



血脂高低与胖瘦无必然联系

日常注意饮食调节

随着人们生活水平的提高和工作压力的增大,患高血脂症的人数也在增加。单纯血脂升高通常没有不舒服的感觉,其危险性常被人们忽视。了解高血脂的危害,加强对血脂的定期检查,以便早期诊断和治疗是非常重要的。

警惕高血脂的危害

血脂过多容易沉积在血管壁上形成斑块,即动脉粥样硬化斑块,斑块可逐渐增多、增大,最后形成血栓阻塞血管,使血流变慢甚至中断,引起所属器官的缺血、坏死。如阻塞心脏的血管,可产生心绞痛与心肌梗死;阻塞脑血管,可导致中风和痴呆;阻塞四肢血管,可引起四肢疼痛和下肢跛行。

定期检查血脂

建议有高血脂家庭史、肥胖、高血压、皮肤黄色瘤或有冠心病、脑中风、糖尿病、肾脏疾病者,应及早并定期检查血脂;40 岁以上的人,也应每年检查 1 次血脂。

如何调节血脂

1.调节饮食结构:限制摄入富含脂肪、胆固醇的食物(猪肉肥、动物油脂、动物内脏、鸡蛋黄、蟹黄等);增加维生素和纤维食物的摄入(水果、蔬菜和谷类);选用具有调节血脂的食物(大蒜、山楂、黑木耳等)。

2.改变不良生活习惯,戒烟、控制酒精摄入。加强体育锻炼,如慢跑、快走、骑车慢行、游泳、登山、羽毛球等,运动要持之以恒,并掌握好强度。

3. 选择理想的调脂药治疗:长期服用调脂药物不仅降低血脂,同时也明显减少冠心病、脑中风的发生率、致残率和死亡率。目前调节血脂的药物很多,主要分为以下几类:(1)他汀类,是目前临床上广泛应用的药物,以降低胆固醇为主,如瑞舒伐他汀、阿托伐他汀等;(2)苯氧酸类即贝特类,以降低甘油三酯为主,如非诺贝特, 吉非罗齐等;(3) 烟酸类、胆酸螯合剂、鱼油制剂以及中药等。

注意事项

1.血脂高低与胖瘦没有必然关系,很多人是在体检中发现血脂升高的。但各医院由于检查方法差异,血脂各项指标的正常值不相同,具体情况应由医生鉴定。

2. 切勿自行增加药物剂量,且用药后应在医生的指导下定期进行相关化验。当用药后出现不良反应,应及时就诊。

3.动脉粥样硬化形成是慢性过程,若无禁忌和未发生副作用,建设患者长期坚持调节血脂治疗。

(肖祥云 副主任医师)

养宠物须警惕人兽共患病

养狗:小心防范狂犬病

从卫生部公布的“全国法定报告传染病疫情”中统计,2008 年全年狂犬病发病人数 2413 例,死亡 2196 例,仅次于艾滋病排在第二位。可见,定期为宠物犬注射疫苗,是非常重要的。此外,常见的经犬感染的疾病还有经肠道感染的贾第鞭毛虫病、棘球蚴病(包虫病)、犬埃立克体病等,当养犬人发生乏力、腹胀、腹泻,或发热、头痛、伴有白细胞和血小板减少及肝脏酶学异常,或发生过敏性休克等,就要警惕了。

养鸟:不能不知道鹦鹉热

鹦鹉热的致病原因不是病毒,而是鹦鹉热衣原体。鹦鹉热虽以鹦鹉冠名,但所有家鸟、野鸟都可以携带鹦鹉热病原体使人感染。人受

感染后的症状也近似流感,高热、寒战、头疼、肌肉酸痛等,严重者可发生大叶性肺炎。此病抗菌素治疗有良好疗效。由于很难看出宠物鸟是否已经受到感染,在玩赏鸟时要注意严格的卫生,包括洗手、避免口鼻与鸟嘴接触、湿法清理鸟粪等。

养鼠:要提防的疾病有多种

经鼠传播的疾病不仅有鼠疫、伤寒、流行性出血热等恶性传染病,还有人们不熟悉的鼠咬热、马尔尼菲青霉菌病、淋巴细胞脉络从脑膜炎等。鼠身易携带的寄生虫有螨虫、蜱、虱子、弓形虫等,也易传染疾病。有人说宠物鼠不是平常的老鼠,但宠物鼠的来源大多不明,未经检疫处理,存在很多潜在的不安全因素。因此最好不养宠物鼠。

(黄莹)



使用“压岁钱”让孩子学会理财

家长将“压岁钱”全数收缴兼全权代管,并不可取。把孩子的压岁钱收缴了,容易让孩子产生一种不被信任的感觉,从而形成逆反心理,在无形中打击了他们自我理财的积极性。而让孩子参与到“压岁钱”的管理规划中,使其体验财富积累与合理花费的过程,不仅可以培养孩子的自理能力,还能培育理财意识。

