

糖尿病能被负面情绪“吓”出来

一般认为环境、生活方式、遗传是患糖尿病的最大原因,但情绪也可能是形成糖尿病的一大元凶。

专家解释,糖尿病与胰岛素的功能有关,而胰岛素分泌的多少除了受有关内分泌激素和血糖等因素

素的调节之外,还直接受植物神经功能的影响。当人处于紧张、焦虑、恐惧或受惊吓等应激状态时,肾上腺素的分泌增加,间接地抑制胰岛素的分泌、释放。

如果这种不良心理因素长时间存在,则可能引

起胰岛β细胞的功能障碍,使胰岛素分泌不足的倾向最终被固定下来,进而导致糖尿病。而且不良情绪因素对胰岛素分泌的影响主要见于中老年人,因为他们本身就有内分泌功能的减退,胰岛β细胞数量逐渐减少,功能下降,

所以不良心理最容易使中老年人发生糖尿病。同时,糖尿病患者如果出现紧张、焦虑、恐惧或受惊吓等应激状态,血糖会短期内升高,且控糖也会更难。

专家说,普通人群糖尿病发病率在10%左右,但在抑郁、焦虑人群中,其发

病率则高达23%~25%。今年,美国糖尿病学会专门把糖尿病并发症里增加了抑郁和焦虑。我们不得不承认,糖尿病与负面情绪增加之间也有直接关系。女性往往受情绪影响较大,而紧张可以引起人体激素的释放,引起血糖的

增高。糖尿病本身就容易引起抑郁和焦虑,而负面情绪也与糖尿病的发生相关。

一旦遇到了不开心的事情要进行合理地宣泄,此外,家人要多体谅患者,除了关注血糖,也要关注心情。(据《健康时报》)

经期适当运动可舒缓痛经

如果女性在经期做些轻松适当的运动,能够帮助子宫收缩舒缓,而且痛经的状况也会舒缓许多,但依旧不宜进行过于剧烈的运动。

因为运动时会分泌多巴胺,适度运动可减缓经前情绪的紧张,但若过于剧烈运动,将会使全身血液循环加快,容易瞬间造成经血量增加。

女性在生理期运动时,应该穿着透气吸汗的棉质

内裤,在运动后应马上替换干净干爽的卫生棉,防止阴部潮湿闷热而滋生细菌。有些女性因为喜爱游泳,在生理期时依旧会使用卫生棉条而继续游泳,因此在经血多期间,女性应避免游泳以免受到细菌感染。

若是本身就有痛经病史的女性,在饮食方面应该特别注意,在月经来潮前3~5天内饮食宜以清淡易消化为主,避免进食生冷食品。因

生冷食品会刺激子宫,使输卵管收缩,从而诱发或加重痛经,月经已来潮时,应避免一切生冷和刺激性食物,如辣椒、生葱、生蒜、胡椒等。

在平时,女性饮食应多样化,不可偏食,应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜、水果,如荠菜、香菜、胡萝卜、橘子、佛手、生姜等。对身体虚弱或气血不足的女性来说,还可常吃补气、补血、补肝肾的食物。(据《中国妇女报》)

6类人应该吃点肉

如今,人们对健康的关注度越来越高,很多人开始拒绝吃肉。其实,肉类是优质蛋白质、铁、B族维生素等营养素的很好来源,适当摄入有助健康。尤其以下几类人,更应该吃点肉。

缺铁性贫血。蛋白质是血红蛋白合成的必备原料,对纠正缺铁性贫血相当重要,铁是血红蛋白合成的主要原料。缺铁性贫血患者,应适当增加瘦肉特别是红肉类(瘦牛肉、瘦猪肉、瘦羊肉)的摄入。

青少年。青少年生长发育迅速,对能量和营养素的需要量高于成年人。青少年要经常吃瘦肉等富含铁和优质蛋白质的食物,同时搭配富含维生素C的蔬菜、水果等,促进铁在体内的吸收。

孕期女性。孕早期胎儿生长发育速度相对缓慢,所需营养与孕前无太

大差别。孕中期开始,胎儿生长发育加速,母体生殖器官发育也相应加快,对营养素需求增大,建议孕中期每天增加50克动物性食物(鱼、禽、蛋、瘦肉),孕晚期增加125克,以满足对优质蛋白质、维生素A、钙、铁等营养素和能量增加的需要。建议每周食用2~3次鱼类,以提供对胎儿脑部发育有重要作用的欧米伽3多不饱和脂肪酸。

哺乳期女性。新妈妈营养状况不仅关系到自身健康,而且与乳汁分泌、婴儿的生长发育密切相关。新妈妈营养充足是泌乳的基础,尤其是蛋白质对泌乳有明显影响。动物性食物可提供丰富的优质蛋白质和一些重要的矿物质和维生素,新妈妈每天应比孕前增加约80克的动物性食物。值得提醒的是,如果新妈妈的饮食过于油腻,

则乳汁里的脂肪含量会升高,宝宝比较容易长胖。

老人。与青中年相比,老人身体功能出现不同程度的衰退,如咀嚼和消化能力下降,肌肉萎缩流失。严重的肌肉流失会导致老人身体虚弱、丧失生活的独立性和早亡风险增大。为延缓肌肉衰减,增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼等食物。

减肥人群。越来越多的人为了追求一个好身材开始减肥。随着运动时间的增加,人体肌糖原和肝糖原被消耗后逐渐过渡到脂肪和蛋白质供能。肌肉纤维主要由蛋白质构成,长时间运动肌肉处于分解状态,导致肌肉组织被破坏。因此,减肥人群应该补充优质蛋白质为肌肉修复过程提供原料。推荐选择瘦牛肉、鸡肉等脂肪含量相对较少的食物。(据《生命时报》)

