

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

心内科专家跟你谈谈鸡蛋的“好”“坏”

现在有不少关于鸡蛋的不利传闻,说蛋黄含有大量胆固醇,吃鸡蛋会升高血脂,增加心血管疾病风险。而且,权威的《美国医学会杂志》在近日发表的一项研究似乎也为这一论点提供了佐证。那究竟鸡蛋是“好”还是“坏”?我们来深入看看。

该杂志发表的这项研究中,有接近3万名成年人参与。研究开始前参与者需要填写一份饮食习惯,在17年间,观察这些习惯与心血管事件的关联性。结果显示,与不吃鸡蛋的人相比,每天吃半个鸡蛋的人心脏病发作、中风或过早死亡的相对风险增加6%~8%。

但是,这个研究的设计有几个缺陷,其一,参与者通过回忆填写的饮食习惯不一定可靠;其二,17年间参与者的饮食习惯不可能一成不变;其三,结果得出的关联性不一定是因果关系。因此,这个研究结果并不

能证明吃鸡蛋会增加心血管疾病的风险。

关于鸡蛋与心血管健康的关系,我们可以参考中国人自己的研究数据。在2018年发表的一项统计超过50万人的研究发现,每天吃一个鸡蛋的人,发生心血管事件风险降低11%,心血管事件死亡风险降低18%。另一项接近3万人的研究发现,每天一个鸡蛋不增加心血管死亡风险,甚至还能降低卒中的风险。

还有一个关键问题我们应该了解,我们吃进去的胆固醇越多,血液中胆固醇就会越多吗?事实并非如此!人体不是一个容器,而是一个极其复杂的系统,摄入量与体内水平不能简单地画等号。

实际上,身体中的胆固醇大部分是由自身合成的,肝脏每天大约合成1000毫克胆固醇,这相当于5个鸡蛋所含的胆固醇量。而且,当你吃进去更多的胆固醇,身

体产生的胆固醇就会越少,以便维持胆固醇的正常水平。

有研究发现,对于70%的人群来说,每天1~3个鸡蛋不会升高低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平。但是,在整体人群中,有30%的人对鸡蛋中的胆固醇较敏感,而导致低密度脂蛋白胆固醇升高。我们可以通过吃鸡蛋和检测血脂相结合,来判断自己是否对鸡蛋有“超反应”。

最后,我们来总结一下,鸡蛋不仅有大量的蛋白质,也有一定水平的胆固醇,还含有叶黄素等抗氧化物质,是营养丰富的食品。对于70%的人来说,每天吃1~3个鸡蛋不会升高血液的胆固醇水平,但是,如果您是鸡蛋的“超反应”者,或者您的胆固醇水平较高,就应该适当控制鸡蛋或者蛋黄的摄入量。所以,鸡蛋是“好”还是“坏”,还得看您的个体情况。

睡得巧能帮助孩子长个儿?

家长们都会担心孩子长得不够高,不少家人都认为,孩子经常晚睡不利于其长个儿,所以晚上都会督促孩子早睡,这样做真的有利于孩子长高吗?睡眠与身高是否有关?

想要了解睡眠与身高的关系,就需要先来看看哪些因素会影响身高。据《辽宁日报》报道,人体的长高就是骨骼延长的过程,根本原因是骨髓生长板软骨细胞的不断增殖骨化使骨骼延长。一旦孩子的骨髓闭合就预示着孩子停止生长,无论任何方法,都不可能再长高。央广网介绍,决定身高的因素除了遗传外,还包括内分泌、营养、心理、睡眠、运动等很多后天因素。所以,长高的过程就是儿童在这些因素的辅助下和骨髓闭合速度赛跑的过程。

可见,睡眠是孩子长高的重要因素之一,具体而言,据中国宁波网报道,孩子在深睡眠后,体内生长激素分泌旺盛,充足的睡眠有利于孩子长高。需要注意的是,孩子体内分泌生长激素在晚间10点到凌晨2点最旺盛,最好让孩子在这段时间中处于深睡眠状态。《新华日报》补充道,如果青少年经常熬夜,会导致生长激素分泌降低。这种危害,是白天补充睡眠也无法弥补的。

所以,想要孩子长高就需要保证其拥有一个良好的睡眠。华龙网介绍,家长需要让孩子每天能有8个小时的睡眠时间,这就需要保证孩子在9点30分左右的时候就已经躺在床上,10点以前入睡,11点左右就能够进入深睡眠。

除了睡眠以外,想要孩子长个儿,还需要在其营养及运动方面下功夫。据中国经济网报道,挑食、厌食、饮食不规律的孩子不容易长高,家长要注重孩子对于蛋白质食物的摄入,骨细胞的增生以及肌肉和脏器的发育都离不开蛋白质。《山西晚报》补充道,运动可以刺激生长激素分泌,孩子经常运动可促进骨生长,弹跳运动和伸展运动的效果最好,如跳绳、单杠引体向上、篮球、排球、羽毛球等,生长发育期的孩子应坚持上下午各运动一次。

耐热锻炼从初夏开始

运动提高耐热耐力

众所周知,在盛夏酷暑的日子里,高温环境对人体是个严峻的考验,而每个人的耐热能力的大小,决定这个人能否适应高温的环境。研究表明,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境。许多实验证实,人体的耐热能力与热应激蛋白有关,而这种热应激蛋白合成的增加,与受热程度和受热时间有关。经常处于高温环境中,热应激蛋白的合成增加,使人体的耐热能力增强。以后再进入高温环境中,人体细胞的受损程度就会明显减轻。

