

健康小知识

终生定期运动
有助减缓衰老

英国一项最新研究指出,终生有规律地运动不仅有益身体健康,还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说,他们对125名身体健康、年龄在55岁至79岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试,并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及有其他健康问题者被排除在这项研究之外。

研究发现,定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小,体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外,男性骑行爱好者的雄激素分泌仍保持在较高水平,意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现,骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象,胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说,随着年龄增长,胸腺功能会逐渐退化,产生的T细胞数量也随之下降。

伯明翰大学教授珍妮特·洛德说,该研究结果表明,应鼓励人们终生定期锻炼。(据新华社)

专家提醒:
突击健身
谨防横纹肌溶解

近日,24岁的武汉某高校研究生余波开学后在健身房骑了40分钟的动感单车,没想到因此引发横纹肌溶解综合征进了医院。经过卧床休息、补液、抗氧化、碱化尿液等一系列治疗,他的病情已有明显好转。

武汉大学人民医院肾内一科陈敏副教授介绍,横纹肌溶解综合征是由于横纹肌细胞损伤引起细胞溶解,释放大量的肌红蛋白等进入外周血液造成的临床综合征。其病因及诱因很多,常见的有过量运动、肌肉挤压伤等。

“我们每年都会接诊不少因为运动过度导致横纹肌溶解的患者。”陈敏说,根据临床接诊情况来看,大部分横纹肌溶解患者均会出现肌肉疼痛、肿胀及无力等症状,也有伴发热、全身乏力等症状,尿液常呈深色,甚至可能出现急性肾功能衰竭,血液生化检查表现为血清肌酶增高、高钾高磷、代谢性酸中毒等。

医生提醒,在运动过程中要注意运动强度,如在运动后出现肌肉严重酸痛,建议暂停锻炼,大量饮水,及时补充无机盐和维生素等。(李伟 黎昌政)

医生建议:
50岁后每年做一次
颈动脉彩超

63岁的陈女士最近半年总是感觉头晕,手脚发麻,好一阵坏一阵,以为是带外孙太累了,也没有放在心上。上周五早上起来,陈女士发现眼睛看不清东西,好像是蒙着一层纱,赶紧到武汉市第一医院就诊。

医生问诊后怀疑是“小中风”,一系列检查发现:右侧颈内动脉狭窄接近90%。接诊的神经外科副主任医师陈晓斌告诉她,目前右侧只有一条线在向大脑供血,随时可能发生脑梗。在医生建议下,陈女士接受了颈内动脉内膜剥脱术。

陈晓斌建议市民,年满50岁以后,每年常规体检时做一次颈动脉彩超,看看血管的情况。一旦出现头晕、手脚发麻、一过性黑朦、视物模糊,做头部检查没有发现病变时,问题很可能出在颈部。(刘璇)

市妇幼保健院乳腺外科主任洪日:

乳腺癌早发现早治疗可提高存活率

本报讯(记者 吴英模)“在中国,平均每2.6分钟就有一名妇女被发现患有乳腺癌,每12分钟就有一名妇女死于乳腺癌。”近日上午,在天涯区政府4号楼会议室里,市妇幼保健院乳腺外科主任洪日正在为天涯区的工作人员上课,普及各类乳腺疾病知识。

洪日介绍,现代的生活习惯和乳腺疾病的关系特别密切,不规律的作息及饮食结构会使女性荷尔蒙分泌紊乱,尤其容易导致乳腺癌的发生,不过,乳腺癌并不可怕,如果能做到“三早”早发现早诊断早治疗,生存期还是比较长的,希望大家能够做到定期检查及自行体检。

针对听众提出的“怎么知道得了乳腺疾病?”洪日介绍,常见乳房疾病包括:乳腺炎性疾病(急性乳腺炎、慢性乳腺炎等)、乳房肿瘤性疾病(乳腺纤维腺瘤、乳腺增生、乳腺癌)、以及乳头溢液、乳头内陷、乳头纤维瘤、乳头湿疹、副乳等,医生会根据不同的情况,选择心理疏导、手术治疗、药物干预或放疗等。

