

短期压力提升记忆力

据“每日科学”网站4月13日报道,美国加州大学伯克利分校研究发现,短期压力能改善大脑记忆功能。

该校整合生物学副教授考费尔研究发现,短期压力能促使大脑中与记忆有关的海马区新生神经元增加,从而更好地记住令人紧张的事件,有助于心理适应。考费尔说,这一研究告诉我们,有压力并不总是坏事,适度加压有助人们学到更多的东西。

白内障飞秒激光技术正式发布

近日,全球眼科保健领域的领导者爱尔康公司在北京举行新闻发布会,正式发布了名为LenSx眼科激光手术系统以及AcrySof IQReSTOR Toric非球面散光矫正型多焦点人工晶体。新的激光手术治疗将提高屈光性白内障手术的精确性、安全性和可预测性。

据介绍,眼科激光手术系

统是可用于屈光白内障手术,由图像引导进行手术规划的飞秒激光眼科手术系统。专家介绍,随着人们生活和知识水平的提高,患者对视觉质量的要求也越来越高,白内障患者已经不能满足术后“复明”这种低要求的视力,而是要求能重享清晰视界。采用眼科激光手术系统,医生可以在OCT图像引

导下进行可视化手术,保证可控性和微米级精度,同时用最短脉冲的飞秒激光,将白内障手术中部分手动的操作步骤使用精确的激光完成,制作完美的撕囊,减少超声乳化能量的应用,因此,大大提高患者术后的视觉质量,并且进一步降低了手术风险。

专家介绍,白内障是眼睛

老化或损伤所导致的自然晶状体混浊。这是由于眼内自然晶状体的胶原蛋白分解,最终阻碍光线通过晶状体抵达视网膜,损害患者视觉。在中国,超过290万人患有白内障,需要进行屈光白内障手术,帮助他们恢复视力。预计到2020年,这个数字将超过500万。

(本刊记者 宿可伟)

饮食物语

温度过低啤酒营养成分会破坏,喝啤酒要大快活喝

饮啤酒不宜多吃烧烤

啤酒含有丰富的营养物质,且酒精含量低,被人们视为餐桌上的“宠儿”。喝啤酒有学问,如果饮用不当,会引发许多“啤酒病”。

温度要适宜

喝啤酒的温度应控制在12℃至15℃,这时味蕾初打开,正能体会到啤酒的醇香与爽口,而又不会太显苦;同时,此时酒香和泡沫都处于最佳状态,饮用时爽口感最为明显。如果温度再升高,人所感受到的啤酒苦味就要强烈得多。温度过低的啤酒不仅不好喝,而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,营养成分会受到破坏。

大口快速饮

啤酒不宜细饮慢品,应该大口快速地喝,建议一口至少要喝到15毫升以上。首先啤酒的醇香和麦芽香刚刚倒入杯中时很浓郁、很诱人,若时间放长,香气就会被挥发掉。其次啤酒刚倒入杯中时,有细腻洁白的泡沫,它能减少啤酒花

的苦味,减轻酒精对人的刺激。

饮用要适量

啤酒是低醇、低糖、富有营养的保健性最佳饮料之一。但由于它毕竟含有一定量的酒精,所以还是以适量饮用为佳。根据营养学家计算,每人每日摄入乙醇的安全量为每公斤体重1克。这个数量,即会引起兴奋现象。虽然酒类的品种繁多,但均可根据酒精的含量来折算。

饮啤酒后不宜服药

啤酒含有一定量的酒精,可与100多种常用药物发生作用,有的增加药效,有的降低药效,有的则起相反作用。实践证明,饮用啤酒后,不宜立即服用抗生素、降压镇静药、抗凝剂、降糖药。

