

每天吃几个鸡蛋合适?

经常有人问“一天应该吃几个鸡蛋”,其实这个没有固定答案,要根据自己的饮食结构来整体分析。

为1.16克/(千克体重),也就是说一个体重60千克的人,每日蛋白质最低需要量约为70克。

由鸡蛋提供,就是460克鸡蛋,将近9个鸡蛋的量。

总之,到底每天吃几个鸡蛋比较合适?

等丰富,一天1个鸡蛋是可以的,如果不丰富,那么一天3个鸡蛋也未尝不可。

(据《健康时报》)



治白发男女老少都有方

中医认为,头发的生理状态依赖于肾中精气以及血液的滋养,若白发太过严重,则可能预示着气血的亏损,需要适当调理了。但不同人群,防治方法也有所不同。

老年白发,多因肾精亏损导致,一般从几根开始逐渐增多,常伴有头晕眼花、失眠多梦、耳鸣耳聋、腰膝酸软、精神倦怠等症状。这类人群推荐常喝二黑粥:将黑芝麻50克、黑豆150克、枸杞子30克、核桃仁5个,米适量,煮粥食用,可补益肾之不足。

女性白发,多因肝血不足而致,常伴有脸色晦暗、月经量少色淡等症状,平时可以多吃一些补肝血的食物,如动物肝脏、阿胶、大枣、菠菜等。此外,还可尝试醋泡黑豆法:将黑豆洗净装于罐内,倒入米醋浸没黑豆,放置阴凉处10天后即可使用。黑豆全身漆黑,含有丰富的花青素,米醋能使有效成分溶出,此方内服或外用对白发都有一定疗效,还能避免染发剂对肝脏的损害,尤其适合女性。

少年白发,可能有三种原因,一为先天肾精不足,二是肝郁气滞、忧思过度,三是血热偏盛,其头发多黑白间杂,伴有头皮瘙痒、头屑增多、虚烦不安等症状。这类人群推荐按摩来改善:每日临睡前和晨起后,将双手搓热,用指腹从前额到后枕部,再从后枕部到前额反复揉搓头皮,还可稍用力在局部按压片刻,每次5~10分钟,可促进头皮的血液循环,改善毛囊营养,防治头发变白。

男性白发,多因肾精亏损或肝气瘀滞所致,应避免过度劳累或吸烟,可在医师指导下酌情选用六味地黄丸、还少丹、左归丸、龟鹿二仙胶等进行调理。

需注意的是,白发生成非一朝一夕,服药补养、食疗调理、按摩保健等法都需要时间,待气血充盈方可恢复乌黑秀发。使用药物要在医师或药师指导下进行。

(据《生命时报》)

睡好子午觉养精又蓄锐

在中国古代养生之道中,“三寒两倒七分饱”的理念为世人推崇。所谓“两倒”,就是指要睡好“子午觉”,古人甚至把它称为百年养生的三大法宝之一。什么是子午觉?简单来说,就是要求在每天的子时和午时按时入睡,其主要原则是:子时大睡,午时小憩。

根据中医经典著作《黄帝内经》的睡眠理论,子觉是晚上在子时(23时~凌晨1时)睡觉,午觉是在午时(北京时间:11时~13时)睡觉。因为子午时候是人体经气合阴、合阳的时候,最有利于人体养阴和养阳,按照《黄帝内经》的理论“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。在这个时候最容易入睡,而且睡眠质量也最好,可以起到事半功倍的效果。简单地说,就是午觉养阳气,子觉养阴血,睡了子午觉,阴阳配合,气血调和。

一般来说,白天午觉30分钟左右即可,如果没有时间,在办公桌上趴10分钟也可以。因为这时是“合阳”时间,阳气旺盛,下午的工作效率最高。晚上23~凌晨1时人体也应该睡觉,有些喜欢熬夜的人,往往阴虚火旺,就是错过了这个时间睡觉,暗耗了营血。

子时从中医理论来讲是“肝经循行时间”,如果肝功能失调会出现胸肋满闷、口苦咽干、不欲饮食、心烦气躁、神疲乏力、头晕目眩等症状,所以一定要注意尽可能在23时之前就寝,达到养肝的目的。

午时从中医理论来讲是“心经循行的时间”,如心功能失调会出现“胸闷胸痛,心慌汗出,思维迟缓,失眠健忘,早醒易惊,夜多异梦,口舌生疮,头晕乏力”等症状,所以人们每天中午应该抽出半小时小憩,达到养心目的。

(据《中国中医药报》)

乳腺癌与体内菌群失衡有关?

