

月底全省增加多条赴海南航线

本报济南10月19日讯(记者 廖雯颖 通讯员 白新宇)记者从山航获悉,本月26日起,山航将调整增加多条济、青、烟往返海南的航班,方便更多山东市民

前往海南。据介绍,10月26日起,山航调整恢复多条全省往返海南的航线,济南出港的有济南-长沙-海口、济南-厦门-三亚、济南直飞三

亚三条航线,均为每天一班。青岛地区的有青岛-郑州-三亚和青岛-宁波-海口两条航线,每天一班往返。烟台地区则是烟台-郑州-海口航线,每天一班往返。此外,

山航调整恢复两条海口出境经停青岛航线,分别为海口-青岛-沈阳航线,每周二、四、五、日各一班;海口-青岛-长春航线,每周

防骨质疏松,补钙补出“钙中毒”

专家提醒,不能乱补钙,最好定期监测

“补钙虽是好事,但过度乱补钙反而可能导致‘钙中毒’。”在10月20日“世界骨质疏松日”到来之际,国家疾控中心联合我省疾控部门发起了骨质疏松宣传活动。专家提醒,预防骨质疏松补钙要适当,最好定期监测,在医生指导下补钙,否则可能适得其反,反而引起其他疾病。

▶专家提醒,预防骨质疏松补钙最好定期监测。

本报记者 李钢



国内雅思考试 难度趋向略增

据新华社北京电(记者 李江涛) 记者近日从知名英语培训机构新航道教育集团成立十周年庆典上获悉,全球雅思考试呈现三大趋势,即:难度略有加大,考生低龄化明显,雅思考试更趋语言能力导向。

据介绍,雅思考试(缩写为IELTS)是一种针对英语能力、为打算到使用英语的国家学习、工作或定居的人们设置的英语水平考试。雅思考试作为全球留学及移民类英语测评的领导者,每年的考试参加者超过200万人次。作为雅思考试的大军,中国雅思考试每年达35万人次。

专家介绍,与以往相比,雅思考试题目难度呈略有加大迹象,尤其在阅读和听力方面,出题难度提升,但在可控范围内。写作和口语考试部分为避免猜题,对原来的一些题目进行了改头换面。比如口语考试中教官可能问:“你讨厌的电影是哪一部?”这样的问题可能使那些仅仅准备了正向话题,如“你喜欢的电影是哪一部”的学生大跌眼镜。

此外,雅思考生低龄化明显。自从1989年雅思进入中国,至今已25年,在相当长的时间里,大学生是最主要的参考人群。但近几年,低龄考生增长速度明显高于大学生考生增长;另外,过去的生源大部分来自发达城市,如北上广,而现在二、三线城市中的雅思考生大大增加。

补了半年钙 竟然中了“毒”

“大夫,我最近一直没胃口,便秘也很严重,这是怎么回事啊?”近日,47岁的孙女士来到医院就诊。

她告诉医生,听说女人过了更年期,很容易缺钙,出现骨质疏松,因此,她从半年前开始通过各种方式补钙。“但是总感觉吃了这半年食欲越来越差,体重也降低了不少,而且经常感觉很累。我是不是提前进入更年期了啊?”

“最后医生给做了些检查,说是钙中毒了。”这让孙女士有些百思不得其解。

“确实,预防骨质疏松并不等于简单补钙,更不等于盲目补钙。”19日,参加“世界骨质疏松日”宣传活动的省千佛山医院内分泌科专家陈少华提醒说。

专家提醒,补钙要适当,而且最好定期监测,在医生指导下服用。否则,乱补钙反而可能引起“钙中毒”,出现便秘、高血压、无食欲、体重下降、倦怠等不良现象。

治疗骨质疏松 不等于简单补钙

“现在,骨质疏松症是第四位的常见慢性疾病。”省疾控中心慢性非传染性疾病防制所所长郭晓雷介绍,骨质疏松症是一种全身性疾病,它的主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折。

据介绍,目前骨质疏松性骨折已经成为全球严重的疾病负担,全世界每3秒钟就有1次骨质疏松骨折。

“现在社会上对骨质疏松这个词可以说已经并不陌生,但到底该怎么预防,其实很多人并不清楚,甚至存在很多误区。”郭晓雷说,如果不能正确认识,可能会引发新的问题。

“有很多人认为,骨质疏松就是缺钙了,只要补钙就行,不用去医院。其实这是一个严重的错误认识。”参加活动的专家介绍,骨质疏松分为原发性和继发性两种,不同的类型有不同的处理方法,如果没有医生指导,盲目补钙还可能导致血液中钙含量过高,引发高血压、肾结石、血管钙化等疾病。

