

节后谨防消化系统综合征

春节假期结束后,各大医院接诊的消化系统疾病患者出现一波小高峰。记者了解到,因春节期间饮食不规律、经常性醉酒所引起的“消化系统综合征”,已成为各大医院急诊室的接诊重点。

福建医科大学附属第一医院急诊科主任蒯佩鸿告诉记者:“从大年三十年夜

饭后开始,我们急诊这边送来的肠胃病患者就没停过,其中很大一部分是过度饮酒导致的急性胃肠疾病,还有一些患者是醉酒后摔伤。”

据了解,春节期间密集的聚餐易形成暴饮暴食和大鱼大肉的饮食特征,而这些饮食特征则会在短期内加重消化系统负担,

从而引发胃肠功能紊乱,造成急性消化系统疾病。

据蒯佩鸿介绍,一些人的胃部本身就存在不同程度的炎症和溃疡情况,春节期间一旦饱餐或醉酒,极易加重相关症状,后果则以消化道出血和穿孔最为常见。“再加上一些患者吃饱了坐着打牌、搓麻将,结束后继续吃,形成

一个恶性循环。”蒯佩鸿说,“久坐会导致深静脉血栓,突然站起后血栓有可能入肺,引起肺栓塞,情况严重者会危及生命。”

针对节后可能出现的消化系统综合征,专家特别提醒,尽可能清淡饮食,忌生冷和油腻食品,同时加强户外体育锻炼。

(据新华社报道)



年度健身规划,你做好了没?

春节假期刚过,立春节气到来。万物复苏中,人们又迎来了健身的好时节。很多人喜欢在新年开始的时候做规划、定目标,不少人许下的新年愿望与身体健康相关,比如要减肥多少公斤,或者要养成定期运动的习惯,承载着对自己的满满期望以及对健康生活的真诚向往。然而,许下心愿的多,坚持做到的少;年初播种希望的多,年末收获成果的少。到了下一个岁末年初,又把以往定下的目标搬出来再下一番决心,似乎成了不少人的真实写照。

让健身愿望化为实际行动,在一整年的时间里都不褪色,虽有难度但并非实现不了。有时可能只是在细节上做一些调整,就能收获不一样的结局。

比如,在设定目标之初要充分考虑到自己的实际情况。古希腊哲学家苏格拉底曾说过“认识你自己”,锻炼身体是好事,但选择什么样的运动方式、保持什么样的运动频率、最后想达成什么样的健身效果,都需要建立在对自我的充分认知上。上来就给自己立下“减肥20斤”这样的“高远”目

标,是不是过于期待成果而忽视了实际情况呢?

又比如,别在小事上轻易放松。春节过后,大家都爱互相调侃“胖了几斤”,放假在家,吃吃喝喝,谁都想好好享受一年之中难得的休闲时光。看似人之常情,但这里面真的就有“陷阱”。在充斥着“美食诱惑”的时段里,如果能坚持正常作息、健康饮食,加上适度的锻炼,就可以避免“过节式”发胖。要是在节假日都能抵制住诱惑,平日里也就会很少把“忙”“累”拿来当挡箭牌了。

再比如,把年度大目标分解成一个个小目标,从触手可及的事情做起,循序渐进地提升锻炼强度、丰富锻炼内容。

“一年之计在于春”“良好的开端是成功的一半”,一年的时间说长很长,足够积攒量变到实现质变;说短也短,似乎把同一天重复365次,一本年历就会翻过去了。不管从前立下的目标有没有实现,都不要辜负眼下的春光,从这个春天开始践行自己的锻炼计划,找到适合自己的方法,到了年末就不会变成一场空。

(据《人民日报》)

立春后 穿衣宜下厚上薄

立春,“立”意味着开始,象征着春季的来临。一过立春,万物复苏,生机勃勃,一年四季由此开始。立春后,虽然气温开始上升,降雨开始增多,但立春只是春天的开始,特别是北方还将有一段时间冷暖不定,“倒春寒”经常来袭,因此更要注意保暖,固护阳气。

春天换装要谨慎,不可骤减。立春时穿衣原则是“下厚上薄”,这既顺应了春季阳气生发畅达的特点,同时应和了老话“春捂”的原理。拍打背部也能起到固护阳气的效果,这是因为背部是足太阳膀胱经的循行位置,以手拍打或晒晒太阳,都可达到保护阳气的目的。

春季饮食既要重视养护阳气,同时要注意护肝养脾。酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此立春之后饮食上应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品。春饼是北方民俗的应节食品,对养生也大有裨益。制作春饼必不可少的就是葱和韭菜,它们是再好不过的补阳之物。

(据《北京晚报》)

脐带晚剪3分钟 婴儿不易贫血

此前世界卫生组织建议,至少要等婴儿出生1分钟后剪脐带。不过,日前,瑞典乌普萨拉大学的最新研究建议,婴儿出生后3分钟再剪脐带,胎盘内的血液会为婴儿输送更多所需的铁元素,减少他们的贫血风险。

全球40%的5岁以下儿童都患有贫血。研究人员以540名婴儿为研究对象,一组在他们出生后60秒内就剪了脐带,一组则在出生180秒后剪。结果发现,晚剪脐带的婴儿到8个月时,贫血发病率减少了9%,到1岁时,贫血发病率减少8%。晚剪脐带的孩子,4岁后,社交的能力也显著更强。

