

夜猫子的大脑结构异于早起的人

有些人称自己在清晨大脑无法正常工作,而有些人在黎明时最有效率,现在德国研究人员认为他们理解了这其中的原因。科学家首次发现早起的人和熬夜的人大脑结构有差异。他们认为这些差异可能有助于解开有些夜猫子易于患抑郁症的原因是由于受慢性时差的影响。据《新科学家》报道,研究还发现夜猫子们用多喝酒多抽烟的方式来调整身体生物钟,而熬夜的人由于受慢性时差的影响,自然会睡眠不足白天更累。



日前,由山东省卫生厅减盐项目办公室主办,山东省疾病预防控制中心和本报承办,山东省烹饪协会协办的首届“山东人最喜欢的健康菜谱”评选活动正式启动。

本次评选活动是山东省与卫生部联合减盐防控高血压项目中的重要减盐活动之一,旨在通过推广低盐低油菜谱,逐步降低居民食盐摄入量。

“山东人最喜欢的健康菜谱”评选活动启动

投票选出您最喜欢的健康菜

入量水平,提高全民低盐膳食知晓率,努力扩大减盐干预覆盖面,探索餐饮行业减盐干预的有效措施。

针对本次评选活动,主办单位进行了大量前期工作。根据菜品“平衡膳食、合理营养、低盐少油、健康美味”的原则在全省广泛征集。历时两个月,共征集菜谱200余份。经过省烹饪专

家、营养学专家的严格评审,共甄选出优秀低盐低油菜谱22份。这些菜谱中使用的食材以我省居民常用食材为主,便于日常采购,同时突出菜品的代表性和创意性,体现了地域特色饮食文化和健康元素。

为让更多的居民了解和使用这些优秀菜谱,省卫生厅、省疾控中心、省烹饪协会



食为先

齐鲁晚报

B05

2013年11月5日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:秦川

专家倡导: 一月一支中药牙膏

近日,由蓝天集团旗下的六必治举办的“百年传承 焕然新生”——中国人口腔健康与中药牙膏普及专家研讨会在天津落幕,与会专家在研讨会上提出了“长期使用中药牙膏,有利于国人口腔健康”的核心倡导理念。

与会专家指出,目前中国人普遍存在生活不规律、饮食口味重、工作压力大等状况,常导致口腔上火、牙龈出血、口腔溃疡等常见的口腔疾病,所有这些问题,其实都可以通过一支牙膏来解决。中药养护牙膏使用天然的中药原料,不仅可以有效预防特定的口腔问题,更适合长期使用。参会专家共同提出了“一月一支中药养护牙膏,不怕口腔问题”的概念。专家指出,中医讲究未病先防、已病防变,中药牙膏能预防还未发生的口腔问题。所以根据自己的体质,可以选择中药典方系列防上火、养牙龈、清口气牙膏,来预防口腔问题。

“口腔健康加油站”活动同日启动,将在全国多个城市进行路演,以引导市民养成正确的口腔卫生习惯。

“白癜风大学生” 获救助将恢复

近日,获“美丽笑脸齐鲁行”活动免费救治的第一个白癜风患者赵磊,经滨州华海白癜风医院一个疗程的治疗,病情已恢复80%。据成爱华院长介绍,再治疗一个月左右,赵磊将完全恢复,能够像正常人一样找工作、找对象了。

章丘的赵磊今年24岁,大学时患上白癜风,三年来花了20几万元四处治疗,不见效果,家庭因病致贫。今年毕业走上社会,脸部严重的白斑,让他就业无门、前途暗淡。得知这个情况,华海白癜风医院将他纳入免费救治的计划。3个月过去,当记者再次见到赵磊时,几乎已看不出他是一个白癜风患者。

据了解,华海白癜风医院研发的“黑白同治”新技术已造福数万白癜风患者,并被纳入国家火炬计划项目,被国家中医药管理局面向全国推广。今年7月,该院启动了“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困患者行动,在今年12月31日前免费救助17名12—30周岁脸部患病患者,为100名患者部分救助,还将为全国1000名患者免费试治。

