为问题,得出了上述结论,而这些儿童的血液含铅量处于低水平。研究者提倡将儿童血铅水平检查纳入常规体检范围。

来健康大讲堂与名医面对面吧

本报首期讲堂周四开讲,聚焦“肺病调理”,打96706120免费参加

本报济南7月7日讯(记者 李钢) 为回报广大读者对本报《生命周刊》的关注和支持,本报联合省内各大医院,邀请各院著名专家推出《生命周刊》健康大讲堂。7月10日(本周四),健康大讲堂首期将联合山东省中医院,关注“肺病调理”,欢迎广大读者拨打96706120报名。

中医认为“春夏养阳”,夏天养肺、治肺病,或能达到事半功倍的效果。那么,肺病患者夏季该怎么调理保健呢?肺纤维化作为一种日益常见的疾病,如何治疗才更有效果?

健康大讲堂第一期将联合省中医,邀请了山东中医药大学附属医院副院长、主任医师张伟主讲“肺纤维化与肺部夏季调理”。作为享受

国务院特殊津贴的专家,张伟长期关注肺纤维化的中西医结合治疗。

张伟介绍,受空气污染、吸烟等多种因素影响,肺纤维化在临床上十分常见,每次坐诊都能碰到。该病原因复杂,常见的有环境、职业、物理和化学因素,例如工作时经常接触石棉、矿物粉尘,服用化疗药物,吸入有害气体等;接触鸽粪、动物皮毛、发霉枯草等引起的外源性过敏性肺炎,可导致肺纤维化;一些风湿免疫性疾病,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征、皮炎炎、硬皮病等,可伴发肺纤维化。

“由于目前临床上对肺纤维化认识不足,又缺乏统一的诊疗规范,我曾经见到

很多患者因此耽误了最佳治疗时机,非常让人痛心。”张伟提醒说。讲堂上,张伟将为广大读者开出肺部调理的各种“小妙方”。

7月10日(本周四)下午2:30,到《生命周刊》健康大讲堂来听省中医的专家讲讲吧。地点在省中医西院保健楼6楼会议室。

欢迎广大读者拨打电话96706120报名,留下您的姓名与联系方式,场地座位有限,本报将根据报名顺序,确定参加名单。欢迎广大读者及早报名。今后,《生命周刊》健康大讲堂将定期举行,每期都将邀请省内外各大医院的著名专家为读者奉上最科学的保健知识。欢迎广大读者持续关注。

本期专家简介:

张伟,二级教授、博士、博士生导师、中医肺病学泰山学者岗位特聘专家、享受国务院特殊津贴专家、山东名中医药专家、知名专家。现任山东中医药大学附属医院副院长,山东中医药大学呼吸疾病研究所所长,间质性肺病研究室主任。兼任山东中医药学会肺系病专业委员会主任委员;卫生部有突出贡献的中青年专家;山东省有突出贡献的中青年专家;山东省突出贡献科学家;山东省卫生系统杰出学科带头人;中国中医药十大杰出青年等。擅长采用中西医结合方法治疗肺纤维化。

“绝食”养生靠谱吗

医生:断食不科学,食饮有节最健康

本报记者 徐洁

在传统养生理念中,“不吃”也是一种养生方法。道家养生方法——辟谷,又有断谷、绝谷等称谓,是我国传统养生术的一种,被认为具有轻身、延年、祛病、美容、增智等神奇效果。由此演化而来的新式“辟谷”养生方式——断食,也越来越受欢迎,甚至还有不少书籍来推广。

连续多日粒米不进的养生方法科学吗?断食如何“断”才真正对身体有益?

成时尚:

两次断食瘦身30斤

苏女士是省城一位瑜伽修炼者,前不久,在老师的指导下,苏女士在家进行了两次断食。每次断食,她都坚持连续十余天不吃饭,只饮水,喝果蔬汁并服用老师提供的“补气”药物。苏女士说,两次断食后,她体重一共减轻了30斤,并感觉整个人更加清爽。

省城资深瑜伽教练周女士介绍,真正的瑜伽修炼者非常推崇断食养生,每个月会抽出一到两天不吃饭,认为可以达到清理内脏、修养身心的目的。

检索“断食”或“辟谷”等关键词,以此方法养生似乎已成为一种时尚。

一个名为“酵素断食排毒俱乐部”的QQ群号召成员“断食养生”,并饮用水果酵素,以达到清肠、减肥的目的。一位网友说,最近暴饮暴食,吃得肚子滚圆,她决定来一次七天的断食,七天里生活工作正常进行。

记者注意到,养生达人的断食方法有多种,有的如苏女士,连续多日不吃饭,只喝水和果蔬汁;有的平日正常饮食,每个月拿出一两天断食,还有的断食者将晚餐提前或者不吃晚餐。

诊室里:

自行断食心慌就医

“断食也称辟谷,是中医传统的养生方法。”山东中医药大学第二附属医院保健科主任医师韩兴军说,“辟谷不是完全不吃不喝,水果蔬菜没有断,有的人连续多天辟谷,有的定时辟谷,对于一般人来说,前者我是不提倡的。”

