

“耳聪目明”健康扶贫活动在内蒙古人民医院启动

新报讯(记者 段丽萍)

12月15日,“耳聪目明”健康扶贫—京蒙在行动系列活动在内蒙古人民医院启动。同时,全国耳鼻咽喉头颈外科联盟内蒙古分中心、内蒙古耳鼻咽喉头颈外科联盟在会上成立。

启动仪式后,首都医科大学附属北京同仁医院眼科、鼻科专家组与内蒙古人民医院眼科、耳鼻咽喉科专家一道,在内蒙古人民医院进行了眼科、鼻科义诊活动,并由两名同仁医院白内障专家亲自为白

内障患者进行复明手术。北京同仁医院的专家们还带来了学术讲座、鼻内径手术直播、解剖演示、查房等丰富的学术活动。

首都医科大学附属同仁医院两年来一直致力于内蒙古的健康扶贫工作,

北京同仁医院远程会诊中心内蒙古分中心、北京同仁医院全国耳鼻咽喉头颈外科联盟、全国听力眩晕中心内蒙古分中心等平台先后落户内蒙古人民医院,由全区的180多家联盟医院辐射到整个自治区。

此外,还多次派出医疗专家团队来内蒙古义诊、举办培训班、多学科会诊和指导手术,对全区行业水平提高起到了巨大推动作用。

据了解,此次京蒙对口帮扶“耳聪目明”健康扶

贫活动,开启了在眼科、耳鼻咽喉头颈外科专业的紧密对接,将极大地推动自治区在这两个领域诊疗水平的提高,让对口帮扶工作真正落到实处,惠及全区百姓,推动自治区医疗卫生事业发展。

喝茶刮油不可靠

大鱼大肉之后,一杯茶落肚十分消食解腻;如果空腹喝茶,则会越喝越饿,甚至肠胃不适,“喝茶能刮油减肥”的说法也随之而来。但喝茶真的能“刮油减肥”吗?

有人说茶叶中茶碱能够中和胃酸,有人说会刺激肠道的蠕动有助消化,也有人认为稀释胃酸会影响胃的运作,这确实没有定论。据专家介绍,茶叶中明确对身体有益的活性成分是茶多酚,它对于调整血脂、预防动脉硬化有正面作用,有抗氧化作用,研究证明对抗癌有一定好处,但茶多酚在不同品种的茶叶中含量不一样。绿茶没有经过发酵,含有较多的茶多酚;经过发酵的红茶中茶多酚含量则较少。同时,茶叶放置时间的长短、茶水的浓度、不同个体的吸收情况等,都会影响人体对茶多酚的吸收。茶对于延缓糖的吸收、调节脂肪代谢有一定作用,但也不能因此直接认为喝茶有助刮油。因为减脂涉及到能量平衡、能量代谢的问题,而通过茶水进入人体的茶多酚实在太微量,作用不会太大,只能说有一定的辅助作用,根本无法跟实验所用的提纯茶多酚相提并论的。(据《羊城晚报》)



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

健康生活方式与行为

30

膳食要清淡,要少油、少盐、少糖,食用合格碘盐。



日本名医来首府免费问诊

新报讯(记者 张巧珍) 12月15日上午,霓虹医疗直通车日本东京总部医疗总监、日本医学博士金正镐在内蒙古饭店举行了医疗健康分享会,日本的名医专家现场分享了该国尖端医疗健康知识,并为现场参会人员提供免费问诊。

据介绍,霓虹医疗直通车是日本外务省(外交部)和日本产业省(商务部)特别认证具有国际身元担保资质的国际医疗服务机构,分别在日本东京和中国上海设立总部,并在我国10个省和自治区设有咨询窗口。