在压岁钱的使用上面,父母当然可以给孩子一些建议和意见。对于父母来说,告诉自己的孩子如何理财是他们能教给孩子的最重要的人生课程。

让孩子们懂得“成本”的概念,

最简单直接的方法就是让你的孩子意识到“工作”的重要性,向他们解释:要获得报酬,你就得工作。只有工作,你才有工资用于买吃的、穿的以及水、电等家用必需品。帮助孩子们理解这一点后,父母可以建议,如果他们能在自己的义务之外做一些额外的家务活,父母可以给他们开工资。双方协商一下,就工作报酬、完成的期限及质量达成一致。一旦孩子完成了工作,报酬就立即支付。

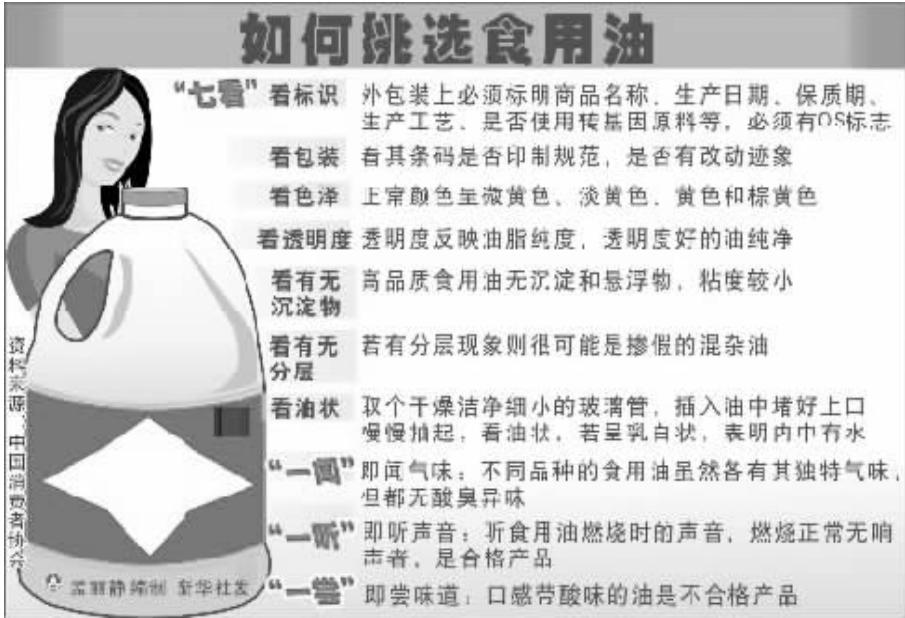
金钱不外乎就是收入与支出,让孩子明白什么是想要的,什么是需要的,以及需要的紧急程度,让他们学会做计划之后再去规划手

上的资金。

欲望是培养的,往往会通过不断地满足而不断地扩大。孩子喜欢被表扬,所以应该鼓励他节俭,鼓励他捐献,鼓励他抗拒物质的诱惑。在积极教育下,父母的鼓励,朋友的赞赏,社会的肯定,对孩子来说是一种心灵的满足,有助于正确金钱观的形成。

如果父母用枯燥的数字和繁琐的清单告诉孩子家里的经济状况,他们肯定打不起精神听父母的“唠叨”。然而,如果能适时地利用一些情境故事或亲子游戏让孩子主动学习、了解家里的经济状况,效果就会好很多。

(文哲)



预防流感有“绝”招

流行性感属呼吸道病毒性传染病。病毒一般可由空气、饮食及接触过病毒的手等传播。目前对流感尚无特效药,重视预防可以减少该病发生。在冬季流感高发时节,采用以下一些简易方法,可以起到一定防治作用。

勤洗手 流感期间,应常用冷水或热水洗手(最好冲洗,每次冲洗时间应达 30 秒钟左右),加用肥皂洗更好,因为流感病毒常被一层油脂保护着,肥皂可以溶解这层保护膜。但洗手前不要摸鼻子。