该研究作者欧拉·安德森称,在怀孕期间,胎儿通过脐带与母体血脉相连,吸取所需养分。婴儿出生时,1/3的血液储存在胎盘,这部分血液富含丰富的铁质。如果婴儿一离开母体就剪掉脐带,胎盘内的血液就会白白浪费掉,而晚剪3分钟,胎盘内大部分血液就会进入婴儿体内,能增加婴儿从出生到6个月时体内铁含量,降低贫血风险。

(据《生命时报》)

红豆祛湿清热

红豆含有多种维生素、蛋白质以及矿物质等营养素,食疗作用佳。

养心补血 红豆粗纤维物质丰富,临床上有助降血脂、降血压、改善心脏活动功

能等功效;同时又富含铁质,能行气补血。

消除水肿 红豆中除了含有丰富的钾之外,其外皮中所含的皂角苷也有很强的利尿作用,能很好地改善因脚气

病和肾脏功能衰退而引起的脸部、脚部的浮肿。

祛湿清热 红小豆含有丰富的B族维生素和铁质,还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、尼克酸等成分,具有清热

利尿、祛湿排毒作用。

健脾开胃 红豆,在中药里称作“赤小豆”,有明显的健脾功效,但胃肠较弱的人不宜多食,容易胀气。

(据《医药养生保健报》)

分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内)

多刊更优惠

欢迎致电咨询办理

广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

房产销售

出售现房

内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

超低价格呼市5800m²办公楼位于大学东街115号13911949465

招聘

招聘土建,水电,装饰监理师,面议3307348

高薪诚聘中医大夫 电话18347125890

高价回收

电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

贷款咨询

贷款 代还信用卡

车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485

咨询代理

资质代办(全区) 西部13674740675 东部18047554711

征婚交友

鹊桥婚介 诚信成功

男78岁丧偶退休有大房,男66岁独居有车有房,男64岁丧偶名车大房,男60岁丧偶有二职有车有房,男48岁离异公司经理名车豪宅,男30岁未婚事业单位有车,女65岁独居会计有房,女55岁离异公司经理有房,女53岁丧偶有实体有多房,女39岁离异事业单位有二职名车大房,女29岁未婚事业单位有房联系电话 6934637,13294808473

公告声明

●声明:内蒙古隆盛二手车交易市场有限公司原法人:杨宝荣变更为现法人:李军,特此声明。变更后现法人不承担原法人公司经营中造成的经济纠纷及法律责任,变更时间:2017年1月22日。

●李瑞瑞遗失车钥匙14#1-1401号房首付款收据1张,金额10000元,特此声明。

医生*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张

招生培训

●赛罕区熊妮儿酸辣粉店 遗失营业执照副本,注册号:150105600286498,声明作废。

●盛乐经济园区王占宽五金门市部遗失营业执照正本,注册号:150194600012726,以及税务登记证正本,税号:15010219711026151201,声明作废。

●王毅遗失内蒙古医疗保险本,编号:06381282。

●张鑫与呼和浩特市中海宏洋地产有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号为:YS(2012)00015048,房屋代码为:928978,声明作废。

●托克托县万家惠种养殖专业合作社遗失营业执照正本,注册号:1501221YA000844X,以及税务登记证正本,税号:150122099055705,特此声明。

●武川县蒙瑞龙草业有限公司遗失营业执照正本,注册号:150125000009985,声明作废。

●李志广遗失回民区攸攸板镇西菜园信用社家属2-3-11房本,产权证号:2005060559,声明作废。

●王占国遗失货运资格证,号150223199203061217,声明作废。

春秋旅游

许可证编号:L-NMG-CJ00070

日本篇

呼和浩特直飞日本名古屋

大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游” 仅限10名

发班日期:2月21日 4699元/人起 2月26/28日 3599元/人起

日本九州全景双飞7日游 发班日期:2月24日 4199元/人起

日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)

发班日期:每周二、四、日发班 2880元/人起(六天自由自行)

每周五发班 3199元/人起(七天自由自行)

提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。

电话:0471-4688615 8938037

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

许可证编号:L-NMG-CJ00070

泰国篇

全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游

发班日期:2月18/21日 4280元/人起 2月28日 3280元/人起

华贵之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉国际五星酒店住宿)

发班日期:2月14/21日 5580元/人起 2月28日 3980元/人起

提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。

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

许可证编号:L-NMG-CJ00070

3月樱花季预售

呼和浩特直飞日本名古屋

大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日“半自助游” 发班日期:3月2/7/9/12/14/3799元/人起

日本九州全景双飞7日游 发班日期:3月3/10日 4199元/人起

名古屋+北海道+富士山+东京+横滨 7日6晚·浪漫游 发班日期:3月17日 8299元/人起

名古屋+大阪+京都+富士山+东京 6日5晚·贵族之旅 发班日期:3月28日 7399元/人起

咨询电话:18047179694

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

郑重声明:本版各类信息,如遇到商家要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防上当受骗!否则后果自负。《北方新报》广告经营中心