

日饮4杯咖啡有助降低早死风险?

适量喝咖啡除了提神醒脑,还有助降低早死风险。西班牙研究人员发现,每天喝4杯咖啡,可将早死风险降低多至2/3。

研究人员在欧洲心脏病学会大会上报告说,他们用10年时间跟踪研究2万名年龄介于25至60岁的人后得出上述研究结论。

研究开始时,这些人的平均年龄为37岁。研究人员据此测算,他们在10年内死亡的几率为1.7%。研究人员发现,与不喝咖啡或偶尔喝咖啡的人相比,每天喝两杯咖啡的人死亡风险平均降低22%,45岁以上的人则可将死亡风险平均降低30%;每天喝4杯咖啡

的人,死亡风险平均降低64%,即在10年内死亡的几率不到1%。

英国《每日邮报》28日援引研究带头人、心脏学家阿德拉·纳瓦罗的话报道,在这项研究中,研究对象的首要致死因素是癌症,其次是心脏病。他们认为,之所以喝咖啡

能降低早死几率,在于咖啡中含有的多酚类抗氧化物质不仅有益心脏,还有抗炎作用,进而有助防癌。

不过她同时表示,研究的统计不够细致,因此不能凭研究结论断言,喝咖啡是降低早死风险的唯一原因。此外,每天不宜摄

入过多咖啡因。

欧洲食品安全局2015年发布指南说,咖啡因1天摄入上限为400毫克,超量会带来焦虑、心

脏病等一系列健康问题。除咖啡外,茶、功能性饮料、巧克力等食品也含咖啡因。

(据新华社报道)



透析能根治痛风?

近日,江苏省第二中医院肾内科李立主任介绍:痛风是嘌呤代谢障碍引起的代谢性疾病,但发病有明显的异质性,除高尿酸血症外可表现为急性关节炎、痛风石、慢性关节炎、关节畸形、慢性间质性肾炎和尿酸性尿路结石。虽然常规的血液透析可以有效地降低尿酸,但是不能根治高尿酸血症。

痛风病在任何年龄都

可以发生。最常见的是40岁以上的中年男人。据最新统计,男女发病比例是20:1。有统计,筵席不断者,发病率占30%,常吃火锅者发病也多。这是因为火锅原料主要是动物内脏、虾、贝类、海鲜,再饮啤酒,自然是火上浇油了。调查证明:涮1次火锅比1顿正餐摄入嘌呤高10倍;1瓶啤酒可使尿酸升高1倍;高血压病人患痛风可能性会增加10倍。

李立主任强调,痛风与糖尿病一样是终生疾病,关键是自己控制饮食,多食含“嘌呤”低的碱性食物,如瓜果、蔬菜,少食肉、鱼等酸性食物,做到饮食清淡、低脂低糖、多喝水,以利于体内尿酸排泄。男人不要酗酒,荤腥不要过量。一旦诊断为痛风病,肉、鱼、海鲜都在限食之列。辛辣、刺激的食物也不宜多吃,更应戒酒。

(据《金陵晚报》)

久坐可能比跑步还伤膝盖

最近刚出炉的国际医学权威期刊美国《骨科与运动物理治疗杂志》2017年6月刊终于站出来为“跑步”正名,指出:竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%,而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。过量和高强度的跑步可能会引发关节问题,但对于普通健身跑步的人来说,跑步是有益于关节健康的。

研究人员指出,长年的健身跑步对膝盖和髌部的健康有好处,而久坐或者不跑步的人膝盖和髌部的关节炎风险将提高。因为经常运动能让关节软骨经常受到适当的刺激,促进新陈代谢,关节滑液能在关节内到处流动,起到润滑和提供营养的作用。相反,如果长期不运动,关节就失去了保护,关节损伤的几率自然

会增高。不过,如果长期超负荷运动,膝关节的软骨来不及修复,日积月累就会积劳成疾,可能导致局灶性的软骨软化、破裂。以下这6个部位容易受伤。

肩部:单手画圈

肩关节扭伤一般是肩关节周围肌肉、肌腱和韧带损伤所致。热身和保暖可为肩关节保驾护航。肩关节的局部热身可以试试以肩部为圆心做单手画圈动作,这个运动可以充分锻炼肩部周围的4块肌肉。

腰部:小燕飞

人们腰部的骨骼会随着年龄增长发生退变,预防腰部损伤最好的办法就是在日常生活中增强腰部肌肉的力量。平时可以多做一些“小燕飞”。

跟腱:热身

最易出现跟腱断裂的是在打羽毛球时,其次是

踢足球时。在做激烈运动前,一定要做好热身,建议大家剧烈运动前进行慢跑,跑到微微出汗后,做一些牵拉。

膝盖:静蹲

如果膝关节长期肿胀和疼痛,这表明你的膝关节已经使用过度。常用跑步机的人要注意跑步机的角度不能超过30度,坡度越大,膝盖损伤几率越大。预防膝关节损伤,可多做静蹲。

脚踝:弹力带

走路总崴脚,说明你的踝关节肌肉力量太差了,脚踝消肿后应该使用弹力带进行抗阻训练。

肘部:矿泉水瓶

对付网球肘重在锻炼前臂肌肉力量,平时可用矿泉水瓶装满水,双手握住水瓶,分别以肘关节和腕关节为中心上下抬举水瓶。

(据《健康时报》)