久坐会削弱记忆能力

美国《洛杉矶时报》近日援引该国一项新研究称,久坐可能会削弱大脑的记忆能力。研究者建议,为了保持敏捷的思维和记忆力,一定要经常起身离开座位走一走。

美国加州大学洛杉矶分校西梅尔神经心理与人类行为研究学院的科学家们对35名45岁到75岁的认知健康人群进行问卷调查和访问,并为他们做了大脑核磁共振扫描。结果表明,经常处于站立或移动状态的人们大脑中掌管学习和记忆能力的组织最完善。无论在哪个年龄阶段,老坐着不动都会令大脑中的记忆储存区域变得狭窄。这对大脑皮层的结构带来重要影响,继而改变人们大脑细胞的数量。大脑记忆中心的缩减会引发一系列负面效果,尤其可能导致老年痴呆症。比如说,人们一天中静坐的时间每增加1小时,记忆储存区的完善程度便会下降2%。因此,与每天只坐5个小时的人相比,每天坐10个小时的人记忆储存规模要小10%左右。

首席研究员、生物统计学家、量子化学家普拉巴·西达斯说:“新研究则让我们确信,久坐时你的大脑会面临严重威胁,即便是对于那些经常从事体育运动的人而言,久坐同样会损伤他们的脑部,原因是它可能阻碍了大脑赖以保持活力的氧气和营养成分供给,使大脑难以抵御衰老。”

其他研究也证实,久坐数小时不动会对健康造成风险,无论在一天中剩下的时间如何运动都难以从根本上弥补。换句话说,剧烈锻炼难以抵消连看几小时电视的危害。

事实上,大量科学研究无不一致的证明,久坐不动与多数慢性疾病的发生都密切相关,这样做的风险已经超过吸烟所引发的慢性疾病的风险。

西达斯建议,为了保持敏捷的思维和记忆力,一定要经常起身离开座位,如站起来打电话、跟着耳机音乐活动肢体、午餐后散步等。如果工作性质需要整天都坐在电脑前,可以设定闹钟提醒自己,该站起来走一走了。(据新华社报道)

暖气晾衣会长菌

供暖开始之后,不少人家中的暖气温度很高,这也导致室内干燥异常,有人会在暖气上搭条湿毛巾加湿,或者直接用暖气充当“烘干机”来晾衣服,企图在家中增加一丝湿气。而据英国《每日邮报》近日报道,冬季用暖气烘衣服等会降低室内空气质量,引发哮喘并危害肺部健康,尤其不利于处于生长发育期的儿童。

研究表明,将潮湿的衣物放在暖气上烘干,高达30%的室内水分来自在

室内烘干衣服,室内湿度易引发霉菌和曲霉病真菌等繁殖,进而导致呼吸道疾病。同时,尘螨是导致哮喘的主要诱因,而儿童则是高危人群。蜡烛和香薰会产生挥发性有机化合物和甲醛,引发或加剧哮喘,增加患心脏病的风险,损害中枢神经系统等。

专家建议,如果想要提高室内空气质量,必须做到以下几点:尽可能在户外或阳台上晾晒衣服,让室内保持干燥;定期清

洁,用温水洗涤衣物和被褥,使用防尘螨罩及空气过滤器等;避免在密闭空间使用香薰蜡烛,摆放天竺葵等室内植物。

那么,该如何预防暖气病?首先,由于暖气房内空气干燥,给了很多病菌滋生和传播的可能,所以冬天也要勤开窗户通风,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于30分钟。一般而言,生活在相对湿度50%左右的环境,人体感觉是最舒适的。室内暖气开放时,应将室

温保持在18℃至24℃之间,湿度50%至60%为宜。可以在室内放一台加湿器,摆一盆水或养些绿色植物。

在供暖期,应尽量多喝水,多吃水分充足、含有多种维生素的蔬果,少吃辛辣刺激的食物,选择一些温热性质的食品,如芝麻、萝卜、豆腐等。要注意皮肤保湿,勤换衣物,定期洗澡。洗澡时水温应在32℃左右,不宜过多使用香皂。

(据《法制晚报》)