洪日提醒,如发现乳汁淤积、肿块、疼痛、分泌白色粉渣样分泌物、乳头单孔或多孔溢出血性液体、乳房有肿块、乳头回缩、腋窝淋巴结肿大,或乳头先天性凹陷畸形等情况,要及时到医院检查,查清病因,尽早接受治疗。

洪日建议,在日常生活中,女性

朋友可通过自查的方法,发现乳房是否有肿块、乳头凹陷等异常。一般乳房自查的最佳时间为月经后的4~7天。

对于乳腺癌高危人群,洪日建议,一定要注意定期复查随访,接受专科体检,包括彩超、钼靶、MRI、电子乳管镜、乳管造影等,并要科学饮食、科学生活。

饮食上,忌鸡、甲鱼、黄鳝、西洋参、种植参、蛋白粉、蜂王浆、蜂胶、蜂蜜、胎盘、青春宝、哈士蟆油、太太口服液、阿胶、燕窝、螺旋藻、维生素E、紧急避孕药、黄体酮、反季节水果蔬菜,及诸多饲料养殖的含外源性雌激素食品等;少食甜品、肥肉、含脂肪多的食物、红酒、咖喱、咖啡

等辛辣刺激食品(因人而异);适当补充豆类、奶类、坚果类、蛋类、海鲜、猪牛羊肉(可分季节)、虾蟹等;多食菌类、海带、淡水鱼、当季新鲜水果蔬菜等。还可增补冬虫夏草、灵芝、雪莲、野山参、铁皮石斛等。

生活上,要避免长期受不良情绪影响、心理压力过大;不宜暴饮暴食、吸烟、酗酒;不宜长期熬夜,起居不规律。保持体重,避免肥胖,尤其绝经后的女性更应该警惕;避免长期便秘(宁可1天2~3次,也不要2~3天1次);不提倡独身、晚婚、晚育(尤其初产年龄大于35岁)、推迟绝经。同时,要坚持有氧运动(超过30分钟),保持身心愉悦;提倡母乳喂养

(哺乳10个月以上,可有效降低乳腺癌发生风险);定期检查乳房,有肿瘤家族史的人群,更要密切随访。

当天的健康知识讲座上,市妇幼保健院常务副院长陆兆辉、副院长田秀娟、眼科主任邓江云等专家,还分别为听讲的天涯区近120名各单位工作人员,带来了“先天性心脏病的筛查诊治”“胎心监护超声筛查的意义”“妇女乳腺保健”“儿童口腔保健”及“新生儿眼底筛查的意义”等讲座,内容涉及妇女儿童相关健康的管理、预防与诊疗知识。现场,专家们还与大家进行互动,答疑解惑,使得参会人员受益匪浅。

警惕“坐”出来的疾病

健康美好的人生,是“走”出来而非“坐”出来的。人类的日常活动量随着文明和进步而下滑,低头和久坐,更是现代人的日常生活写照。除了睡觉的8小时(甚至更少)躺着,其余的16小时几乎都在“坐”,而且是不正确的坐姿。

即使在健康意识提升的今天,大多数人依然忽略了“坐”的隐秘杀伤力,充其量将其与“肥胖”及“腰酸背痛”挂钩,没有意识到真正的健康风险。

久坐不动变胖变懒惹病上身

科技时代颠覆人们的生活形态,从劳作模式进入久坐模式,让疾病也接踵而来。长时间久坐会让一个人变胖、变懒,继而导致身体上的疼痛,尤其背部疼痛,久而久之会蔓延至颈部、背部和腰部脊椎。此外也会增加罹患心脏病、糖尿病及癌症等疾病的风险,并且容易出现负面情绪如抑郁。

大部分人不论是开车、上学或上班还是吃饭,都在坐,在家时则坐着看电视、上网或看手机等等,除了睡眠,2/3时间都处于久坐不动的状态,而且坐姿不正确。世界卫生组织指出,一个人每天必须有至少30分钟的活动量,一个星期运动5次,但超过60%的人没有达到标准。

如何坐才算“坐对”?

