

春季饮食注意“五多五少”



本刊 综合

春天里,万物欣荣,生机勃勃,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,气候很不稳定,饮食调养就很重要。

多禽少畜 护心脏

对于肉食,人们大多又爱又怕。爱是因为它营养丰富,口感良好;怕是因为其脂肪含量高,容易

与高血脂症乃至冠心病、中风、糖尿病等疾病挂钩。如何解决这个难题呢?窍门之一就是多吃禽肉少吃畜肉。

与猪、牛、羊等畜肉比较,禽肉虽同属动物性脂肪,但所含脂肪的结构却不相同。畜肉脂肪中饱和脂肪酸多,胆固醇也高,而鹅、鸭、鸡等禽肉不仅脂肪较少(仅为前者的1/4~1/3),而且所含脂肪的结构更接近于橄榄油,故有保护心脏的作用。

多生少熟 减少致癌物

就禽肉而言,如果有生、熟两种摆在面前,你会钟情于哪一种呢?熟肉制品食用方便,口味也不错,你可能更喜爱熟肉制品。不过,

这样你将犯下摄入亚硝酸盐的错误。因为在制作熟肉制品过程中,要添加亚硝酸盐,目的是借助其防腐作用,使食品保鲜。但亚硝酸盐一旦进入人体,就可分解成具有强烈致癌作用的物质亚硝胺,严重威胁人的健康。

多还原少氧化 活跃大脑

如何保障大脑健康?怎样提高用脑效率?营养学家指出:多吃还原食物,少吃氧化食物。

所谓氧化食物,是指那些富含过氧化脂类化合物的食物,油炸类食品、方便面、汉堡包等为其代表,高热量含油食品、肥肉和果汁亦属此类。这些食物能在人体内发生氧化反应,损害脑血管壁的正常分子

结构,使脑血管变窄,影响血液流动,对大脑的生理活动产生不良刺激,导致思维迟钝。

还原食物则含胡萝卜素、超氧化物歧化酶等成分,可阻止脑血管壁的氧化反应进行,或者使已经发生的氧化反应“还原”,保证脑血管通畅,大脑供血充足,始终处于清醒、活跃的健康状态。

多糙少精 保护血管

目前冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的发病率日渐升高,已成为国人的“头号杀手”。除了传统的高血脂、高血压、高血糖等“三高”外,还有一大祸根,那就是高同型半胱氨酸血症。

专家研究发现,一种称为同型

半胱氨酸的物质,如果在血液中的浓度过高,就会引起人的动脉硬化,最终导致心肌梗死、脑中风以及老年痴呆症。而血液中的同型半胱氨酸之所以会升高,越来越多地吃精细加工的食品就是原因之一。

多绿少白 益寿延年

营养学家分析了各种蔬菜的营养价值,发现一个规律:蔬菜的营养价值与其颜色深浅有关。颜色愈深的蔬菜,维生素与胡萝卜素含量越多,反之就越少。按此规律排出的顺序是:绿色蔬菜、红黄色蔬菜、白色蔬菜。

绿色蔬菜富含钙质,叶酸与维生素C的含量也很高,此外,具有抗癌防病作用的叶绿素尤其多。

◎ 资讯

沈阳卫生局来市二院参观“先看病 后付费”工作

3月1日上午,沈阳市卫生局带领沈阳各医院医务科长到济宁市第二人民医院参观,调研“先看病 后付费”工作,市卫生局相关部门负责人陪同调研,济宁市第二人民医院副院长李玮、医务科科长熊素岚分别向客人介绍了市二院情况和开展“先

看病 后付费”相关工作。

2011年9月1日,济宁市第二人民医院率先在全市二级综合医院实行“先看病,后付费”就诊模式,使患者就医手续更为简单、方便。医保、新农合政策的好处和公立医院的公益性得到了集中体现,使群众更多地享受到了医疗卫生

体制改革的成果,有效缓解了群众看病难、看病贵的问题。随着“先看病 后付费”工作的进一步推进,市二院在服务细节上狠下功夫,他们先后推出了“五个两点”、“三个满意”措施,极大地方便了患者就医,并根据患者的要求及时调整方案,使享受服务的患者满

意就诊、满意住院。截止2013年1月底,已有13000余人享受了“先看病 后付费”服务,医院垫付资金8000余万元。国家卫生部、省卫生厅医改专家在二院进行“先看病、后付费”就诊模式调研时,对服务中的特色亮点给予积极的评价。

