

冬季食补如何补得得当

在冬季适宜进补的食品中,中医分为几大类,各类食物各有优缺点。①温补类食物,如鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等,但过多地进食温补类食品,容易上火。②平补类食物,如莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等,这些食物既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻妨胃的不足。③滋补类食物,具有滋阴益肾、填精补髓的功效。主要有:木耳、黑枣、芝麻、黑豆、猪脊、海参、龟肉、甲鱼、鲍鱼等。

健康大讲堂本周六教你“养眼”

讲座后还将对部分听众提供免费筛查



本报济南12月15日讯(记者 李钢) 近日,本报生命周刊热线不断接到读者电话,希望能听到眼病方面的讲座。本周六起,本报将推出眼科健康讲堂。12月20日10:00-11:00,首期将在省眼科医院开讲,该院著名眼科专家原公强主任将现场为患

者提供眼健康保健服务,讲座后还将提供部分免费筛查。现开通免费抢座热线96706120,到场还有机会获赠精美礼品。

糖尿病眼病已成为工作年龄段成年人致盲的首要原因。专家介绍,糖尿病对眼部的影响主要包括:糖尿病视网膜病变、糖尿病性白内障、新生血管性青光眼及眼球运动麻痹等。其中,糖尿病视网膜病变是糖尿病眼病中最常见的一种表现,且对视力的

威胁最大。专家提醒,糖尿病视网膜病变早期可以没有任何症状,之后,随着糖尿病病程的延长,病变的加重,逐渐出现视力下降,甚或视力骤降。

作为从事眼科临床治疗和研究工作多年的专家,原公强主任在眼底出血、糖尿病视网膜病变、视网膜脱离、葡萄膜炎、严重眼外伤以及视神经病变等眼科疾病的诊治方面有着丰富的临床经验,尤其擅长复杂的玻璃体

视网膜手术及眼前后段联合手术。讲座当天,原公强主任将系统讲述糖尿病眼病,尤其是糖尿病视网膜病的早期发现、治疗以及预防和注意事项等。

讲座地点位于山东省眼科医院(山东省济南市经四路372号)门诊13楼会议室。由于座位有限,现开通免费抢座热线96706120,有意参加的读者,可拨打电话报名,或通过生命周刊微信(微信二维码见图)预约。

我来帮您问

老胀气,病在胆囊还是胃?

1、读者:我老伴心脏不好胃也不好,现在胆囊也不好,每天敲打敲打背,隔上气来就好点了,要不一直胀得慌。想咨询,这是胃的问题还是胆囊的问题?

济南市立一院消化内科主任医师王双玉:胆囊和胃不好都会引起腹胀和嗝气的症状,如果只是单纯腹胀和嗝气,基本是胆囊引起的,同时还会伴有上腹疼痛、肩部和背部难受等,饮食中多油脂油炸食品、排骨等肉类可导致此类症状;如果腹胀和嗝气同时伴有反酸、恶心等,则一般是胃引起的,饮食中摄入酸、辣过多可成为诱因。具体治疗情况需要到医院具体检查后,再由医生做出判断。

2、读者:曾经在生命周刊上看到一篇稿子说,房颤患者脑中发生率更高,后果也更加凶险。想知道房颤是什么病?

山东省千佛山医院心内二科主任闫素华:房颤主要就是心房跳动过快而且不规则的一种病症,一般心跳忽快忽慢,从心电图上就可以发现。房颤可分为慢性和急性两种,急性房颤发作时患者可以感觉到心跳加快,会有心慌的感觉。慢性房颤的非急性发作期可能感觉不会这么明显。房颤的诱因有很多,包括高血压、心脏病和甲状腺疾病等。

40岁以上的人群,有将近四分之一的人在一生中会发生房颤,房颤患者罹患中风的风险是无房颤者的5倍,且房颤导致的中风死亡率高,更加凶险。

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,也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您解答。

本报记者 陈晓丽

老人适量运动的标准是什么

体检医生:运动后“心率+年龄=170”就是适量

文/片 本报记者 徐洁

拿到一份体检报告,面对密密麻麻的指标,你能从中解读出哪些信息?哪些需要治疗,哪些只需要调养和观察就可以了?由本报生命周刊、读者服务中心联合举办的健康大讲堂,12月10日,走进济南市中创开元山山庄社区,山东省千佛山医院健康管理中心医生姜慧为社区居民解读身体的健康密码。

姜慧说,高血压、糖尿病、冠心病等都是老年常见疾病,在发病初期没有明显症状,许多人在日常生活中不易觉察,往往通过体检才发现。判断这几种疾病,有几个数字值得关注。

高血压:在安静、清醒、未用抗高血压药条件下采用标准测量方法,至少3次非同日血压值达到或超过收缩压140mmHg和舒张压90mmHg,即可认为有高血压;

糖尿病:非同日两次空腹测血糖,大于或等于7.0毫摩尔/升,或餐后两小时血糖大于或等于11.1毫摩尔/升即可确诊。

1、钡餐和胃镜、胸片与胸部CT,检查项目差不多,做哪个好?

