

## 补充牛奶和大豆蛋白有助降血压

美国的一项新研究成果显示，高血压患者补充牛奶蛋白和大豆蛋白有助于降低血压。美国杜兰大学公共卫生学院的研究人员报告说，他们选取352名高血压患者，将其分成3组，分别每日服用40克牛奶蛋白补充剂、同样数量的大豆蛋白和碳水化合物补充剂。连续服用8周后，服用大豆蛋白补充剂的患者，其收缩压降低了2毫米汞柱，服用牛奶蛋白补充剂的收缩压降低了2.3毫米汞柱。而服用碳水化合物补充剂的患者，其血压没有下降。

## 骨质疏松症成第三高发病

——山东省中医院徐展望教授谈骨质疏松症防治

10月17日下午，由济南市社保局组织的“医保健康大讲堂”第三期开讲。山东省中医院骨科主任徐展望教授现场做了“骨质疏松症——我们共同面临的挑战”的精彩讲座。据他介绍，骨质疏松症已经成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大高发病，作为一种严重的全身性骨病，长期以来并没有得到人们的重视。骨质疏松常在无形当中造成骨组织的严重损伤，导致骨折高发。

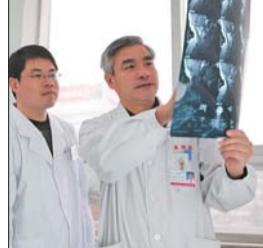
### 意外：

弯了一下腰，骨折了

一位七旬老人，弯腰抬电动车时不慎导致第二腰椎处骨折，随即接受了手术治疗。就在五个月前，老人刚刚因第十二胸椎骨折做了手术。

徐展望教授为老人施行了两次微创手术，据他介绍，老人前后两次骨折都因骨质疏松症引起。“第一次手术后，患者没有坚持进行有效地抗骨质疏松治疗，术后症状消失便放松了警惕。”徐展望说：“骨质疏松症患者一旦发生骨折后，很容易再次出现骨折。”

门诊上，经常有老年患者



徐展望教授(右)

因腰背疼被诊断为骨折时十分不解：“我又没有被撞到，怎么会骨折？”对此，徐展望指出，这多是骨质疏松症导致的“脆性骨折”，即使外力轻微，比如咳嗽几声，或者弯腰端水，车子颠簸等都可能发生骨折。

### 预防：

多晒太阳多活动防摔倒

骨质疏松症关键在于预防。徐展望介绍说，年龄、疾病、药物等都是致病因素，还有一些病因则可以预防。

日照不足是导致骨质疏松的原因之一，不少女性出门即是遮阳伞、披风、手套等防晒装备，这其实是一种误区。“如果天气允许，不妨到

户外享受一下‘日光浴’。老年骨折中约70%为女性，这和女性绝经后雌激素下降有关，值得重视。”徐展望说。

此外，要进行力所能及的运动锻炼，如做家务、快步走、打太极等；改掉一些不良生活习惯，如长期吸烟、过量饮酒等。跌倒是骨质疏松性骨折的主要危险因素，要做好室内防摔，老人外出可借助手杖等辅助工具。

**治疗：**  
**骨密度测定是诊治“金标准”**

徐展望指出，骨质疏松症应“尽早、长期、综合防治”。如果出现腰背部慢性疼痛、身高缩短、牙齿松动、疲乏无力、腿抽筋等症状要警惕。家中老人出现睡不好、焦虑甚至抑郁，要考虑是否因骨质疏松诱发身体疼痛而导致。

骨密度是骨质量的一个重要标志，它能反映骨质疏松程度，是预测骨折危险性的重要依据。徐展望提醒，骨密度测定结果并不代表人体全部骨强度，它还受测定人群、部位和诊断技术的影响。因此，还应该找专业医生对



## 养生堂

齐鲁晚报

B05

2013年10月22日 星期二  
编辑：尹明亮  
美编：宫照阳 组版：韩舟

## 迪沙药业设立

### “博士后科研工作站”

日前，迪沙药业集团获得国家人力资源和社会保障部、全国博士后管理委员会批准设立“博士后科研工作站”，成为威海经区第一家获批建立该级别工作站的企业，同时也是威海制药行业唯一一个博士后科研工作站。

此次企业博士后科研工作站的获批，将进一步加速推动企业高位研发平台的建设，同时也标志着迪沙药业的科研创新能力已经跻身中国医药行业先进行列。迪沙药业科研中心下设十二大科研院所，拥有专职研发人员300多人，其中博士15人，硕士200多人。中心配备有千余台套国内外先进的科研精密仪器设备，同时在研制包括8个国家一类新药在内的300多种产品，其中国家一类新药氯桂丁胺已经进入二期临床。

(任德举)

## 中医膏方推广活动

### 本周三举办

近日，山东省卫生厅确定于10月23日上午8:00至11:30在山东省中医院东院区举行山东省中医药服务百姓健康行动暨中医养生保健膏方推广活动，届时将有名专家在省中医东、西两个院区进行现场义诊咨询，膏方专家将进行膏方知识的健康讲座，以及制作膏方、免费品尝，现场将赠送中药代茶饮、中药香囊和介绍膏方知识的台历，并发放中医膏方预防保健宣传手册等活动，欢迎广大市民前来咨询问诊。