前不久,一位断食一个月的病人来到韩兴军的诊室。这位病人用一个月的时间辟谷,每日只吃水果,瘦了20多斤,一个月后,他感到心慌、头晕眼花,不得不就医。韩兴军说,只吃水果只是补充了维生素,但维持生命必需的蛋白质却不足,导致了这位病人的不适症状,长久下去是很危险的。

众所周知,人类是恒温动物,即便在睡眠中一动不动,仍然需要消耗能量维持体温和内脏活动。禁食一天内,肝脏储存的糖原就已耗尽,人体开始把其他能源物质转化为糖以满足所需。禁食48小时后,机体开始大量动员脂肪来产生能量。

如果饥饿仍未解除,脂肪燃烧也无法满足生命需要时,人体不得不再次大量分解蛋白质。蛋白质是生命的



功能单位,蛋白质大量分解带来的是功能障碍。重度营养不良的人,全身各器官都濒于衰竭,死亡也就不可避免。

因此,医生提醒,自己盲目断食是非常危险的。

医生说:

中医提倡“食饮有节”

与绝食辟谷不同,养生达人韩女士的断食方法看起来更可行。她将晚餐时间提前到下午5点,且只吃蔬菜和水果,不吃主食和肉类,她用了一个热词来形容这一断食方法——“轻断食”。

韩兴军说,《黄帝内经》开篇就告诉人们应“食饮有

节”,节,一是节制,二是节律。“节制就是不暴饮暴食,不要不爱吃的饭就不吃,爱吃的或有应酬了就暴饮;节律就是指早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。”

如今,生活节奏快、压力大,饮食不规律似乎已成生活常态,晚上不吃饭等深夜吃顿烧烤、零食或消夜者大有人在。韩兴军说,临睡前吃夜宵是不好的习惯,中医提倡睡前将食物排空,否则会产生酸性物质,长久积累导致疾病。

养生是一个健康生活方式的建立,必须循规蹈矩,慢慢走向健康并维持。养生专家认为,有规律地调整饮食是健康瘦身第一步。

省血液中心 党员献血万余毫升

本报济南7月7日讯(记者 李钢) 7月1日至7日,山东省血液中心开展了以“无私奉献——血站人永远在路上”为主题的庆“七一”无偿献血活动,献血量达1万多毫升。省血液中心把每年的7月1日至7日定为党员“奉献周”,打造山东无偿献血品牌。

为庆祝“七一”,同时为了缓解夏季供血紧张局面,省血液中心号召该中心全体党员,于7月1日-7日以“无私奉献——血站人永远在路上”为主题开展庆祝“七一”无偿献血活动。

活动中,该中心领导干部率先参加无偿献血,在他们的带领下,省血液中心党员干部职工纷纷加入到无偿献血的行列中来,先后有56名同志献血11200毫升。

多年来,省血液中心医护人员每当血液紧张或是临床急救用血偏型的危急时刻,无论是白天还是黑夜,总是在第一时间积极参加无偿献血,可谓“活血库”。据不完全统计,近年来,中心干部职工累计献血30万余毫升,有37人获得全国无偿献血奉献奖。

省血液中心党委决定,把每年的7月1日至7日定为该中心党员“奉献周”,巩固党的群众路线教育实践活动成果,打造山东无偿献血品牌。

非洲医生来山东 “取经”白内障治疗

本报济南7月7日讯(记者 李钢 实习生 高金) 3日,山东省2014年非洲国家医护人员白内障治疗临床培训班在省千佛山医院开班。来自津巴布韦、塞拉利昂和埃塞俄比亚三个非洲国家的11名医护人员将在省千佛山医院接受两个月的白内障治疗临床培训。

此次,省千佛山医院为本次培训挑选了最优秀的师资,为学员进行专题讲座、实验操作、手术观摩、座谈交流等;在生活上,安排了专职志愿者,在吃、住、行等各方面为学员做好服务。

中医养生机构 将施行准入制

本报济南7月7日讯(记者 李钢) 从“绿豆大师”张悟本到“泥鳅教母”马悦凌,中医养生乱象可谓层出不穷。为规范中医养生市场,近日,山东济南中医养生保健机构规范化建设研讨会在济南召开。记者从会上了解到,我国将逐步施行中医养生保健机构准入制,目前已有不少地区进行试点。

“根据相关调查,60%的人群属于亚健康群体,而中医在养生保健方面具有独特的优势。”近日,在慧慈仁亚健康专业调理中心召开的山东济南中医养生保健机构规范化建设研讨会上,国家中医药局机关服务局的孙涛介绍说,针对目前中医养生保健机构鱼龙混杂,国家相关部门正在致力于中医养生保健机构规范化、标准化。

孙涛透露,有关中医养生保健行业组织已经制定了一系列标准。他表示,中医养生保健机构将陆续施行准入制,不少省市已经进行相关试点。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》。
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。