关爱糖友 体检活动将启动

11月14日是第22届“联合国糖尿病日”,今年的主题是糖尿病“教育与预防”,口号是“你我同行,防治糖尿病”。我省糖尿病日防治活动——服务百姓健康·关爱糖友大型体检将于11月14日8时在济南糖尿病医院(济南市历山北路86号)启动。济南市医学会内分泌(糖尿病)专业委员会、济南糖尿病医院的数十位糖尿病专家将出席活动,我国著名糖尿病专家、济南糖尿病医院防治协会等多名专家教授将亲临泉城作专题演讲。

届时,糖尿病专家将开展面对面义诊咨询服务,免费给糖尿病患者测量血糖、肝功能、肾功能、血脂四项,眼科检查、心电图、足部多普勒检测(ABI)等价值350元的九大检测;现场还将开展预防糖尿病专题知识宣讲、形式多样的糖尿病知识普及和患者联谊活动。

推荐菜谱① 虾仁豆腐

一、主料:鲜虾仁50克,豆腐400克。

二、调料:味极鲜10克,味精1克,葱花3克,花生油5克。

三、制作方法:

1.将豆腐切成1.5厘米的丁,虾仁去掉虾线。

2.锅中放入水,加入少许的盐,放入豆腐和虾仁余一下捞出。

3.炒锅放油,用葱花炝

锅,烹入味极鲜,再放入虾仁和豆腐,加入少许的水,烧开后,用水淀粉勾点薄欠,放入味精即成。

专家点评:虾仁豆腐是制作简单易学的一道菜,虾仁鲜嫩,豆腐软滑,色泽淡红,咸鲜味美。如果没有虾仁,也可以放水泡的海米。豆腐最好选用嫩一点的,口感更好。

推荐菜谱② 蒜茸菠菜

一、主料:嫩菠菜500克。

二、配料:大蒜15克。

三、调料:花生油8克,香油2克,盐3克,味精2克。

四、制作方法:

1.将菠菜择洗干净,切2寸长的段。大蒜去皮,切成蒜米。

2.炒锅放入油5克,放入菠菜煸炒至七成熟时,将菠菜倒入漏勺内沥去汤汁备用。

3.炒锅再放入油3克,放

入蒜米炝锅,出香味时放入煸好的菠菜,再加入盐、味精,翻炒入味,淋上香油出锅装盘即成。

专家点评:此菜颜色碧绿,菠菜鲜嫩,蒜香味浓,口味咸鲜,是一道很有营养的素菜。菠菜一定要选嫩的,如果没有菠菜,也可以选择空心菜、油菜等各种青菜,做法是一样的。

糖尿病患者饮食的误区 (之四)

谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学的研究,开发和生产满足糖尿病病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验。在本

栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

误区:水果含糖高,不敢问津

有些患者认为水果是甜的,吃了会引起血糖升高,因此患糖尿病后对任何水果不再问津。

分析:这种认识不正确。水果中虽然含有一定量的蔗糖和葡萄糖,但也含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及碳水化合物等多种营养素,直接放弃这一大类食物,从营养的角度看实在可惜。水果中的碳水化合物以果糖为主,果糖的代谢是不依赖胰岛素的。所以,糖尿病病人不要完全拒绝吃水果。

建议:只要血糖控制良好且稳定(空腹血糖低于6.1毫摩/升,餐后血糖低于8.0毫摩/升),在合适的时间吃适

量的水果是完全可以的。合适的时间是指在两顿正餐之间作为加餐食用,而不要和正餐一块儿吃。适量是指一天水果总量不超过200克,可以分到2顿加餐中,并根据食物交换份法,减少25克的主食,从而保证全天饮食的热量平衡。提醒一点,水果首选低血糖指数的,如苹果、橙子、西瓜等。

误区:苦瓜和南瓜为降糖食物

有些患者认为,苦瓜和南瓜可以降血糖,并在糖尿病友中口口相传。

分析:这种认识不正确。苦瓜虽含有类胰岛素成分,但食用后会在消化道分解破坏,不会产生降糖效果。南瓜既含有黏稠状的果胶类纤维素,又含有一定量的双糖和单糖成分,糖尿病人可以作为食物食用,但不可期待着吃南瓜来降低血糖。