据专家介绍,骨质疏松症,简单讲是骨细胞代谢出现异常引起的,因此,对骨质疏松症的治疗不是简单补钙,而是综合治疗,要提高骨量,增强骨强度和预防骨折等。

骨头汤补钙是误区 还不如牛奶

“骨质疏松症还被称为沉默的杀手,这是因为其早期没有明显的症状。”郭晓雷说。

专家提醒,人在35岁以后,骨量就开始流失,所以预防骨质疏松要从年轻开始。如果经济条件允许,35岁以后,尤其是女性在35-45岁之间,可进行一次骨密度测试,而绝经的女性最好定期检测。

“当然,骨质疏松也有先兆,如最常见的是腰背酸疼和腿脚抽筋,再就是身材变矮,如弯腰驼背等,而最明显的征兆就是容易骨折。”专家提醒,当出现这些征兆时,最好进行相关检查。

对如何预防,专家建议,首先要均衡饮食,嗜烟、酗酒、高盐饮食、过量摄入咖啡因和高磷饮料会增加骨质疏松的发病危险。其次要适当运动,增加日光照射,这是促进钙吸收的关键,防晒霜、遮阳伞等会使骨质疏松几率加大。

此外,还可以多食用一些高钙食品,若不能满足需求,还可在医生指导下,服用钙剂等。

专家还提醒,民间流传着多喝骨头汤可防治骨质疏松的说法,这其实是一种误区。因为动物骨头里虽含有钙成分,但很难溶于水,骨头汤里钙含量并不高,要远远低于一碗牛奶的钙含量。因此,食用骨头汤并不能解决骨质疏松患者的补钙需要。



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

乳腺癌已占女性恶性肿瘤首位

高脂饮食、运动少、压力大是主因

本报济南10月19日讯(记者 徐洁) 每年10月是世界乳腺癌警示月。近年来乳腺癌发病率上升之快,已占女性恶性肿瘤第一位。17日下午,山东大学第二医院乳腺外科成立十周年沙龙活动上,与会专家认为,月经初潮普遍提前、体力活动减少以及精神压力,是导致乳腺癌发病不断增多的主要诱因。

目前,有确切数据统计的北京、上海等地,女性乳腺癌发病率为10万分之60左右,高危

人群中甚至47个人中就有一人患病。山大二院乳腺外科主任余之刚说,我省虽然还没有准确的监测数据,但从门诊量来看,确实每年都在增加。

患病年龄的年轻化是医生们另一倍感痛心之处。“2000年以前,我们一年的乳腺手术量不到60例,去年我们做了700例。”齐鲁医院乳腺外科主任杨其峰说,乳腺癌患者中能见到20多岁的未婚女性,同时,良性的肿瘤患病人数也在增加。山大二院乳腺外科一项大

规模乳腺病病因调查发现,以下原因增加了患乳腺癌的风险:①月经初潮年龄在13岁以前,而闭经年龄推迟至55岁以后。②有乳腺癌家族史。③体力活动少,体形肥胖,随年龄增长,臀围变化越大,患病风险越高。④长期精神紧张,抑郁。⑤反复做人工流产,导致内分泌紊乱。⑥未哺乳、未生育。

余之刚说,由于饮食等原因,女性月经初潮普遍提前,相当一部分在13岁之前,高脂饮食,体力活动少,而城市中的

女性往往面临工作、家庭多重压力,这是已知的乳腺癌发病率提升的主要原因。

目前,医学界普遍提倡,40岁-60岁女性每年做一次乳腺钼靶或超声检查,但对于许多女性来说条件达不到。因此,专家强调,提高自检意识非常重要,当自己触压到无痛肿块,并以月计算生长速度较快,或乳头有黄色、暗红色分泌物时,应及时就诊。据余之刚介绍,从饮食上来说,大豆制品其实对乳房有很好的保护作用。

洗澡是个技术活儿 这样洗赶走6种病

洗澡,对大家来说再平常不过了,可是,你知道吗?洗澡并不只是清洁身体、放松身心的小事,其中还暗藏着许多养生治病的小技巧。洗澡不仅能赶走身体的小毛病,还能“越洗越健康”。快关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看详细内容,来看权威专家教大家如何科学洗澡。从今天起,花点心思洗洗澡吧。

点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!