

长期压力大或上夜班可能变胖

美国《细胞—代谢》杂志3日发布的一项科学研究发现,长期压力或上夜班等情况会导致体内的糖皮质激素在不适当的时候大量分泌,从而使得脂肪细胞数量增加,让人变胖。此前研究发现,压力会增加血液中糖皮质激素的

水平,而糖皮质激素可将前体细胞转变为脂肪细胞,所以人们所受压力与肥胖之间有一定联系。但此前研究人员不清楚,为何体育运动等短期压力不会导致肥胖,但倒时差、上夜班等较长期的压力常与肥胖有联系。美国斯坦福大学玛

丽·特鲁埃尔等人开展的这项新研究说,这是因为糖皮质激素分泌的时间点很重要。健康人的糖皮质激素水平在24小时内节律性涨落,早8点水平最高,次日凌晨3点最低,而5个小时后又恢复峰值。但如果由于倒时差、上夜班等

原因,在本应是糖皮质激素水平低谷的时候,因为压力而分泌太多的糖皮质激素,就会导致更多的前体细胞变为脂肪细胞。动物实验显示,在打乱小鼠正常分泌糖皮质激素的生理节律后,其脂肪会翻倍,变得肥胖。但如果

顺应节律,在本来就是激素水平峰值的时候,即使注射相当于平常水平40倍量的糖皮质激素,也不会引起脂肪增加。特鲁埃尔说:“压力产生的时间点最为重要,如果你压力很大或者使用糖皮质激素治疗类风湿关节炎,

不一定会变胖,只要这发生在白天。可如果在夜间经历长期持续性压力或使用糖皮质激素,体重就会明显增加。”研究人员认为,这个发现可用于医疗等方面,只要选对了时机,一些激素疗法可以不产生变胖等副作用。(据新华社报道)

春季饮食要四多四少

春天来了,要想有一个健康的身体,饮食方面应注意以下四点。多水少油。季节更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体水分的流失。头痛、便秘、体重增加等症都是因为春燥上火导致的。最简单的排毒方法就是多喝水。每天清晨起来,喝点蜂蜜水,有助于清洗肠道,排毒法火。多彩少单。多吃五颜六色的食物,少吃颜色和口味单调的食物。在人体

中,五脏各有所爱,比如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。多主少副。多吃主食,少吃副食。春天风多雨少气候干燥,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降,易诱发一些春季常见的疾病。此时可以多吃些主食,主要成分是碳水化合物,既经济又能直接转化成热量,提供身体基本所

需。此外,春季要注重调养脾胃,米饭相比菜中的大鱼大肉,要容易消化得多,能很好地保护肠胃。多菜少果。多吃蔬菜,少吃水果。春季以养肝为主,蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的功能,肝和心都喜欢它,蔬菜也能使肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢,若缺少它,肝脏代谢就差。水果寒凉易伤脾胃,要适量吃。(据《健康时报》)

糖尿病患者不能吃葡萄?

葡萄的血糖生成指数为48,属于低生糖指数食物。每100克葡萄的血糖负荷为4.3,属于低血糖负荷食物。糖尿病人如果吃200克葡萄的话,血糖负荷为8.6,也属于低血糖负荷食物。而葡萄干的血糖生成指数为64,属于中生糖指数食物,每100克葡萄干的血

糖负荷为53.4,是高血糖负荷食物。因此,糖尿病患者可以适量吃新鲜的葡萄,葡萄干就需要限量吃了。书中提到,保证每天摄入200~350克新鲜水果,要注意的是果汁不能代替鲜果。因此,糖尿病患者吃200克葡萄是可以的,但是不推荐吃葡萄干。

另外,葡萄中含有花青素、多酚类化合物等植物化学物,具有抗肿瘤、抗氧化、增强免疫力等作用。葡萄中含有的酒石酸等有机酸,能刺激人体消化腺分泌,促进食欲,有利于食物的消化。同时,也对维生素C的稳定性有保护作用,推荐糖友食用。(据《健康时报》)

单举手臂调脾胃

中医认为,胃气主降,脾气主升。通过胃气的通降作用,使食物经胃腐熟后,下行进入小肠,进一步消化吸收;而脾气能将饮食精微、津液上输于肺,再输布于其他组织器官,而化生气血,营养全身。通过这种升降有序的运化,将水谷精气输送到全身各处,滋养机体。所以,调养脾胃的关键是让它们的运动符合脏腑的气机变化规律。

单举手臂这个动作源于八段锦,在宋代时就已流传于世,具体做法是:1.自然站立,两膝微微弯曲,两手捧在小腹前,掌心向上;2.左手翻掌经过胸前往上举,右手翻掌向右胯旁下按,两掌一上一下撑开,同时两腿站直,把整个身体拉伸开,略停两秒;3.两手原路返回,重新