勤洗脸 脸部容易沾上病毒,洗脸可把病毒清洗掉,从而减少病毒从口腔、鼻孔或眼部感染的机会。

热毛巾敷面 将煮沸的水倒入盆中,把毛巾置于其上方,则能沾满蒸气。然后,掩面在盆上蒸约 30 分钟,有一定灭菌作用。

室内常通风 经常打开窗户,空气流通后,室内菌的浓度会降低,感染病毒的可能性也会减少。

多喝水 饮水可以使口鼻粘膜保持湿

润,增强抵抗力。同时,多饮水有助排泄体内的废物,有利于加强机体的抗病能力。

常饮红茶 日本科学家研究发现,红茶中含有某种能有效杀死流感病毒的物质,用比通常淡薄 4 倍的红茶液在病毒感染区浸泡 5 秒钟,该处病毒便会失去感染力。

每天吃几瓣蒜 大蒜能杀菌消毒,可生食,也可熟吃。对预防感冒有极佳的功效。

适量补充维生素 C 或锌片 维生素 C 虽不能预防感冒,但当你患感冒后,服有适量维生素 C 和锌片(饮一些热柠檬汁可以)是有益的。维 C 能增强机体抵抗力,锌能增强抗感染能力,缩短患病时间。

适当禁食 禁食是指患者在感冒及发烧期间应禁食固体食物,多饮些清水和冲淡的果汁(但禁食不能超过 24 小时)。患者在禁食期间容易发冷,故应多加一些衣服,注意保暖。少吃甜食,因为食糖过多会削弱自身免疫功能,对流感等病毒的抵抗能力下降。

(蒲昭和)

脚凉容易得感冒

在寒冷的冬天里,大部分人都只是注重手部的保暖而忽视了脚部的保暖。脚处于人体最远端,血液供应比其他部位少,而且脚的表面脂肪薄,不容易保温。脚有人体的第二心脏之称,中医认为:人体的五大经络都流经脚部,同时,脚上也分布了人体不少重要的穴位,影响着五脏六腑。一旦脚部受寒,呼吸道黏膜的毛细血管收缩,造成血流量减少,抗病能力降低,从而发生上呼吸道感染,引起咳嗽、流鼻涕等,继而诱发其他疾病。所以,脚部保暖在冬天显得格外重要。

双脚的表面温度维持在 30℃左右时人

感觉最为舒适。在气温下降的冬季里,应穿一双保暖性好的厚袜子,并经常用热水泡泡脚,民间有睡前洗脚,赛吃补药的说法,在临睡前用温水洗脚,不仅能洗去污垢、温暖双脚,还能消除疲劳、驱病强体。洗脚时用双手按捏脚底,刺激脚底的穴位,可促进脚部的血液循环,这对双脚的保健和人体的健康都是十分有益的,可防治感冒。另外,冬天脚部的运动更不能缺少,上下楼走楼梯、外出步行、登山、慢跑等,都能锻炼双脚,增强其抗寒能力。

(刘涓)

全国妇联“母亲健康快车”已为近 2 万人进行癌症筛查

新华社北京 2 月 3 日电(记者 赵超 李菲)2 月 4 日是“世界癌症日”,记者从全国妇联获悉,“母亲健康快车·手拉手护平安工程”自开展以来已为新疆、西藏、青海、陕西等 4 省区的近 2 万名妇女进行了宫颈癌筛查,为贫困地区的妇女健康提供了有力保障。

宫颈癌是危害妇女健康的严重疾病之一,全球每年新发宫颈癌例达 50 万个,居女性癌症的第 2 位,其中 80%以上的病例出现在发展中国家,我国每年有近 10 万个新发病例。不过,宫颈癌是一种病因清楚,由感染到癌前病变时间长的癌症,只要做到定期筛查、早诊早治,就可以有效预防宫颈癌的发生。

“母亲健康快车·手拉手护平安工程”是

一个在预防宫颈癌中成效显著的女友健康项目,由全国妇联等单位共同主办。这一项目旨在以农村妇女、贫困地区妇女、少数民族地区妇女、城市流动妇女为重点服务对象,以各地医院和妇幼保健院为依托,团结动员社会各界爱心人士共同参与,帮助妇女增强防病保健意识,改善妇女生殖健康水平,提升妇女生活质量,维护妇女健康权益。

全国妇联副主席、书记处书记甄砚指出,关注女性健康不仅是医务人员的职责,也是全国各级妇联组织义不容辞的责任。今后,妇联组织将本着以民为本、为民解困、为民服务的理念,充分发挥组织群众、引导群众、服务群众的作用,积极宣传和普及健康知识、健康理念,积极促进为广大妇女谋福利的项目顺利实施。

冬虫夏草泡水喝最好

切忌盲目服用

随着生活水平提高,冬虫夏草已成为普通老百姓秋冬进补的新宠。传统的做法是与鸡肉、鸭肉、猪肉等一同炖服,但有营养学家发现,冬虫夏草泡水喝最好。

营养学家认为,冬虫夏草以泡茶或研末冲服的吸收率为高。虫草炖肉一方面会减少虫草本身天然的香味,还可因蒸煮时温度过高,破坏其药用成分。因此,建议首选泡茶或研末冲服。泡茶时可用 4~5 枚虫草泡水,每天喝几杯,等泡软以后,再将之嚼服咽下;若研末冲服则可每次 2 克,空腹用水送服,早晚各一次。