啤酒白酒不宜同饮

有些人习惯喝啤酒后又饮白酒,这将强烈刺激肠胃系统,

容易引起消化功能紊乱。另外,啤酒白酒同饮可加快酒精进入血液,容易出现醉酒。

大汗后不宜饮冰镇啤酒

大汗淋漓时汗毛孔扩张,饮冰镇啤酒将导致汗毛孔因骤然遇冷而收缩,中止出汗,从而使身体散热受阻,易诱发感冒等疾病。此外,啤酒经冷冻后,其蛋白质与鞣酸会产生沉淀,饮用后易引起肠胃不适,导致食欲不振。

饮啤酒吃烧烤致尿酸升高

食物在烧烤过程中,本身就会产生一种叫做“杂环胺化合物”的致癌成分,酒精能使致癌物质极易被身体吸收,而海鲜、动物内脏以及大部分肉类都是高嘌呤食物,会使啤酒里的核酸最终分解为尿酸,当血液里的尿酸超过一定的溶解度之后便会在关节腔沉积,从而导致部分关节肿痛等一系列症状。据《大众卫生报》



山大二院“走近第一书记”送医下乡

6月6日,山东大学第二医院组织部分医护人员走进山东省人大派驻“第一书记”的泰安东平县戴庙镇,开展了“送健康献爱心”义诊活动,为当地百姓送医送药,并为当地小学生捐赠了文体用品。

当天上午,戴庙镇戴庙村村委大院和东金山小学内熙熙攘攘,200多名村民早早排队等候山大二院的医生们为他们检查身体。此次义诊,山大二院组织了内、外、妇、儿等十个专业的专家和医护人员,分两个组,

在两个村庄为村民们提供健康查体和健康咨询活动,并赠送了部分药品。短短一上午的时间,专家们接诊300余人次,测量血压200余人次,发放宣传单、宣传册300余份,并向村民免费发放了药品。

据了解,自省人大常委会机关派驻东平县戴庙镇“第一书记”工作组到戴庙镇以来,通过走访发现,许多村民存在医疗知识不足、医疗保障水平不高的困难。针对这一情况,“第一书记”们多方联系,邀请医生到村义诊。山东大学



第二医院在得知这一消息后,院领导高度重视,党办、医务部、组织部、团委、护理部、总务车队等部门密切配合,积极响应省委开展“第一书记”活动的工作部署,成功开展了此次“走近第一书记,送健康送爱心”活动。

此外,为了改善贫困农民的健康条件,山大二院还精心选购了乒乓球、羽毛球等体育器材,增加当地村民体育锻炼时间,从根本上提高他们的身体素质。(本刊记者 刘小田 通讯员 张瑞雪 郝爱)

宝贝看牙日记

牙齿晃了,我长大了

5月20日

告诉你们我在看牙!第一次时,我跟爸爸妈妈请一位客人一块吃饭,在客人还没来之前,我爸爸发现我的一颗牙塞得鼓鼓的,然后带我去补了牙。补了牙没过几天就去了日照,小豌豆来的一天,我发现我的牙齿晃了,那就等于我已经长大了,直到回到这儿为止,那颗晃动的牙都没有掉,新的牙齿却长到了里面,于是妈妈和爷爷奶奶带我去把这颗牙拔掉了。我现在感觉舒服多了。

6月3日

但我很快又去找牙医拔了我的第二颗乳牙。有一天,我感觉我的新牙后面有个血肿,然后我就问

妈妈是不是新牙后面都会有个血肿,妈妈看了看,惊奇地发现,又一颗新牙长出来了。于是,周一我没有去上学,去了省口腔医院儿科门诊找王叔叔拔掉了第二颗乳牙。拔牙时稍微有些酸疼,但是我忍住了,为了我的新牙有合适的位置。我很喜欢后面长出来的新牙。

本日记由王志凯(小名高兴)口述,妈妈整理
高兴现在山东大学第二幼儿园中班 小豌豆:高兴的表妹

妈妈感触:

带孩子看牙医恐怕是不少家长都会头痛的难题,到了医院,陌

生的环境、奇形怪状的诊疗器械、轰鸣作响的设备、刺鼻难闻的药味等造成孩子们大多有不同程度的恐惧感,尤以幼儿期和学龄前儿童多见,表现为不安、害怕、哭闹、不愿与父母分离、不愿接受甚至拒绝诊疗。高兴在看牙之前也有些担心,问我:“妈妈会疼吗?会把我的神经杀死吗?是不是我以后就不能吃饭了?”我在看牙医之前事先告诉高兴,小虫虫在嘴巴里面打洞洞,造房子啦,我们要叫医生赶走小虫虫,否则小虫虫造的房子越来越大,就不能吃东西了。你的新牙已经长出来了,乳牙还没有掉,那新牙就没有位置了,他会长歪,长歪了就不漂亮了,所以要吧乳牙

拔掉,给新牙留出位置,看牙不会疼的。到了医院先让他熟悉诊室周围环境,适应牙科设备转动的声音,请医生介绍牙科检查器械,如“小镜子是用来看嘴里小虫虫的,让他在一旁观看其他孩子的治疗,消除紧张情绪。在治疗过程中很高兴很配合,王医生也很有耐心,王医生表扬高兴说:“我一定会把你今天治牙的表现告诉老师,让老师表扬你,让其他小朋友向你学习。”听到表扬的话,高兴变得更配合了。看完牙后,我问高兴:“疼吗?”高兴满脸笑容地说:“不疼,就有一点酸。妈妈,医生说半年要进行一次牙齿的健康检查,这样牙齿有问题就能早发现。”

医界健闻

北京肛肠、胃肠专家

本周末来济会诊

夏季天气炎热,容易使肠道浊气不能及时排出,淤积于肛门处引发痔疮。加上夏季人们又喜欢吃麻辣食品、路边烧烤及喝冰啤酒等,都有可能引起便血、大便干燥、排便困难、肛门坠胀等情况,另外夏天温度高,食物容易变质,稍不注意很容易引起急性肠炎。

据悉,本周末(6月15-16日),北京中日友好医院肛肠专家王晏美教授、胃肠专家吴铁镛教授将于济南肛肠医院(英雄山路87号)大会诊,广大市民朋友可提前通过电话或网络预约挂号,并可享受检查及手术优惠。

据了解,王晏美教授、吴铁镛教授均为北京知名肛肠、胃肠专家。两位专家此次莅临济南肛肠医院,既给山东的广大常见病、疑难肛肠病、胃肠病患者带来福音,同时也使山东的患者足不出户,不用排长队,就能轻松享受到北京专家权威、专业的诊疗。

(本刊记者 仇议辉)

武警医院成功抢救

有机磷中毒患者

近日,武警山东总队医院接诊一名有机磷中毒患者,经过医院全力抢救,患者目前已康复出院。

日前,一名年轻女子被路人发现卧于路旁,意识模糊,身边有大量呕吐物和“敌敌畏”药瓶。好心人迅速报警后,120救护车将患者送到了附近的武警山东总队医院。医院急诊科值班医师接诊后,结合患者临床症状及现场情况,确定患者为“急性有机磷农药中毒”,并及时采取洗胃、输液、早期应用特效解毒剂等抢救手段。医院领导得知情况后非常重视,将患者安排进ICU,由急诊科继续治疗。经医院积极救治,患者病情平稳好转。

经了解,患者今年28岁,贵州省人,因个人琐事一时想不开,服用了大量“敌敌畏”农药。日前,患者已康复出院。

(本刊记者 宿可伟 通讯员 王重阳)

白发位置

可透视五脏健康

第三军医大学新桥医院中医科主任晋献春教授介绍,长白发其实是对身体健康状况的一种反应,从白发发生的位置可以了解到不同脏器的健康状况。

晋献春说,前额白发多是因为脾胃失调。头顶和后脑白发多是由肾气不足引起。头顶是督脉、任脉经过的地方,任督二脉跟肾关系最密切。后脑勺的部位也在任脉附近,还是跟肾有关,所以头顶、后脑勺长白发的人除了要补气血,还要注意补肾,平时可用杜仲泡水做茶饮,多吃枸杞、黑芝麻等。