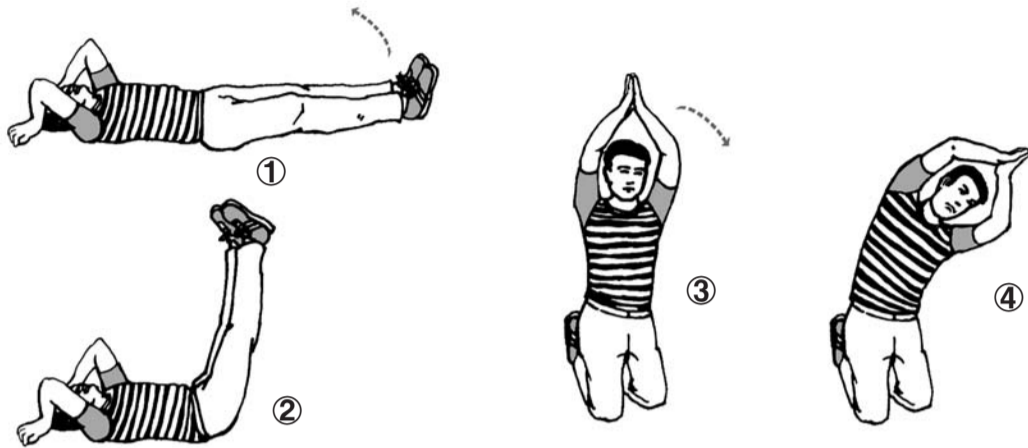


红酒可提高记忆力

德国研究人员发现,红酒中的白藜芦醇可以提高短期记忆,改善注意力,预防老年人认知能力的下降。科学家对23人做了研究,参与者服用了六个月的白藜芦醇补充剂。他们对参与者做了记忆测试,研究人员发现,服用了补充剂后,他们的记忆力比另一组服用安慰剂的好。他们记住单词的时间比较快,少用30分钟的时间。不过,这一最近的研究也认为,白藜芦醇并不会起到延年益寿的作用。



夏季减脂小运动(三)

动作/山东师范大学 李卫
图/金红 文/徐洁

夏季锻炼应选择中小强度的运动,特别是耐力运动,比如行走、慢跑和体操等。一方面有利于改善脂肪代谢,又不至于增加食欲。山东师范大学体育教师李卫说,行

走和慢跑时应注意保持匀速,不要时快时慢,以30-40分钟较为适宜,运动后应注意放松,放松运动也可在洗澡时进行,对身体肌肉“一搓、二捏、三揉、四拍”,避免肌肉僵硬。

有的人认为,夏季出汗多,过度运动就能快速减肥,

这一想法是错误的。

①—②仰卧举腿

预备动作为手臂在头上方侧拉住床头或垫子,避免身体随动作而移动。做动作时,腰腹部发力,直腿拉起,拉到与身体呈90°夹角,落下时,控制双腿不与垫子接触。每组10个左右,每次做3组为宜。注

意,运动过程中腿不要弯曲。可锻炼大腿与腰腹肌肉。

③—④腰部抻拉放松

双膝跪在垫子上,手臂相对并尽量向上伸展。腰部侧弯,向一侧尽量伸展,反之亦然。这一动作为减脂小运动后的调整放松动作,调整呼吸节奏,放松肌肉。

我来帮您问

45天大婴儿,一周没排便

1、孙女出生45天了。之前有一次妈妈发烧没给她喂奶,孙女喝了一天奶粉,之后就不能正常排便,必须用肥皂沫刺激一下才能排出来,现在又7天没有排便了。应该怎么办?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:孩子只喝了一天奶粉就出现严重便秘,可以推断不是喝奶粉的问题。只要孩子没有出现严重的腹胀和呕吐现象,不必过度担心出现外科疾病。

初步判断应该是孩子的肠胃蠕动较慢,可以在饮食中适当添加益生菌类药物,平时也可以多给孩子揉揉肚子,促进肠胃蠕动。使用开塞

露、肥皂水等可以起到促进排便功能,但是不建议长期使用,尤其是肥皂水,容易导致孩子肛门松弛,更多的应增加孩子的自我排便能力。

2、孩子现在4个半月,生后18天就开始咳嗽,至今未痊愈,住院很多次,一直没有治好,医生只是说肺炎。孩子还患有巨细胞病毒感染、巨细胞肝炎,孩子发育落后,磁共振反应大脑有问题,听力也有问题。孩子心脏有损伤,卵圆孔未闭,而且生下来就骨折。怎么才能看好这些病?