如要炖汤,需从药效和经济两个

角度考虑,虫草每次 3~4 克即可,所加的肉和水不宜太多,尽量把肉、汤以及虫草吃干喝净;此外,虫草炖煮的时间不宜过长,最好不要超过一小时,且宜采用文火。若要肉质酥软,可先将肉炖一段时间后再下虫草。

虫草虽好,却不是众人皆宜,更不能包治百病。它只适用于虚症人士,若表现为高热、狂躁、声高气粗、咳嗽痰多等实症或体质实热者,最好别吃,盲目进补可能加重病情;感冒、发烧时也不宜服用;身强体壮者服之无益。此外,因冬虫夏草有补阳的作用,儿童服用可能引起过早发育。

(徐双标)

风光无限的花窗设计

花窗,既具备实用功能,又带有装饰效应,花窗的作用不仅是为了采光的需要,而且也是单调墙面的点缀品和装饰品。除了功能以外,花窗还有一个功能,就是起到很好的分割空间的作用,同时又能隐约看到另一空间。

现在的花窗市场上,有旧花窗与新制作的仿古花窗。旧花窗更多的是具有历史与文化的内涵。一块制作精细的花窗,让人怀古,让人静默。但由于旧花窗做工精细而价格

不菲,因此好多人选择了新工艺制作的仿古花窗,价格低廉,尺寸大小还可定制,虽然没什么内涵,但视觉上也就达到了所要的效果。

传统的中式花窗常将喜、寿等元素融于其中,西式花窗玻璃常将圣经故事、圣徒神迹、王室徽章等运用其中,这给予了主人大胆发挥的空间,你可以根据自己的喜好,赋予它独特的内涵,让自己的空间独特非凡。

(陈雅)



选购大尺寸液晶电视

消费者须谨慎

从去年奥运开始到今年元旦期间,大尺寸平板电视销售节节上升,各大家电卖场里 46 英寸以上的超大屏幕、全高清液晶电视再次成为消费热点,体现了人们对追逐大画面的趋势。而近日,某国产电视厂家突然宣布停产 52 英寸液晶电视,转攻 55 英寸液晶电视,这引发了行业争议。那么,作为想购买超大屏幕液晶电视的普通消费者,是不是电视越大越好呢?业内人士对此也持有不同意见。

业内人士

55 英寸液晶电视存在致命伤

据了解,当前全球的超大屏幕液晶电视阵营中有 3 个主流规格,分别是 46 英寸、47 英寸和 52 英寸。近日,有厂家突然宣布放弃 52 英寸,转向 55 英寸液晶电视,宣称 55 英寸是未来主流规格,由于尚不能明确具体的生产完成时间,现只能进行 55 英寸液晶电视的预售。一位面板生产企业的高层表示:“认为 55 英寸能够取代 52 英寸成为未来的主流,这个说法不够严谨。”据了解,经过 2 年多的大规模 and 大批量生产,52 英寸产品已成为全世界主流产品,全球一线品牌目前的超大屏幕主流规格都是 52 英寸。业内技术专家对此持保留态度,“伴随着 10 代线的投产,未来超大屏幕主流规格很可能由 52 英寸升级至 60 英寸以上,直接跳过 55 英寸规格,这是一个尴尬的过渡规格。”

现实状况

55 英寸规格尚在试产阶段

当前在 46 英寸以上规格的超大屏幕液晶电视中,仅有个别厂家在力推 55 英寸,型号少且没现货。

据了解,当前计划供应 55 英寸面板的生产企业只有 LG 与奇美的两条面板生产线,都是 7.5 代线。有技术人员透露,7.5 代生产线用来切割 42、47 英寸的两个规格是最经济的,但如果切割 55 英寸规格,只能一片切三片,不属于经济尺寸。据了解,在液晶面板制造上,切割多大尺寸主要考虑两个因素,一是利用率,二是良品率。考虑到成品质量原因,上游面板企业在提供 55 英寸面板方面非常谨慎,当前为国内企业提供的 55 英寸面板仍处于试产阶段。这也是国内有企业年前就宣布推出 55 英寸液晶电视,但到现在还没有货卖的根本原因。

消费提醒

55 英寸存在售后服务隐患

液晶电视属于大宗消费商品,而超大屏幕规格价格也不菲,业内人士提醒消费者:液晶电视的技术更新迅速,集成化程度高,很多新的规格尺寸和技术必须要规模化生产后,隐藏的一系列问题才能得到充分的暴露和解决,产品也才能走向成熟,如果不能规模化生产,售后服务将存在巨大隐患。因此,消费者在选择液晶电视时,要选择成熟的产品、主流的规格和技术,不要一味求新。

(谢颖)

