

小儿急病试试“慢郎中”

春天,万物复苏,一片生机,是小儿长身体的黄金时期。但同时,气温波动,花粉增多,小儿感冒、鼻炎、哮喘发病也开始上升。体质比较虚弱的小朋友尤其要注意,春季气温反复,稍不注意就容易中

招。专家表示,一旦中招生病,不能过分依赖抗生素等药物。很多时候,中医也能达到不错的疗效。同时,还要从日常饮食、运动入手,遵循大自然的规律,才能真正增强免疫力,

在春天茁壮成长。专家表示,小朋友是典型的“阳虚”体质,稍微受凉就感冒。孩子一感冒,很多家长第一时间想到的就是自己给孩子吃消炎药、中成药。其实小儿使用抗生素一直存在争议,不合

理使用不仅不利于治疗,还可能造成其他危害。不管是抗生素,还是中药,都有一定的用药指征,家长要遵循医嘱用药,不能自行选药、买药、用药。专家表示,一般人认为中医就是“慢郎中”,只有

孩子胃口不好、睡眠不佳的时候,才会想到中医调理。但其实,高热、哮喘、肺

炎这些毛病,中医也是不错的选择。
(据《钱江晚报》)



饮茶有助抗病毒

近年来,国外研究人员对植物多酚进行的大量科学研究证实,植物多酚具有抗氧化、抗辐射等作用。在形形色色的植物多酚中,以茶叶所含的多酚物质即茶多酚最具抗氧化效果。

近期,伊朗德黑兰大学药理系研究人员对茶多酚进行了深入研究,结果表明,儿茶素是茶多酚中最主要的有效成分之一,可细分为表儿茶素、表儿茶素没食子酸酯和



表没食子酸儿茶素没食子酸酯(EGCG)。EGCG为儿茶素中抗氧化作用最强的物质,且绿茶中的EGCG含量更高。

研究人员进一步研究证实,EGCG除具有强抗氧化作用外,还对流感病毒、乙肝病毒等常见病毒有抑制作用。由

此,研究人员认为,推广饮茶有助于预防流感病毒、乙肝病毒等病毒感染。
(据《中国医药报》)

坚果还是选原味的

如今,市场上坚果种类繁多、口味不一,让消费者挑花了眼,到底该如何选择呢?

坚果一般分为两大类:一是树坚果,如杏仁、松子、榛子、腰果、核桃、板栗、白果(银杏)、开心果等;二是种子,如葵花子、南瓜子、西瓜子等。很多坚果,如花生、

核桃、栗子等,煮熟或者直接吃即可。但目前市场上的很多坚果,经过烤制、油炸和调味处理,不但维生素含量明显下降,蛋白质的利用率也会下降,维生素E和必需脂肪酸也会有损失。同时,盐和糖的含量大大增加。相关检测发现:炒制花生仁的钠(盐)含量是生花

生仁的100多倍,而炒制葵花子的钠(盐)含量是生葵花子的240多倍。还有一点值得注意,坚果商贩一般不舍得把变质的坚果扔掉,可能通过加入大量盐、花椒、大料、糖精、香精等进行调味,掩盖“哈喇味”,因此变质坚果常常隐藏在咸味、奶油味等调味坚果中。

建议大家尽量买没经过处理的原味坚果,或者只是经过轻微烤制的坚果。此外,还要仔细挑,做到以下几点:一看,选择表面没有虫蛀、斑点,颗粒饱满,外壳有光泽的;二摸,手感不黏不潮,捏起来紧实的;三闻,选择带有自然坚果香气、没有异味的。
(据《生命时报》)

有种“帕金森”与年龄无关

目前帕金森病在我国仍处于认知度低、就诊率低、诊断率低的“三低”状态。专家提醒,日常有些小细节可提示帕金森病,如果有起步困难、迈小碎步、转弯吃力等情况,就应提防帕金森病。此外,大家都知道帕金森病多发于老年人,是一种退行性疾病。但很多人不知道的是,如果其他情况导致了脑损伤,也可能出现与帕金森病一样症状的“帕金森综合症”,这个疾病的发病与年龄无关,年轻人也可能发生。

专家介绍,帕金森病是神经系统老化引起的疾病,大脑分泌多巴胺不足,

无法维持人体的正常运动功能,出现静止性震颤、行动缓慢、身体发僵、慌张步态等症状,多见于60岁以上的老年人;而帕金森综合症可出现在年轻人身上,主要由于脑部炎症、缺血、外伤、血管病等因素,使得接收多巴胺的受体受损而出现。