合于小腹前,全身放松;4.换为单举右手。这个动作看起来简单,但要想做到位,还需体会内劲儿。手臂上举时缓缓吸气,小腹微收,单臂上举至头顶时,力达掌根,感受撑天拄地的劲力,使身体对抗拔长;手臂下落时慢慢呼气,小腹微松,尽可能地呼尽体内浊气。以上动作每天重复30次,对脾胃有很好的调节作用。(据《生命时报》)

孕吐严重易致胎儿早产

很多人以为孕吐是正常现象,却不知道吐得厉害了也容易导致胎儿早产。近日,研究发现,孕吐严重会增加胎儿早产概率。32岁的李女士今年年初怀了二胎,怀孕2个月时,她不仅吃东西吐、喝水吐,连闻到酒味都会吐,短短一个月瘦了快10斤。李女士想去医院看看,可家里老人说怀孕反应大很正常,去医院治疗只会影响胎儿健康。无奈之下,李女士只能忍着。然而,接下来

整个孕期,只要闻到异味,都会让李女士不断恶心。李女士怀孕至35周,腹中胎儿就急着跑了出来,是个4斤左右的男宝,因为早产,不得不住进保温箱。孕早期反应较重,可能是导致胎儿早产的原因之一。研究发现,约有1.5万个宝宝在孕周不满37周时提前来到人世,而他们的母亲中,约有4600余人在孕早期有呕吐现象,而且孕吐厉害。因此有理由怀疑,孕吐太厉害会导致胎儿早产概率提升。

研究表明,孕妇长时间孕吐,会导致体内电解质、代谢紊乱,增加生理、心理压力,严重者还容易发生严重的并发症,这些都会影响母亲和胎儿的健康,增加早产概率。孕妇强忍孕吐是不正确的,孕吐厉害的孕妇,应尽早到医院接受治疗。专家建议,治疗孕吐的方法有镇吐药物、针灸等,用维生素进行穴位注射,对缓解剧烈孕吐也有良好效果。(据《中国妇女报》)

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

老年公寓 招聘加气员,男,40以下高中以上文化,电话13847199665

房产销售 有几套市医院南80~140m²高层现房,低价处理!2503938

单位招聘 招聘电工50岁以下有上岗证有工作经验15847197516

出租转让 ●呼和浩特一蒙那投资有限公司遗失合同章一枚,声明作废。

呼市地区邮电宿舍底店转让 联系电话 郭佳18147163457、王皓冉18147163454

商业出租 国际对面二层400m²租金面议18947108910

公告声明 ●齐尚彬持有人民警察证(证号为:052708,有效期至2016年10月17日至2021年10月17日)于2018年3月31日不慎遗失。声明作废。

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

●注销公告:内蒙古云天化商贸有限公司(注册号:911501021670690880Y)经股东会决定,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资金由人民币壹仟万元减少至人民币叁佰万元,请债权人自见报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保请求。特此公告。

●张静遗失执法证,蒙行政执01000632000105号,声明作废。

●尚冠润(身份证号210381198611046017)购买内蒙古鲁桥置业有限公司开发的位于新城区爱民路恒大城30-2703号房屋人购买(编号0006459号)收据(编号143748;442644)丢失,声明作废。

●孟彦文、刘丽琴将位于新城区新华东街十四中校建楼栋西单元408号房本遗失,呼房权证第2012136125号。

●注销公告:内蒙古云天化商贸有限公司(注册号:911501021670690880Y)经股东会决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:张林、刘利明、吕秀花组成,清算组负责人:张林。请公司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。

●内蒙古仁和和服务股份有限公司遗失营业执照正本(副本号4-2)统一代码911501057014905087声明作废。

●遗失声明:兹有贺玉飞名下亿利微东国际一期-G区-G5号楼住宅-104房间的收据遗失(票据标号为adg12068,办理日期为2010年9月29日,金额为2519636元,交款人贺玉飞),自今日起此票据作废。贺玉飞2018年4月4日

招标公告

253医院病理科委托第三方承担组织病理诊断,欢迎有资质的医学检验所报名。 联系人:其其格 电话:13947149798

注销公告

内蒙古能源与可持续发展协会(代码:511500005027054495)理事会于2018年4月2日决议解散,并于同日成立了清算组。请债权人于本公告发布之日起50天内,向清算组申报债权。 联系人:庞淑琴 联系电话:13847151942 地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路山丹街2号(科技大厦)719室 邮编:010020 内蒙古能源与可持续发展协会清算组 2018年4月5日