(通讯员 朱国涛)

他们用精湛的技术维护女性的“生命宫殿”

——济宁协和医院微创妇科侧记

每个女性都拥有一座神圣的“生命宫殿”,这座“宫殿”就是子宫。作为女性最重要的生殖器官,子宫影响着女人一生的健康,各种妇科疾病大多源自子宫。可见,保护女性健康首先就要保护好子宫。在济宁协和医院微创妇科中心就有这样一群可亲、可敬的保卫者,他们用精湛的技术、贴心的服务赢得诸多患者的信任,成为守护女性健康一道亮丽的风景线。

说到微创中心就不得不提到牛燕主任。在牛主任从医生涯中,她治愈了无数病患,

尤其是在她的带领下,济宁协和妇科运用微创技术成功地做了近万台手术,为广大女性带来健康的福音。在数次国际微创学术研讨会上,牛燕主任与济宁协和微创妇科引起国内外与会专家的关注,他们高超的手术技术和热忱的服务态度也成为该院的一张妇科名片。

在济宁协和医院大厅,红底黑字的感谢信格外显眼,“您院高尚的医德,科学的态度,严谨认真负责的精神,让我甚为感动,视病人如亲人,为患者排忧解难……”诸多患

者写的感谢信已经贴满墙壁。对这群具有专业精神、敬业精神的白衣天使褒奖如潮。

牛燕主任坦言,因为技术领先、服务优质,再加之口碑相传,前来医院就诊的患者一年比一年多。值得一提的是,医院尖端的医疗设备,实力雄厚的医师队伍,让微创中心具备了可在同时段开展多台手术的优势,很大程度上节省了患者等待手术的时间。“很多患者冲着我们医院妇科专家的技术来,抱着寻求健康的愿望来,我们就不能让她们失望。”这不仅是牛燕主任心中

所想,更是这里所有医护工作者的心声。

在医院的走廊里笔者看到,无论是医生还是护士,每一位见到患者都是保持微笑,关怀备至。不时地为等待就医的患者递上一杯温水,听到“谢谢”这个词,大家相视一笑,心中的那份温暖溢于言表。从进门开始的第一句“您好”到出院后的医师回访,每一个过程都充满着温馨,大家微笑面对每位病人,多了一份理解,多了一些关心、体贴入微的关怀不是空话,爱在这里的每个角落蔓延……(李从伟)

全国第十四次爱耳日主题:

健康听力, 幸福人生

——关注老年人听力健康

爱耳日的由来:

中国有听力语言障碍的残疾人为残疾人总数的首位。为了降低耳聋发生率,控制新生聋儿数量的增长,预防工作尤为重要。针对中国耳聋发生率高、数量多、危害大、预防工作薄弱的现实,卫生部、教育部、民政部等10部委局共同确定每年的3月3日为全国爱耳日。

老年人听力健康状况:

我国已进入老龄化社会,60岁以上的老年人已达一亿三千四百万,其中深受听

力损失与耳病困扰的比例高达30%以上。老年性耳聋是指随着年龄增长逐渐发生的进行性听力减弱,是一种老年性疾病。通常情况下65-75岁的老年人中,发病率可高达60%左右。

引起老年性耳聋的主要原因有:

1、年龄因素:随着年龄增大,听力退化逐渐加重,但个体差异性很大;

2、疾病因素:高血压、动脉粥样硬化、糖尿病、高脂血症、冠心病等病患者易

患此病;

3、药物因素:某些药物能导致永久性耳聋;

4、其他因素:如体内缺锌、噪声损伤、全身营养状况差等。

老年性耳聋的危害:

1、耳聋可以加速老年痴呆的形成,使老人语言辨别率和表达能力极度下降,导致老年人缺乏人际交往,性格变得孤僻、古怪,并可能导致老年痴呆症的发生。

2、耳聋会令老人适应的能力变差,给患者生活、学习

和工作带来极大的负担和烦恼。使耳聋耳鸣患者逐渐被隔离于社会之外。

3、耳聋可能伤害到患者的心理,造成其心理自卑感、压力大,做事消沉、退缩,不愿与人交流,形成性格孤僻,心情烦躁,脾气暴躁,更有甚者,出现自杀现象。

4、耳聋造成老人的话语能力变差,听力损失将延误他们的智力、语言的正常发展。如新生儿由于刚出生就不能获得外界的信息,导致语言系统的发育受到严重影响。(海波)