帕金森综合症与帕金森病有相同的四大典型症状:静止性震颤;肌肉僵直;慌张步态、行动迟缓;面无表情。专家强调,运动迟缓或减少再加上静止性震颤、肌强直、姿势平衡障碍三者之一,可作出帕金森病的初步诊断。帕金森综合症人群通常出现脑部

损伤,大多以脑缺血为主,而帕金森病可通过核磁共振看到脑黑质萎缩。在早期治疗上,帕金森综合症与帕金森病用药有所差异,前者以受体激动剂为主,后者则以补充多巴胺为主,后期治疗两者均为联合用药,受体激动剂联合多巴胺同时补充。

很多人对于帕金森症状陷入一个定义上的误区,认为只要是手抖或者是身体抖动都可能是帕金森。据专家介绍,虽然约70%的帕金森患者以震颤为首发症状,但帕金森病的震颤有个前提,是静止性的,多始于一侧上肢远端,静止时出现或明显,随

意运动时减轻或停止,精神紧张时加剧,入睡后消失。静止性震颤典型的表现是“搓丸样”震颤,部分患者可合并姿势性震颤。所以如果有些患者一开始出现双手同时手颤的症状往往不是帕金森病。

帕金森病属于进展性疾病,需要终身治疗,目前还没有根治的方法。帕金森病的治疗要采用综合治疗的手段,主要包括药物治疗、手术治疗、康复治疗、神经心理治疗等。帕金森病应坚持规范治疗,有效控制症状可提高生活质量,患者可正常工作生活,对寿命不会造成严重影响。
(据《广州日报》)

体重降低是癌症重要预警信号

英国一项新研究指出,对肺癌、胰腺癌、肾癌等癌症来说,非有意为之的体重降低都是高居第2位的风险因素。未来有必要对这一风险因素进一步量化,以便提高相关癌症的诊断效率。

牛津大学4月10日报告说,该校以及埃克塞特大学学者领衔的研究团队对比分析了此前25项研究的成果,其中涉及超过1150万名病患的数据。

据团队刊登在《英国普通医学杂志》上的报告,体重降低与前列腺癌、结肠直肠癌、肺癌、胰腺癌、肾癌等10种癌症存在关联。尤其是60岁以上人群,如果出现非有意为之的体重降低,患上上述癌症的风险就达到相关医疗指引中需要进行紧急检查的程度。

报告主要作者、牛津大学学者布赖恩·尼科尔森说,出现明显体重下降的病患有必要对身体多个部位进行检查。下一步的研究应明确体重降低多少才应该引起病患和医生警觉,以及哪几类检测能更好地提高癌症诊断效率。
(据新华社报道)

老人干点家务更有活力

郑先生常年在外地奔波,心中时常惦念家中的老父亲。近些年随着经济状况逐渐好起来,为了让父亲生活得更轻松,郑先生专门雇了一个保姆,负责父亲的日常饮食起居。保姆很尽责,包办了所有家务活,可老人身体却大不如前,而且总爱忘事。后来,郑先生想起父亲常说:“别人都帮我把所有事干了,我不等于混吃等死吗?”受父亲这句话的启发,郑先生把保姆改成钟点工,定期给父亲家做清洁,其他一些力所能及的家务活还是让父亲做,老先生身体渐渐硬朗起来。

这是为什么呢?一项研究招募了716名、平均年龄为82岁的志愿者。结果显示,所有身体活动,包括做饭、洗衣服、洗碗、打扫卫生等活动都与老年人患阿尔茨海默病风险降低存在关联。

其实,对于晚年生活比较丰富的老人,他们或在事业上发挥余热,或兴趣、交友广泛,让他们从日常家务劳动中解放出来,正好投入到喜欢的事情中。但对于大部分老人来讲,晚年生活不见得有那么多丰富多彩的活动安排。这种情况下,老人做做家务活不仅能打发时间,还可以活动起来,锻炼手眼协调能力,保证一定的日常认知功能训练。对于健康状况一般的老人,也没必要完全不做家务活。研究人员发现,收拾房间等家务劳动对老人的身心健康有积极影响,会让老人感受到自身的价值,形成积极的心态。同时,干净的室内环境能抚慰其心灵。

不过,老人做家务活也要量力而行。研究人员发现,做家务活比较多的人感觉自己更健康,但那些干活时间特别长,同时睡眠时间过多或过少的女性,健康状况更差。也就是说,老人做家务活的同时,要注意休息。如果需要做的事情比较多,可以和老伴儿分工,各自选择较为擅长的一类家务活。从调查来看,女性更关注烹饪和采购,男性则把更多时间花在园艺和家庭设施维护上。
(据《生命时报》)