枸杞芽炒猪肝可明目

民间有“春食杞芽似人参”之说。在此,推荐一个枸杞芽的药膳,可补肝明目,适用于肝肾阴虚及肝热所致的目昏、夜盲、目赤涩痛、白内障等症状。

取枸杞芽250克、猪肝150克、调味品适量,将枸

杞芽洗净,猪肝洗净切片,锅中放油滑锅后,将猪肝煸炒至变色,再下枸杞叶及葱、姜、盐等,炒熟服食,每日1剂。现代营养分析表明,枸杞芽含维生素C、甜菜碱、谷氨酸、天门冬氨酸、脯氨酸、丝氨酸、精氨

酸、酪氨酸等营养物质。中医认为,枸杞芽有清退虚热、补肝明目、生津止渴的功效。《本经逢原》记载它“能降火及清头目”,《药性论》也说枸杞芽“益人,甚除风、明目”。

(据《生命时报》)

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

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

单位招聘
城乡规划设计院聘
城乡规划专业4人,有工作经验优先,电话:4613562

房地产公司招商引资或转让
位于二连浩特市区,综合用地85亩,酒店17000m²占地30亩(外装修基本完工),其余55亩为净地。电话:15750686567

老年公寓
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会 旧城北门6304944

公告声明
●公告:中建城市建设发展有限公司从2017年至今无违反劳动保障法律法规行为,特此公示。
●李惠英遗失内蒙古丰大房地产开发有限公司开具的呼和浩特市回民区海西路小府路丰大府(清怡花苑)20号楼二单元2302室购房收据2张,收据号:0108194,金额:77962元,收据号:0108200,金额:59000元,声明作废。
●不慎将任德库教练卡丢失(身份证号:15042519651030301X)声明作废。
●徐利利就业失业登记证丢失,声明:1501030112013127,声明作废。

●不慎将周勇(身份证号:150121199208201137)于2018年3月22日与呼和浩特市蒙海和房地产开发有限责任公司签订的爱巢8090项目内部认购协议(住宅)5号楼901户的协议和收据丢失,收据号0004635,金额518344元,现声明作废,他用无效。
●杨瞳熙遗失内蒙古呼和浩特市奈伦交流服务中心档案科取档案的协议纸,协议号:1402535,档案号:31584,特此声明。
●内蒙古蒙能国际工程有限公司遗失营业执照副本(号:3-3),统一社会信用代码91150100MA0NMBWCX79声明作废。

●赵海山遗失蒙A5151出租车服务监督卡,声明作废。
●民主党派内蒙古自治区委员会机关事务中心。账号:152408630446。在中行新城支行开立预算单位专用账户,现申请变更印鉴。民主党派内蒙古自治区机关服务中心原公章声明作废。
●本人杨青春遗失金德房地产开发有限公司开发的观澜国际A区20号楼2单元902房的购房协议原件一份,收据原件二份,票号018029金德494413元,票号8903604金德5888元,声明作废。
●(151)蒙地证00003952税收缴款书(代扣代收专用)已遗失,声明作废。

●李为东(身份证号:152701197201194536)遗失购买内蒙古万铭房地产开发有限公司开发的北岸雅墅4#-10、4#-11商业用房两套,租期为5年,即自2015年6月5日至2020年6月4日止。因你在承租期间擅自将该店顶租来巨大隐患,已属严重违约。根据《租赁合同》第二条第3.2款,第四条第1.3款、1.4款之约定,现通知你《租赁合同》立即解除。
●你应在即日起五日内向我公司提交该两套房屋分房承租重墙修复方案并经过我同意后,将房屋恢复原状及赔偿我损失,否则,我公司将采取包括但不限于诉讼等方式主张权利并追究你的违约责任,因此导致的一切后果由你本人承担。特此通知。
通知人:内蒙古锦城房地产开发有限公司
日期:2018年4月13日

房产销售
处理顶账房
上国佳苑小高层158m²精装现房,有房本,低价处理!2503938

出租转让
出租:军区十字路口饭店296m²精装修;润宇大楼67m²写字间
电话:13848413322 13948318081
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)

遗失声明
本人王莲(身份证号152722197204132121)不慎将内蒙古高亮房地产开发有限公司E座2408商品房买卖合同(合同号:1581)及发票丢失,此发票开具时间为2018年8月25日,发票号码为00021351金额为人民币30000元;此发票开具时间为2010年9月7日,发票号码为00058649金额为人民币241119元。E座2409商品房买卖合同(合同号:1580)及发票丢失,此发票开具时间为2010年8月25日,发票号码为00021352金额为人民币30000元;此发票开具时间为2010年9月7日,发票号码为00058649金额为人民币232067元,现特此声明作废。由此引起的后果由本人承担,与内蒙古高亮房地产开发有限公司无关。

解除合通知书
通知人:内蒙古锦城房地产开发有限公司
日期:2018年4月13日

春秋旅游
5月泰国预售
豪华升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:5月15/8/12/15/19/22/26/29日 4180元/起
舌尖上的泰国-曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动)发班日期:每周二、六 4380元/起
象岛旅行-曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动)发班日期:每周二 4680元/起
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游
5月日本预售
济南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:2018年5月24/29日4880元/起(呼市起)
天津大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月24日4880元/起(呼市起)
青岛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:2018年5月29日4880元/起(呼市起)
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店