为你找保姆

- 张女士:54岁,东北人,性格好,勤快,找一份长期住家照顾生活自理或不自理老人的工作。
 - 钟女士:38岁,厨艺好,找一份给家庭或单位做两顿饭的工作。
 - 赵女士:46岁,家常菜做得好,呼市人,找一份给家庭做上午一顿或下午一顿饭的工作。
 - 杨女士:39岁,专业保洁爱打扫,找一份给家庭一周去一次或几次的保洁工作,擦玻璃打扫卫生都可以。
 - 陈女士:43岁,有多年看孩子的经验,找一份10小时或24小时看小孩的工作。
- 鑫旺保姆公司电话:13171052438 6683263 15849392619
地址:呼伦南路金地商厦往南走20米路西

分类广告

收费标准:每标高70元(22字以内)

QQ订稿:1169657700

◆好消息◆
足不出户·广告遍天下
《北方新报》分类广告
可微信咨询办理
支持微信付款
扫一扫·惊喜不断
礼品多多·优惠多多

出租转让 出租呼伦路康泰丰田对面汽车展厅 15947112777 公司有新快捷出租车对外承包,联系电话15304716780	贷款咨询 全国直投 企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。 诚聘商务代表 028-84701202	大额资金全国直投 资金雄厚支持各类民间项目投资,借款,电站,房地产,矿产,农牧业,旅游,学校能源等,区域不限,方式灵活,诚聘商务代表 电话:18108027032	人才招聘 招聘 内蒙古大学保卫处招聘保安,要求年龄在50岁以内,身体健康,身高1.70米以上,高中以上学历,工资面议。 电联4993110
房产销售 卖顶账房 南二环观澜国际103㎡高层39.5万好楼层一套,即买即住。电话:2503938	招生培训 医师,主治,副教授,硕士 致力解决一切疑难问题 13071208198 武汉致胜教育	招保洁员 内蒙古医院附近学校 2100元/月,有休息。 电话:13684785166王	公告声明
春秋旅游 全蒙芭泰国曼谷芭提雅、沙美岛、蜜月岛双岛双飞8日游 发班日期:9月5/9/12/16/19/23号3280元/人 发班日期:9月26号2980元/人(特价班) 发班日期:9月30号4980元/人 华贵升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日 (全程无自费,曼谷3晚国际五星酒店+沙美岛海边酒店1晚+3晚芭提雅泳池酒店) 发班日期:9月5/12/19/26号3980元/人起 发班日期:9月30号5980元/人起 深睡真喜悦号-天津、福州、天津5晚6天游3599元/人起(9月15号) 皇家加勒比豪华邮轮-天津、长春、福州、天津5晚6日游4099元/人起(9月26)	招保保洁员 内蒙古医院附近学校 2100元/月,有休息。 电话:13684785166王	公告声明	

声明·公告

声明公告 注销公告 遗失声明 通知启事

微信扫码 一键办理 方便快捷

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

●不慎将杨瑞婷购买内蒙古时代中天房地产开发有限公司开发的摩尔城C座三层152号房款收据(编号0007370,12.29平方米,总价581842元)及商品房买卖合同(编号:SD20120934)一份遗失。现声明作废。

●内蒙古天作工程设计有限公司不慎将开户许可证,纸质存款人密码遗失,核准号:J1910004154801,账号:151179100018010068891,开户行:交通银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。

●注销公告:呼和浩特市圣达商贸有限公司(注册号:91150100MA0N4U9T6J)股东大会于2017年8月18日决议解散公司,并于同日成立了清算组。清算组负责人:李国民,清算组成员:王爱英。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。

●呼和浩特市圣达商贸有限公司不慎将开户许可证,纸质存款人密码遗失,核准号:J1910004154801,账号:151179100018010068891,开户行:交通银行股份有限公司呼和浩特分行,声明作废。

●刘晓波遗失道路运输货物运单,证号150122198710123113,声明作废。

●刘素清丢失位于回民区县府街油脂公司院内2-3-3房产证,房屋所有权证号:2005005323,声明作废。

●托克托县新盛副食超市遗失营业执照正本,注册号150122600061140,声明作废。

●内蒙古粮食工程设计所有有限责任公司遗失营业执照正本,注册号150102000031811和税务登记证正本,内地税字150102701461176及组织机构代码证正本,代码70146117-6,声明作废。

●王铁山遗失赛罕区昭乌达路内蒙古社会科学院2号楼2单元48号房产证,产权证号2005005014,声明作废。

●呼和浩特市回民区助友钢模板租赁站遗失银行开户许可证及密码,声明作废。

●邓昌润身份证号150103194310312014遗失内蒙古医保本,号:09191794,声明作废。

●潘凤兰遗失赛罕区腾飞路河畔嘉园3-3-1-302号房产证,产权证号2010145572,声明作废。

内蒙古军区对以下项目进行招标

一、营房维修改造工程。招标范围:太阳能淋浴设备维修、电热水器淋浴设备安装、室内装饰维修、屋面防水维修等。要求具备施工总承包三级或以上相应资质的企业参加。

二、采购小型电动扫地车。要求国内销量领先的专业品牌,在本地有优质服务队伍的企业参加。

三、设计、监理、预算单位招标。本单位对各类投资规模建设项目的设计(监理、预算)进行招标,要求具备乙级以上资质的设计(监理、预算)单位参加。

四、建立施工企业备选库。本单位对投资10万元以上施工项目建立企业备选库,要求具备施工总承包、专业承包、劳务分包相应资质的驻呼建筑施工单位参加。

联系方式:梁国欣15034776918 董光18047958768