所谓正确的坐姿则非常复杂,也因人而异,每个人都有最适合和舒服

的坐姿,但最重要的是必须“好好坐”。长时间使用电脑的现代人,往往是驼背式的前倾坐姿,久而久之背部肌肉疲劳,背痛和脊椎变形等问题接踵而至。

一般来讲,坐着时,踝关节尽量保持90度,并且平放在地,其他许多细节还包括视线和电脑荧屏的距离、荧屏和键盘的摆放位置和角度,使用键盘的手势等,这些因素都能对健康造成影响。

做运动也得常活动

一个人只要每天或每个星期固定运动,就能改善久坐成病的问题?事实并非如此,下面是一些正确的认识。

1、运动确实有助于健康,但若是长时间久坐,即使每个星期打球、健身一两次,效果也不大。人体需要的是全天候的“活动”,不同于“运动”。

2、全天候“活动”的最基本标准是,每坐30分钟就要起身活动一次,比

如去厕所、伸懒腰、活动筋骨,这些简单的小动作,都是必要且正确的“活动”,可确保血液循环。

3、不一定非要进行激烈的有氧运动或正式(全副武装)去跑步、踩单车、游泳等,最重要的是不要让自己长时间维持同一个姿势。

现代人的生活及工作模式,往往是一坐就是几小时,尤其是城市职场生活占据每天中8~10个小时甚至更多,即使每天做了运动,却不代表有足够的“活动”量。

有一种情况是“being active”,指的是虽然没有刻意去做运动,但尽量在日常生活“活动”的人,比如将车子停放在远处,步行至购物商场。简单来说,就是尽量活动,持续活动。

步行是目前所知最好的日常活动,虽然没有规定必须走多远多久,但对于每天以坐为主的人来说,多走走总有益处。(王小梅)



相关链接

● 2010年《美国流行病学杂志》发布的一项研究报告指出,每天坐6小时的不活跃女性,和每天平均只坐3个小时的活跃女性相比,超过94%有早衰迹象。不活跃女性和活跃女性相比,这一数字则是48%。

● 《运动医药杂志》于2010年刊登的文章也提醒人们,久坐会增加罹患慢性及致命疾病的风险;澳洲昆士兰大学的一份报告也指出,即使一个人的运动量达到指南标准,也不足以化解每天久坐所造成的影响。