齐鲁医院小儿内科主任医师杨杰:咳嗽治疗那么久还没有痊愈,基本可以排除单纯肺炎的可能。孩子患有

巨细胞病毒感染,可以引起多种疾病,例如大脑发育不良、骨骼出现问题,对听力、肝脏等也有损害,主要就是表现为肝脏问题。

不过,巨细胞病毒感染属于一种常规性疾病,建议及时到医院优先处理这一问题。同时,也要对母乳做检查,如果母乳中含有巨细胞病毒,应立即停止哺乳。

3、我是一名刚怀孕的准妈妈,化验单显示孕酮低,有没有必要补?怎么才能补?

济南市妇幼保健院产科主任傅金凤:需要补充孕酮的情况一般为,有阴道出血症状、孕酮经化验低于正常值;以前有过胚胎停育史,可

以适当补充孕酮来预防;再就是试管婴儿植入母体后,母亲需要补充孕酮。

一般3个月以内,孕酮水平低,可以口服或注射孕酮补充剂。如果怀孕3个月以上,这位准妈妈应当好好检查下,建议先做一下B超,看看胎心及胎儿发育情况,再由医生根据具体情况来判断。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

吃相

夏季饮食巧滋阴

山东省千佛山医院主任营养师 杜慧真

夏季天气炎热,身体损失水分多,饮食调节也应以清淡的滋阴食品为主,如瓜果、蔬菜、绿豆、百合、鸭肉、薏米等都是夏天的滋补佳品,一般家庭都可享用。

在此推荐几个夏季养生粥食谱,食材易得,简单易做,亦能滋阴降暑。

百合粥 百合30克(或干百合粉20克)、糯米100克,冰糖适量。百合与糯米洗净同入沙锅内,加水适量,煮至米烂汤稠,加冰糖即成。功效:润肺止渴、宁心安神。

白扁豆粥 白扁豆60克,粳米100克,白糖适量。将白扁豆用温水浸泡一夜,与粳米一起入锅内,加水适量同煮为粥,再加入适量白糖搅匀即可。功效:健脾养胃、清暑止泻,可用于正常人滋补保健及脾胃虚弱、慢性腹泻、夏季烦渴等症者服用。

绿豆粥 绿豆30克,粳米100克,冰糖适量。将绿豆、粳米洗净放入锅内,加水适量,先用武火烧沸,再用文火煮熟成粥。将冰糖加入粥内搅拌均匀即成。功效:消暑生津、解毒消肿,可用于正常人滋补保健及暑热烦渴、中暑等病症患者食疗,亦可用于夏季中暑的预防。

莲子粥 莲子20克,粳米100克。将莲子泡发后去莲心,放入锅内,加清水煮至烂熟备用;粳米入锅内加清水煮成薄粥,粥熟后掺入备用莲子,搅匀即可食用。功效:适合正常人滋补保健及脾虚食少、便秘乏力、心虚失眠、健忘等病症。

肺癌肝癌患者

可获免费微创手术

由中科院理化所研发成功的肿瘤微创高温复式治疗设备——康博刀,近日将面向我省癌症患者开展免费微创手术活动。年龄18-75周岁,被诊断为原发性Ⅲ期-Ⅳ期恶性非小细胞肺癌、肝癌,预期生存3个月以上的患者,均可拨打山东省患者招募电话15311607806报名。

届时,经筛选,符合条件的患者可前往北京中国人民解放军海军总医院、中国人民解放军307医院、北京中医药大学东方医院三家医院,进行专项的免费治疗。治疗期间,患者可在上述医院由经验丰富的肿瘤专家提供免费的微创手术治疗。

主治:痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿等

济南肛肠医院

0531-82979999

济南市市中区英雄山路87号

www.jngcyy.com

主治:皮肤顽癬、白斑、胎记、血管瘤等

皮肤病医院

济南北大

0531-88336666

济南市解放路12号

www.bdppfb120.com

主治:乳房疼痛、乳房肿块、乳腺增生、男性乳房发育症等

乳腺病医院

济南

0531-66677777

济南市少年路7号(大明湖西南门)

www.66677777.com

主治:耳鼻咽喉疾病

耳鼻咽喉医院

济南

0531-83178888

济南市市中区英雄山路162号

www.jnebh.com

主治:便血、拉肚子、腹泻腹胀、恶心、暖气等

济南消化病医院

济南肛肠医院

0531-82058988

济南市市中区英雄山路87号

http://new.4006188787.com

主治:男性疾病、前列腺疾病、泌尿系感染疾病等

东方男科医院

山东

0531-82988882

济南市市中区英雄山路162号

www.sddfkn.com