

压力或可遗传

美国加利福尼亚大学旧金山分校的一项研究显示,女性孕期压力可能遗传给下一代。孕中期承受压力较大可能影响宝宝神经系统发育,从而令宝宝对压力反应较大、恢复较慢。研究报告刊载于最新

一期美国《发育与精神病理学》。

研究人员追踪观察151名中低收入女性怀孕期间和产后半年的情况,让她们报告孕中期(12周至24周)遭遇的压力事件,包括患病、人际关系问题、住房

困难、法律纠纷等,并检测她们孕中期的压力水平。等到宝宝6个月大时,研究人员通过宝宝心率来观察他们对压力源的反应。

完成全部测试的有67名研究对象。与孕中期遭遇压力事件最少的22人的

宝宝相比,遭遇压力事件最多的22人的宝宝对压力源反应大22%,而且恢复较慢,显示抗压性较差。加州大学旧金山分校官网援引报告第一作者妮科尔·布什的话报道,对压力源反应大意味着心脏容易处于

紧张状态,从而影响行为和,容易搞破坏、出现焦虑和抑郁等。研究人员

建议父母营造舒适环境,避免触发宝宝的压力反应。(据新华社报道)



低盐健康饮食降压效果 堪比药物

美国一项新研究结果显示,低盐和健康饮食对早期高血压患者或轻微高血压患者的降压作用堪比药物。

在这项研究中,低盐的标准是每天摄入不超过一茶匙盐,这也是美国食品和药物管理局建议的标准。这里的健康饮食指富含水果、蔬菜、粗粮、低脂或脱脂奶制品、鱼、禽、豆、种子、坚果的DASH饮食。DASH是“饮食途径阻止高血压”这一术语的英文简称。

研究人员说,人们早就知道低盐和DASH饮食有预防高血压或阻止血

压升高的作用,而他们的研究表明,两者相结合的作用更好。

研究报告发表于最新一期《美国心脏病学会杂志》。作者之一、约翰斯·霍普金斯大学医学院的劳伦斯·阿佩尔说,他们观察到,低盐和DASH饮食结合对患严重高血压风险高的人所起的作用“即使没有处方药大,至少也一样大”。

412名23岁至76岁的志愿者参与了这项研究,其中234名为女性。他们的收缩压在120至159毫米汞柱之间,舒张压在80至95毫米汞柱之间。在研

究之初,志愿者均无服用降压药记录,均无心脏病或心脏病史,无肾功能不全,无糖尿病,胆固醇水平正常。

根据基准收缩压,志愿者被分成四组:120~129毫米汞柱、130~139毫米汞柱、140~149毫米汞柱及以上。第四组志愿者发展成严重高血压的风险最高。

研究虽然揭示了低盐与DASH饮食结合的益处,但未涉及收缩压160毫米汞柱及更高的人,也没有涉及有心血管疾病史的人及接受药物治疗的糖尿病患者。

(据新华社报道)

养护膝盖练练静蹲

在运动中,膝盖往往承受着较大的负担,容易遭遇伤痛、劳损。尤其是中老年人,肌肉和骨骼力量减弱,膝盖更为“娇弱”,如患上骨关节炎等疾病,对体育运动和日常活动都有影响。所以,从年轻时就开始养护好膝盖,锻炼腿部力量尤为重要。

在一些运动中,膝关节常会“吃不消”。现今,跑步已成了一项全民运动,但很多人姿势、方法不对,或者在马路上、公园里跑步,对膝关节伤害很大。使用跑步机时,若步调与跑步机速度不协调,膝关节

和肌肉跟不上,就会对半月板和膝软骨造成损伤。有些中老年人热衷于爬山,但上山时,膝关节几乎承载全身的体重;下山时,膝关节还要额外负担下冲的力量。因此,不建议过于肥胖或膝关节本身就不好的中老年人长期爬山。此外,年轻人在打篮球、踢足球时,冲击力较强,如果急停、扭转等动作不规范或者用力不对,也可能造成半月板和交叉韧带的损伤。

对于膝关节不好的人,建议将游泳作为强身健体的主要方式。在游泳

时,人体处于平卧或仰卧状态,承重关节的压力很小,不足以造成损伤。为保护膝盖,在运动之前要做好热身,将周围关节“动员”起来。平日里还需要锻炼腿部力量,维持膝关节的受力。“静蹲”就是一种增强大腿肌肉力量的好方式:后背靠墙,双足分开与肩同宽,向前伸,与身体保持40~50厘米的距离,小腿与地面垂直,大腿小腿之间夹角不要小于90度,保持这个姿势到坚持不住后再休息,每天练习3~5次。