每天一小时耐热锻炼

何时开始耐热锻炼呢?专家给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大,哪一个时段是初夏时节,各地肯定会有差别。不过,从我国大多数地区的气候演变规律来看,每年的4月至5月,基本上都处于初夏时段。

进行耐热锻炼的方法也很简单:每天抽出一小时左右进行室外活动,可根据天气情况,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。经过初夏的耐热锻炼,盛夏来临之时,即使室内气温在28℃~31℃,室外气温在36℃~39℃,人体也不会感觉太热。

活动量由小到大

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗,稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉感冒。当然,出汗过多,对健康也不利。汗液流失过多,可造成人体血液流量减少,循环变慢,使得人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。尤其气温较高、湿度较低时,稍一运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间也要由短到长。

(本版文章摘自人民网)



10招缓解压力,释放负能量

金钱、工作、家庭、人际关系及健康状况等因素都会导致压力过大,进而引发头痛、失眠、免疫力下降、记忆力减退等诸多问题。以下推荐10种帮助减压的方法,值得一试。

1.冥想打坐10分钟。冥想打坐可以促进血液循环,消除生活烦恼。从公园长凳到公交车座位、咖啡店,可以随时随地进行。

2.深呼吸。感觉压力大的时候,用鼻子慢慢深呼吸2~3分钟,然后闭上双眼,保持安静几分钟。呼吸过程中可以用手指按压鼻孔,用左右鼻孔交替呼吸。每次呼气应迅速有力,仿佛要吹跑落在嘴唇上的小飞虫。

3.腹式呼吸。闭上双眼,一手放在腹

部,一手放在胸口。开始吸气时全身用力,让肺部及腹部充满空气而鼓起,之后不要停止,继续用力吸气。屏住气息一瞬间,然后用6~8秒钟缓慢吐气,中间不要中断。

4.闻闻薰衣草。薰衣草及其精油可以减少焦虑和抑郁,提高睡眠质量。家中或办公室备一瓶薰衣草精油,用鼻子闻或者涂抹到手腕并按摩,可解压。

5.读几页最喜欢的书。英国一项研究发现,阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力,可以使压力减轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书,读上几页或一章。另外,听喜欢的音乐也有类似效果。

6.吃点黑巧克力。黑巧克力可减轻人体对短期压力和长期压力的反应。多项研究表明,吃黑巧克力之后,应激激素皮质

醇和肾上腺素水平降低,压力感也明显减轻。

7.回忆愉快经历。美国罗格斯大学最新研究发现,压力较大时,回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低85%。比如翻阅手机图片或视频,回忆往日愉悦体验。

8.爬楼梯。长期以来,人们一直认为体育锻炼有益减轻压力。最新研究发现,短暂的井喷式运动可帮助快速减压。比如心情不畅时,爬爬楼梯可加速心跳,缓解压力。

9.触摸绿草地。压力大的时候更要多呼吸新鲜空气。如果没有条件走进大自然,找一片绿草地,体验一下触及绿草的感觉也可帮助减压。

10.保持微笑。微笑可缓解生理紧张,减少大脑中的应激激素,增加欣快激素内啡肽和多巴胺。压力过大时,人们往往会眉头紧锁,即使假装微笑,也会对减压产生积极影响。

市医保局5月16日上午走进“12345政府服务热线”直播室

上线时间:2019年5月16日上午10:00-11:00

上线单位:高邮市医保局

上线嘉宾:

顾卫东 高邮市医疗保障局局长
熊 薇 高邮市医疗保障局医保经办机构负责人

王 辉 高邮市医疗保障局待遇保障科负责人
张 玲 高邮市医疗保障局医药价格和收费管理科负责人

单红晖 高邮市医疗保障局规划财务和基金监管科工作人员

单位职能:

今年2月27日,根据上级机构改革方案高邮市医疗保障局挂牌成立。高

邮市医疗保障局主要承担基本医疗保险、生育保险、大病保险参保和经办服务工作,负责医保基金管理,落实待遇保障政策,承担医疗救助工作,落实针对长期病和慢性病患者的待遇保障政策;承担医药和医疗服务价格监管,加强对“两定机构”协议管理。

广大市民可以通过“12345政府服务热线”反映各类诉求(包括投诉、咨询、求助、建议等)

参与方式

1 拨打电话:

除了上线单位直播期间拨打热线电话12345参与节目,12345热线实行全天24小时接听处理。

2 发送微信:

搜索微信公众号“中国高邮”“视听高邮”“今日高邮”添加关注,在微信留言栏提交留言;也可在“12345政府服务热线”节目视频直播链接下方的对话框中留言。

3 登陆网站:

高邮市人民政府网站实行与广播、网络视频直播同步互动在线交流,网友可登陆“高邮市人民政府网站—互动交流”栏目提出建议或意见,直播节目中解答反馈。

高邮市人民政府网站、高邮人民广播电台、高邮电视台、《高邮日报》、“中国高邮”、“视听高邮”、“今日高邮”微信公众号及时发布上线单位预告和新闻报道,高邮电视台《高邮新闻》节目将对“12345政府服务热线”节目中热点、焦点问题进行跟踪采访报道。