

喝红茶,可长寿?



茶是全世界最常饮用的饮品之一,来自中国和日本等偏爱绿茶的国度的研究表明,茶对健康有益。在英国也有喝下午茶的传统,英国人热爱红茶的程度举世闻名。一项来自英国生物银行针对近 50 万名参与者的前瞻性研究数据显示,喝红茶能降低死亡率。

在超过 11 年的中位随访期间,每天至少

喝两杯红茶的人,总死亡率显著降低。与不喝茶相比,每日喝 1 杯茶、2~3 杯、4~5 杯、6~7 杯、8~9 杯、10 杯及以上的死亡风险分别降低 5%、13%、12%、12%、9%和 11%。

具体来讲,喝红茶能降低心血管病、缺血性心脏病和脑卒中死亡风险。无论茶中是否添加了牛奶或糖,红茶对死亡风险的影响仍较显著。

研究者分析,喝茶的益处来源于茶叶富含的多酚化合物如类黄酮(即儿茶酚及其氧化产物),可以减少氧化应激和炎症。

据了解,此项研究纳入了 498043 名成年人,平均年龄为 56.5 岁。约 85% 的人喝茶,其中 90% 的人喝红茶,大多数人每天喝 2~3 杯(29%)、4~5 杯(26%)或 6~7 杯(12%)。

(据《北京青年报》)

开学了,孩子们的营养餐该如何搭配?

开学之后,孩子们的学习任务明显加重,对饮食的需求则更加旺盛。中小学生在生长发育的关键阶段,对食物和营养素的需求都要高于成人,所以,无论在家还是在学校,学生都要吃“营养餐”。有几条小建议教给各位家长和老师:

1. 一份营养的学生餐应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类这四大类食物。
2. 每餐要食用 2~3 种蔬菜,把深色蔬菜和浅色蔬菜搭配起来,既能做到营养丰富,又可以看起来色彩艳丽,提高食欲。
3. 每顿饭包含一定肉类,优先选择脂肪含量更低的鱼肉、鸡肉,适量吃牛肉、羊肉和猪肉。
4. 要把豆制品加入到每日的餐盘中,豆



浆、豆腐、豆皮等都是不错的选择。

5. 坚果富含不饱和脂肪酸和多种维生素,可以在两餐之间选择一小把坚果作为零食,作为正餐的有益补充。
6. 每天要摄入 300 毫升及以上的牛奶、酸奶或者相当量的奶制品。
7. 每天一个鸡蛋,一日营养更全面。

餐盘食物要丰富,少油少盐质量高。

(据《北京青年报》)



“微休息”减少疲惫 让你精力更充沛

一项最新研究显示,“微休息”可以减少疲惫,让人感觉更加精力充沛。

该研究项目的负责人、罗马尼亚西蒂米索拉大学的帕特西亚·阿尔布勒斯库带领团队分析了 20 多篇论文和 2335 名参与者,通过打字和记忆测试等任务,研究短暂休息 8 秒至 10 分钟对于人体产生的影响。

研究表明,这种“微休息”对于参与者的

影响虽小但很积极,约 64% 的人在短暂休息后,其活力和抗疲劳方面得分都高于对照组的平均值。阿尔布勒斯库表示:“停下来休息一下,可以避免注意力不足和犯错,也容易让思维迸发新的火花。员工们在一直工作的情况下可短暂放松几秒钟,远眺窗外,这并不意味着偷懒或想跳槽。”

(据《中国妇女报》)



杨雨民: “痰瘀同治”另辟蹊径

杨雨民,内蒙古自治区中医医院老年病科主任医师,硕士研究生导师,内蒙古自治区中医药学会心病分会副主任委员,内蒙古自治区中医药学会理事,内蒙古自治区干部保健专家委员会委员。

作为一名医生,只有通过提高医疗服务质量,才能赢得患者的信任。从医 30 年来,杨雨民不断学习提高医疗技术水平,苦练过硬的基本功,不断了解内科疾病发展的新动态,积累新经验。随着医疗技术的不断提高,加上强烈的责任心和事业心,杨雨民成了医院的业务骨干,赢得了患者的信赖。

杨雨民不仅在临床工作中严谨负责,在科研方面也不断提升自己。2003~2006 年,杨雨民作为主要研究人员参与了浙江省高血压肥胖流行病学调查研究,研究成果获浙江省科学技术二等奖及浙江省中医药科学技术创新二等奖各一项;掌握了多种中医证型高血压模型大鼠的造模及分子生物学等方面的实验技术;完成了国家自然科学基金、浙江省自然科学基金、浙江省中医药管理局课题和浙江省卫生厅课题各一项;作为主持人完成国家自然科学基金一项,内蒙古自然科学基金两项,内蒙古科技计划项目一项,以第一作者或通讯作者发表学术论文近 20 篇,其中 SCI 论文 4 篇,影响因子最高 3.125。2010 年 9 月~2011 年 9 月,杨雨民作为西部之光访问学者在天津医科大学访学,2014 年获得国家民族医药科学技术三等奖一项;2015 年获得内蒙古自治区“草原英才”称号;2016 年获得国家中医药管理局“第三批全国优秀中医临床人才”称号;2017 年获得内蒙古自治区科技进步二等奖一项;2018 年被内蒙古自治区医学会评选为技术奖优秀评审专家;2021 年,杨雨民成功申请内蒙古自治区自然科学基金项目计划任务书,项目名称“痰瘀同治”方药调控炎症因子改善颈动脉粥样硬化斑块机制及临床研究。

作为一名医生,杨雨民甘于奉献,热爱本职工作,全力为患者解除痛苦。在他心中,选择了医生这个职业,就是选择了神圣,选择了高尚,选择了奉献。

文/草原全媒·北方新报记者 王利军