(据《生命时报》)

润喉片不宜长期服用

气候干燥,喉咙肿痛时,有很多人习惯买些润喉片应急,但是润喉片的作用机理各不相同,不能随意服用。山医大二院呼吸科医师田新瑞说,有些人有事没事爱含上一片润喉片,认为既可以“润喉”,又可以清新口气,一举两得。但润喉片毕竟是药,长期乱用反而伤身。

经常含服润喉片易伤口腔黏膜。田新瑞介绍,许多润喉片含薄荷等成分,有收缩口腔黏膜血管、减轻炎症水肿和疼痛的功效。但在

没有出现炎症时长期含服,可能让口腔黏膜干燥破损,形成口腔溃疡。

润喉片通常含碘,它虽有抗菌作用,但也会对口腔黏膜产生一定刺激,长期服用可能导致菌群失调,诱发口腔溃疡。此外,大部分中药润喉片含有冰片,它能清热解毒、抗菌消炎、止痛,但也易造成流产,因此孕妇需在医生指导下服用。

不少人咽喉稍有不适,就含服润喉片,觉得只要放进嘴里就能起效。其实很多人都没有用对润喉片。“润

喉片应含在舌根,靠近咽喉含服,有利于药物浸润咽喉,效果更好。含服时可以适当调整位置,不要总放在一个部位,防止局部黏膜被较高浓度的药物持续性刺激。”田新瑞说。润喉片应整片含服,不可咀嚼和吞咽,否则会失去在局部产生持久药效的作用。含润喉片时应少说话,防止引起呛咳。含完药后30分钟内最好不要漱口、喝水或者吃东西,否则咽喉部的药物可能被带走,无法发挥药效。

(据《山西晚报》)

公告

内蒙古天玺房地产开发有限责任公司拟用其开发并所有的呼和浩特市玉泉区锡林郭勒南路闻都城市广场商业11号楼(简称C馆)及呼和浩特市玉泉区锡林郭勒南路闻都城市广场商业裙楼(简称D馆)与准格尔旗农村信用合作联社进行资产置换,特此公告。请与上述房产有纠纷或者购买上述房产的单位或个人及时进行登记确认。若超过登记期限,则视为放弃法律权利。为避免遗漏,请及时来我公司登记确认。

- 一、登记时间:自本公告发布之日起30天内。
- 二、登记地点:呼和浩特市回民区中山西路富邦大厦九楼。
- 三、登记凭证:购房合同或房屋认购协议,购房交费凭证。

联系人:韩彦龙 董新发
联系电话:0477-4922443 18547777138 15648758677 18547777188
内蒙古天玺房地产开发有限责任公司
准格尔旗农村信用合作联社
2017年11月17日

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

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



人才招聘

内蒙古医院门口药店招聘
营业员一名 13684712058

招商加盟

鑫森金桥花卉市场隆重招商
绿植花卉鱼缸13948716088

房产销售

出租金川十亩院4000m²
厂房仓储均可13500693118

出售信息

专业做顶账酒还债酒
大账化小,小账化了15148099188

公告

253医院GE公司磁共振成像系统(SignaHDc1.5T)发生故障,欢迎有资质第三方维修服务单位参与。单次维修方式报价,维修完成支付90%,余款1年付清,更换配件保修半年。联系电话:13848141109

招标公告

253医院纺织品、印刷品协议供货面向社会公开竞争性谈判招标,望具备纺织品或印刷品资质单位报名参加。
报名起止时间:2017年11月24日至28日,逾期不候。
联系人:董干事,电话0471-6582216,
李助理,0471-6582266,15334711550

售现房

老年公寓

公告声明

●内蒙古义利惠众互联网信息服务有限公司遗失机构信用代码证、开户许可证及查询密码,信用代码:G1015010501449560Y,核准号:J1910014495601,账号:8115601010900146439,开户行:中信银行呼和浩特新城支行,特此声明。
●杨颖奇遗失高级经济师证,证号:070101474,声明作废。

出租转让

MPOS机

诚招代理商

创业扶持·机具免费·分润置顶

旅游景区转让
乌兰察布草原2万亩地火山草原温泉度假村转让
电话:13624818230

电话:18247145666