## 雅培获评《职场妈妈》

### 10大杰出公司

近日，《职场妈妈》杂志颁布了100家最优秀公司榜单，雅培位列10佳。这是雅培连续第13年荣膺此殊荣，该榜单表彰了那些为员工提供适合家庭的优秀工作平台的公司。

雅培人力资源部执行副总裁Stephen Fussell说，“我们致力于不断改善工作环境，提供包括关爱孩子、灵活工作时间和带薪家庭假期等。这些福利帮助员工增强他们和家庭之间的联系，反之，这也为公司带来了高效率、适合家庭生活的企业文化。”

雅培提供广泛的员工福利，包括卫生保健、工作、生活平衡和其他有利于家庭生活的福利，灵活的工作机制，比如共同承担一项工作、压缩的工作周期、远程工作和弹性工作时间，帮助员工在事业和家庭两方面获得双丰收。雅培还为员工提供各种机会来帮助他们获得成功，并引导员工的职业发展，具体方式包括培训、导师制度、学费报销、人际关系小组以及一些提供支持和发展机会的项目。

## 胚芽豆浆比普通豆浆更营养

大家都知道打豆浆前得先泡豆子，可是有的时候水放少了，泡了一晚上的豆子有的就开始发芽了，很多人会把发芽的豆子挑出来，其实这大可不必，发了芽的豆子可是更加有营养哦。

豆子发芽是生长的过程，它可不会亏待了自己，豆子会利用自身的脂肪和蛋白质，生产出大量具有高活性、促进生长的物质。拿大豆来说，发芽的过程中，大豆异黄酮、γ-氨基丁酸、核黄素（维生素B2）、维生素C等的含量都会增加，并随着发芽的时间不断升高。通过对最后成

品豆浆营养成分的检验，跟没有发芽的湿豆相比，发现胚芽豆浆含有的营养物质种类基本相同，但γ-氨基丁酸、核黄素、维生素C分别是湿豆豆浆的1.16倍、2.07倍、2.5倍，提高显著。

这些物质对人体也是大有好处的，大豆异黄酮可以平衡内分泌，维生素C和核黄素能帮助增强免疫力。γ-氨基丁酸我们平时接触得比较少，它是一种天然存在的非蛋白组成氨基酸，具有极重要的生理功能，能促进脑的活化性，健脑益智、促进睡眠、美容润肤、延缓脑衰

老机能，还具有良好的降血压功效。

当然，做胚芽豆浆也有自己的诀窍。由于这些营养物质都来自于大豆本身，随着发芽时间越来越长，这些营养物质会逐渐增加，但大豆的蛋白质会慢慢减少，打出来的豆浆味道就会越来越淡，所以想做出好的豆浆，豆子要适度发芽，芽长大概是豆子大小的三分之二就可以了。

在发豆子前，首先用水把豆子洗干净，漂浮在水面上的豆子要去掉，然后按一斤豆一斤水的比例将豆子浸泡6-10个小时，让豆子吸足水分，直到豆

子饱满、表面没有皱纹。接着就是发芽了，豆子的发芽需要水和空气，可以用一个较大的平底容器，用开水消毒后铺上纱布，再放上豆子，加水到豆子半浸泡的状态，然后将容器密封起来，放在避光的地方，12-16个小时后，大多数的豆子就能够成功发芽，达到我们做豆浆的标准了。如果家里有豆芽机的话，发芽就更为方便，豆子的发芽率也会更高。

在把发芽的豆子放入豆浆机前，记得还要用水再清洗一遍，做豆浆的水也可以适量少放一点，可以让豆浆更加浓醇。

## 盘点有毒的11种常见食物

### ●青西红柿

经测定，未成熟的青西红柿含有毒性物质，叫龙葵素，食用这种还未成熟的青西红柿，口腔有苦涩感，吃后可出现恶心、呕吐等中毒症状，生吃危险性更大。

### ●发黄的银耳

变质发黄的银耳是受黄杆菌污染所造成，吃了可引起头晕、肚痛和腹泻等中毒现象。

### ●变色的紫菜

若凉水浸泡后的紫菜呈蓝紫色，说明紫菜在干燥、包装前已被有毒物所污染，这

种紫菜对人体有害，不能食用。

### ●腐烂的生姜

腐烂后的生姜产生一种毒性很强的黄樟素。人吃了这种毒素，即使量很少，也能引起肝细胞中毒和变性。

### ●胖大的豆芽

用化肥发的豆芽都是又白又胖，其中残留大量的氨，在细菌的作用下，会产生亚硝铵，大量食用会引起头昏、恶心、呕吐。

### ●烂白菜

食用腐烂的大白菜后，会使人缺氧而引起头痛、头昏。

晕、恶心、腹胀等，严重时会抽筋、昏迷，甚至有生命危险。

### ●发霉的茶叶

茶叶发霉是受了青霉、曲霉污染的结果，倘若喝了发霉的茶叶水，轻则引起头昏、腹泻、重则可以引起重要器官坏死。

### ●未腌透的咸菜

腌菜时如果放盐量不足，腌制时间不满8天，可能造成亚硝酸盐中毒。

### ●棕色芯的甘蔗

变质的甘蔗里面呈黑、棕褐色，吃起来有酒精味。这

是甘蔗受了串珠镰刀菌感染并产生了毒素所致。

### ●新鲜蚕豆

有的食用后会引起过敏性溶血综合病症，出现全身乏力、贫血等症。

### ●鲜黄花菜

鲜黄花菜极有毒，干品无毒。因为鲜黄花菜中含有秋水仙碱，这种毒素可引起嗓子发干、胃部烧灼感、血尿等中毒症状。若先将黄花菜在开水中冲烫一下，然后用凉水浸泡2小时以上，中间换一次水，鲜黄花菜就无毒了。