● 英国切斯特大学研究指出,久坐会导致关节损伤,继而引发炎症、慢性疼痛等疾病。

春食豆腐好处多
六种搭配养生功效翻倍



鲜嫩可口的豆腐因富含人体必需的8种氨基酸,营养丰富又不油腻,成为春季的养生良品。但豆腐虽好,不是人人适宜。

春食豆腐的好处

解酒

因为豆腐含有半胱氨酸,能加速酒精在身体中的代谢,减少酒精对肝脏的毒害,起到保护肝脏的工作。

补钙

豆腐中钙含量非常高(每100克豆腐中含有300毫克的钙),因为豆腐中的钙质是天然碳酸钙,将会降低肾结石的患病风险。

补充蛋白质

豆腐含有丰富的蛋白质。它的蛋白质含量基本和动物蛋白质等同,并且远远高于其他植物和豆类,所以称为理想的动物蛋白质替换食品,满足一些素食主义者对蛋白质的需求。

清除胆固醇沉积

豆腐不含胆固醇,并且含有丰富的亚油酸,可以帮助人体清除体内的胆固醇沉积,并且饱和脂肪的含量也普遍偏低。

豆腐搭配它们 养生功效翻倍

豆腐+鱼

豆腐缺乏蛋氨酸和赖氨酸,鱼缺乏苯丙氨酸,豆腐和鱼一起吃,蛋白质的组成更合理,营养价值更高。

豆腐+海带

豆腐里的皂角苷成分能促进脂肪代谢,阻止动脉硬化发生,但易造成机体碘缺乏,与海带同食则可避免这个问题。

豆腐+萝卜

豆腐植物蛋白丰富,但多吃可引起消化不良,萝卜有助消化之功,与萝卜同食,此弊即可消除。

豆腐+木耳

豆腐虽然营养丰富,但膳食纤维却比较缺乏,单独吃豆腐可能带来便秘的麻烦。而木耳中含有丰富的膳食纤维,正好能弥补豆腐的这一缺点。

豆腐+肉

豆腐中蛋白质氨基酸的含量和比例并不是非常合理,也不是特别适合人体的消化吸收。如果在吃豆腐的同时加入一些蛋白质质量非常高的食物,就能和豆腐起到“蛋白质互补”的作用,使豆腐的蛋白质更好地被人体吸收和利用。

豆腐+血豆腐

就像吃钙片的同时要补维生素D一样,吃豆腐要补钙,就要搭配一些

维生素D丰富的食物。动物内脏,如肝脏,血液中的维生素D含量很高,所以将白豆腐和血豆腐一起做成“红白豆腐”是非常理想的。

三类人不宜多吃豆腐

老人。由于豆腐中含有大量植物性蛋白质、皂角苷、嘌呤,而老人消化、排泄系统又整体较弱,因此,多吃豆腐往往会造成消化不良、肾功能减退、痛风发作等疾病的发生。

脾胃虚寒的人。大量食用豆腐可能会加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退。胃寒和脾虚的人不适合多吃,容易引起消化不良。

痛风病人。豆腐含嘌呤较多,痛风病人和尿酸浓度增高的患者也不宜多吃。(新华)

三亚市纪委监委公开选调公务员公告(第四号)

我单位公开选调公务员面试考试已经结束,经公开选调领导小组研究,依据总成绩从高到低的顺序,拟按选调人数与考察测评对象1:2的比例确定考察测评对象,现将进入考察和体检环节人员名单予以公告。

一、进入考察体检人员名单(见附件)。

二、市纪委监委将于3月26日-30日组织考察和体检工作,请进入考察体检环节的人员做好配合。

三、参加面试人员需要了解面试成绩及总成绩的,可用手机发送姓名和面试准考证号至手机13637647320,也可到市纪委组织部查询。

监督咨询电话:0898-88254582

附件:三亚市纪委监委公开选调公务员考察体检人员名单

中共三亚市纪委
2018年3月20日

三亚市纪委监委公开选调公务员考察体检人员名单

- 1.刘 畅(身份证尾号258742)
- 2.张 鹏(身份证尾号201415)
- 3.范灵敏(身份证尾号205522)
- 4.王 银(身份证尾号018215)
- 5.谈春晖(身份证尾号250070)

- 6.李春梅(身份证尾号050321)
- 7.梁 刚(身份证尾号037838)
- 8.尹秀梅(身份证尾号017549)
- 9.陈日照(身份证尾号100392)
- 10.蔡兴圣(身份证尾号143338)

- 11.郑海青(身份证尾号203422)
- 12.袁雨婷(身份证尾号140327)
- 13.汪 炯(身份证尾号04448X)
- 14.吴时辉(身份证尾号05005x)

注销登记公告

我局下属事业单位三亚市亚龙湾热带森林公园管理处和三亚市野生动植物保护站即将整合,拟向三亚市事业单位登记管理机关申请注销登记,其债权债务由新设立的三亚市野生动植物保护中心整体承接。请债权人自登报之日起90日内向该单位申报相关债权业务。

特此公告
联系人:郭时静
联系电话:88891187

三亚市林业局清算组
2018年3月20日