建议:可以将苦瓜、南瓜等作为糖尿病病人比较好的食物,但不能期待降糖。

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是一种适宜糖尿病病人食用的特殊膳食食品,分别为适宜血糖偏高的糖尿病病人食用的“全优特膳”和适合其他糖尿病病人及糖耐量异常人食用的“五谷特膳”。含有数十种食物成分,如适量的碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、钙、锌元素和多种药食两用成分,糖尿病人食用既能吃饱饭,又能增加丰富的营养成分。还由于含有大量的膳食纤维、苦荞面、药食同源成分,既可以产生饱腹感,减少主食量,耐饥饿,还可以使餐后碳水化合物缓慢吸收,延长胃肠排空时间,降低餐后血糖高峰。因此非常适合糖尿病病人食用。(全省大润发、银座、佳乐家等超市有售)

咨询电话:400-022-1819

“名医在线”问答辑录

综合规范治疗肿瘤



吗?副作用大吗?

答:术后是否需要放射治疗,要看看术后的病理类型,有无淋巴结转移来定。如果病变比较早,鳞癌,淋巴结阴性,术后就不需要放射治疗。如果病变比较大,淋巴结有转移,无论鳞癌或腺癌都应该需要放射治疗。术后放疗疗程大约5-6周左右,放疗的副作用主要是放射性肺损伤。放疗后可以避免局部复发,放疗期间做好放疗计划是可以避免放射性损伤的。

放疗是癌症三大治疗手段之一,在肿瘤综合治疗中扮演着非常重要的角色。放疗是用各种不同能量的射线照射肿瘤,以抑制和杀灭癌细胞的

一种治疗方法。约70%癌症病人在治疗过程中需要用放射治疗,约有40%的癌症可以用放疗根治。许多早期癌可以通过根治性放疗达到治愈。此外,在手术前先作一段放疗,使肿瘤体积缩小些,便可使原来不能手术的患者争取到手术的机会。对晚期癌症则可通过姑息性放疗达到缓解压迫、止痛等效果。

山东大学第二医院肿瘤防治中心最新引进的影像引导的放射治疗可以在分次治疗摆位时和治疗中采集癌变区域信号,引导此次治疗和后续治疗。从而最大限度地减少分次摆位误差、靶区运动、靶区移位和变形的影响。

需要提醒的是,肿瘤的综合治疗不是手术、化疗、放疗、生物学治疗和中医药治疗等多种治疗方法的简单组合,而是一个有计划、有步骤、有顺序的个体化治疗集合体,是一个系统的治疗过程,需要手术、放疗和化疗等多学科有效协作,才能顺利完成。

不求大而全,而是因人而异,有的放矢,才能让每一位肿瘤患者得到最正确的治疗。山东大学第二医院肿瘤防治中心倡导规范的综合治疗及其理念,专门成立了肿瘤评估专家委员会,为每一位肿瘤患者的病情进行综合评估分析,制定最适宜患者的个性化治疗方案。

关爱糖友 体检活动将启动

11月14日是第22届“联合国糖尿病日”,今年的主题是糖尿病“教育与预防”,口号是“你我同行,防治糖尿病”。我省糖尿病日防治活动——服务百姓健康·关爱糖友大型体检将于11月14日8时在济南糖尿病医院(济南市历山北路86号)启动。济南市医学会内分泌(糖尿病)专业委员会、济南糖尿病医院的数十位糖尿病专家将出席活动,我国著名糖尿病专家、济南糖尿病医院防治协会等多名专家教授将亲临泉城作专题演讲。

届时,糖尿病专家将开展面对面义诊咨询服务,免费给糖尿病患者测量血糖、肝功能、肾功能、血脂四项,眼科检查、心电图、足部多普勒检测(ABI)等价值350元的九大检测;现场还将开展预防糖尿病专题知识宣讲、形式多样的糖尿病知识普及和患者联谊活动。

姜玉华,山东大学第二医院肿瘤防治中心主任,主任医师,硕士研究生导师,肿瘤专业学科带头人。

东营读者问:去年接受了右上叶肺癌切除手术,后来进行了四个疗程的化疗,医生建议还要做1个疗程的放疗。已经做过化疗,还有必要做放疗