美国研究人员最新发现,健康女性与乳腺癌患者乳腺组织中的细菌组成不同。该发现有望为人类战胜乳腺癌提供新思路。

体内微生物菌群会对许多疾病产生影响。此前科学家研究人体微生物菌群大多瞄准消化系统,美国克利夫兰诊所研究人员这次将目光转向乳腺组织。

他们以78名做过乳房切除等相关手术的乳腺癌患者为研究对象,分析她们的乳腺组织、口腔及尿液中的细菌组成,结果发现,健康女性乳腺组织中含有更多的甲基杆菌,癌症患者尿样中葡萄球菌、放线菌等革兰氏阳性菌水平更高。

该研究共同作者、克利夫兰诊所基因组医学研究所主席兼个性化基因医疗中心主任查里斯·恩格博士说:“据我所知,这是首个同时分析乳腺组织以及其他离乳房较远身体部位来探寻乳腺癌患者细菌差异的研究。我们希望能找到某种生物标记物,帮助我们快速简易地诊断乳腺癌。”

他还表示,希望能在乳腺癌出现之前就利用微生物菌群进行预测,然后通过益生菌或抗生素等干预,阻止癌症发生。

该研究另一共同作者、克利夫兰诊所外科肿瘤学负责人斯蒂芬·格罗布迈尔说,如果能锁定亲癌细菌,或许可以改变其生存环境,使它变得不适合癌细胞生存,或据此改进现有疗法。最新发现为将来更好地了解细菌失衡在乳腺癌发展中的作用奠定了坚实基础。

这项研究成果已在线发表在国际学术期刊《肿瘤学目标》杂志上。(据新华社报道)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700

声明公告

遗失声明 注销公告 通知启事

声明·公告

0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

房产销售

赔钱处理现房 南二环观澜国际113m² 中层45万,当天拿钥匙。 18414373938

资深物业招聘会计

要求:本市人,有中级会计师证,5年以上工作经验,月薪5000起。 电话:18748183999, 18248104108

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

公告声明

●赵娟遗失职工干部证,编号:武字第9458122,声明作废。 ●李铁军在国寿财险投保的车牌号为蒙B3U278强制保险标志丢失,保单号805072016150107004464特此声明。 ●赛罕区胡玲咨询服务部遗失税务登记证正副本,纳税人识别号:150102197304102608,声明作废。

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

春秋旅游

10月泰国 全曼谷芭提雅、沙美岛、普吉岛双岛8日 发班日期:10月24/28/31日 2980元/人起

春秋旅游

日本枫叶季 大阪、京都、东京、富士山、横滨全景双温泉四飞8日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:11月8/15/22/29日 4799元/人(呼市起)

公告

五原县隆兴镇人民政府中山社区李晓雯、祥和社区李俊、东环社区干部撤晓霞,因你三人持续旷工,根据《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》等法律法规,经隆兴镇党政联席会研究决定,分别于2017年12月30日、2014年6月10日与你三人解除聘用合同。在解除聘用合同之前,隆兴镇通过电话、短信、上门等多种方式已告知。现将解除聘用关系决定公告,请你三人自本公告起30日内到五原县隆兴镇人民政府办理劳动解除合同解除手续,逾期未办理,隆兴镇将按相关规定处理。 五原县隆兴镇人民政府 2017年10月17日

人才招聘

招聘小学数学家教 要求有教师资格证,五年以上四至六年级代课经验,现任教师及退休教师优先,月薪一万元以上 18748183999

春秋旅游

10月泰国 全曼谷芭提雅、沙美岛、普吉岛双岛8日 发班日期:10月24/28/31日 2980元/人起

春秋旅游

日本枫叶季 大阪、京都、东京、富士山、横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:11月5/10/12/13/17/19/20/24/26/27日 4499元/人(呼市起)

公告

五原县隆兴镇人民政府中山社区李晓雯、祥和社区李俊、东环社区干部撤晓霞,因你三人持续旷工,根据《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》等法律法规,经隆兴镇党政联席会研究决定,分别于2017年12月30日、2014年6月10日与你三人解除聘用合同。在解除聘用合同之前,隆兴镇通过电话、短信、上门等多种方式已告知。现将解除聘用关系决定公告,请你三人自本公告起30日内到五原县隆兴镇人民政府办理劳动解除合同解除手续,逾期未办理,隆兴镇将按相关规定处理。 五原县隆兴镇人民政府 2017年10月17日

春秋旅游

10月泰国 全曼谷芭提雅、沙美岛、普吉岛双岛8日 发班日期:10月24/28/31日 2980元/人起

春秋旅游

日本枫叶季 大阪、京都、东京、富士山、横滨全景双温泉四飞8日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:11月8/15/22/29日 4799元/人(呼市起)

公告

五原县隆兴镇人民政府中山社区李晓雯、祥和社区李俊、东环社区干部撤晓霞,因你三人持续旷工,根据《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》等法律法规,经隆兴镇党政联席会研究决定,分别于2017年12月30日、2014年6月10日与你三人解除聘用合同。在解除聘用合同之前,隆兴镇通过电话、短信、上门等多种方式已告知。现将解除聘用关系决定公告,请你三人自本公告起30日内到五原县隆兴镇人民政府办理劳动解除合同解除手续,逾期未办理,隆兴镇将按相关规定处理。 五原县隆兴镇人民政府 2017年10月17日