姜慧:体检项目一般包括基础项目,是每个人都应该检查的,再就是根据症状和病史,自行选择的项目。基础项目通常包括:检验如血常规、尿常规、血糖、血脂、肝功、肾功;超声检查如腹部、



健康大讲堂现场,医生讲得认真,读者记得仔细。

膀胱、前列腺或妇科、甲状腺、颈动脉、乳腺的彩超;还有放射科的钡餐、胸片;心电图等。基础项目是必须要检查的,这是对重要部位总体健康情况的了解,大便常规没有列在基础项目中,如果自己观察到大便带血或大便形状突然改变,如突然变细等,可以加上大便常规的检查。

年龄大于50岁的可选项目包括肿瘤因子、骨密度、肺部CT等,如果有相关部位不适症状,可以选择做颅脑CT/MRI、胃镜、肺功能、经颅多普勒等。

胃镜与钡餐都是胃肠部位的检查,但胃镜检查中,仪器直接伸入胃肠,可以更加直观地观察病变部位,甚至取出组织进一步病理检查,结果当然更加准确,50岁以上的中老年人如果有食欲不振、胃肠疼痛等症状,可在

医生建议下选择胃肠镜检查。

2、我74岁了,刚刚得到体检报告“主检报告”一页中,列了许多项诊断,如肝囊肿、右肾囊肿、前列腺囊肿,用不用治疗?还有癌胚抗原偏高是什么意思?

姜慧:囊肿一般是良性的病变,中老年人多发,一般不需要处理,定期超声复查就可以了。癌胚抗原是大肠癌组织产生的一种糖蛋白,体检中可作为标志物反应肿瘤的存在,但这一指标灵敏度不高,并不能作为肿瘤诊断的单一标准,只是辅助诊断,这一指标偏高时,可以进一步做一个全面的防癌检查,此外,还应动态监测,一次较高说明不了具体的问题,如果持续升高需要警惕,并进一步检查诊断。

3、老年人吃饭为何要吃“七分饱”?医生说适量运动,

怎么才算适量?

姜慧:粗细粮搭配有明显的蛋白质互补作用,能提高蛋白质利用率,少食多餐可使血糖波动平稳,老年人胰岛素分泌退化,如果一下吃得过饱,胰岛素分泌跟不上,血糖容易升高。

适量运动要把握“三五七”原则:“三”指每天步行最好三公里,时间在三十分钟以上;“五”指每周步行五次,只有有规律的健身运动才有效;“七”指运动的适量。什么时候算是运动适量了呢?最简便的方法就是有氧运动自测脉搏,有一个公式:运动后的心率+年龄=170左右为宜,比如60岁老人,运动后脉搏在110次/每分钟较为合适。

姜慧还建议,中老年人尤其应该留意自己的体重指数,体重指数BMI每增加2,冠心病、脑卒中的相对危险分别增加15.4%和6.1%。

海峡翼基金爱心援助最美“地瓜妹”

本报记者 陈晓丽

11月10日和12月2日,本报分别以《刚订婚6天就查出白血病,配型成功却没钱手术》、《寒风中那抹温暖的红》为题,对来自枣庄的白血病患者王明达一家辛苦筹钱求医的故事进行了报道和关注。而王明达的妹妹王艳红因为辞去诊所工作,来济南帮助父亲卖烤地瓜筹钱,被网友称为“地瓜妹”,并迅速走红。“地瓜妹”的感人故事经媒体和网络关注后,来自社会各界的捐款纷纷而至。截至目前,“地瓜妹”和哥哥

已收到善款31万余元。

听说“地瓜妹”的故事后,海峡美容整形医院院长刘光伟深受触动,决定想办法帮助这个不幸的家庭。9日下午,在济南军区总医院,刘光伟见到了“地瓜妹”,并送去了医院捐助的五万元钱。“帮助贫困家庭是我们的企业责任,更是我们对社会回馈的一部分。希望我们可以有更多的爱心人士和企业继续对他们提供力所能及的帮助。”刘光伟说道。

此外,海峡美业集团部分工作人员也以个人的名义为“地瓜妹”捐助了现金。除了救助金,海峡美容

整形医院表示,为了从根本上解决“地瓜妹”的生活和工作问题,愿意在医院为她提供工作机会。“一方面,她是学护理的,毕业后也一直从事这方面的工作,性格也很好,具备我们医院的用人条件。另一方面,我们医院确实也有这方面的人才需要。”刘光伟表示,不过这还要尊重她本人的意愿。“地瓜妹”对此充满了感激,“现在最紧要的是治好哥哥的病,因为要照顾哥哥,我也没法按时上下班,所以要等到哥哥的病好以后再考虑工作。”

据介绍,五万元的救助

金来源于海峡美容整形医院的“翼基金”,“这是我们医院设立的一项公益援助基金,专门用于对一些社会特殊群体进行慈善援助,从1998年设立至今,海峡翼基金已经在全国范围内先后援助了8名有严重容貌缺陷,却因家庭贫困而无力进行治疗的人。”刘光伟表示,这其中包括一名21岁的年轻未婚妈妈,在母乳喂养后乳房萎缩,海峡美容整形医院就通过翼基金对其进行了免费治疗,使其重新恢复了健康。“翼基金”今后还将继续帮助真正需要的人,发挥其最大的作用。

本报记者 李钢