



健康量贩

安利产品(保健、护肤、洗化)销售热线:
13592258667

蛋白质
对人体的重要作用

蛋白粉是高科技的绿色食品,含有多 种人体必需氨基酸,它低糖、低脂肪,低胆固醇,不含色素和防腐剂,比例非常适合人体需要,极易被人体吸收。蛋白质粉的主要原料包括大豆蛋白质和牛奶蛋白质。

蛋白质是人体中最重要的物质,也是最多的物质之一,成人身体中包含了 20%的蛋白质。

蛋白质的作用主要包括修补细胞与建造组织;维持细胞的正常功能与新陈代谢;维持正常的消化机能;制造血液的运送物质,维持身体的渗透压。

蛋白粉以天然、低热量、低脂肪、低胆固醇、低乳糖的优质蛋白质,轻轻松松帮助我们打造健康好体质!

(晓安)

► 保健知识

春天
影响人体健康的因素

春天引起人们的生理、病理变化的因素是综合性的。

气温回升因素:天气逐渐变暖,从而使人体皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤血流量增加,以致供应大脑的血液相对减少,使得大脑缺氧;细菌、病毒等致病微生物开始活跃,致人罹患流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等呼吸道传染病;同时,空气中飘浮着各种花粉颗粒以及尘螨、真菌等,人体接触或吸入这些致敏原,即可发生花粉症、支气管哮喘等过敏反应。

冷空气因素:冷空气南下可引起气温骤降和气压剧升、大风等气候变化。医学气象学研究显示,在刮大风时,空气的冲撞摩擦噪音会对人体产生不良影响,使人口唇干裂,鼻腔黏膜变得干燥,呼吸道抵抗力下降;这种气温骤降和气压剧升还可致人体交感神经失调,反馈性地引起毛细血管收缩、血液黏稠度增高,从而诱发中风、心绞痛和心肌梗塞等心脑血管疾病。

精神因素:春回大地,人的情绪亦随之活跃,气压突然下降,人们会陷入不知所措、沮丧、抑郁的精神状态。据统计,一年中 3 月至 5 月精神病复发率最高,应引起高度警惕。

这些因素提醒人们在春季应顺应自然,适应气候,做好自我调节,与美丽的大自然和宜人气候保持协调一致。

(文汇)

防噪音
买副耳塞随身带

听贝多芬的《田园交响曲》,等于给耳朵做按摩

“对噪音,中国人太能忍。”在 3 月 3 日又一个“全国爱耳日”到来之际,我国耳鼻喉专家呼吁,“中国人对噪音不应该只是去适应,而应反客为主,采取切实可行的办法保护自己的耳朵。”

比如说可以到药店买一副耳塞,在噪音环境中佩戴,因为一副耳塞能够降低噪音大约 20 至 30 分贝。而人耳能忍受的噪音音量大概在 85 分贝左右,超过 85,人的耳朵就会随着处于噪音之中时间的长短而受到不同程度的损伤。

因此,我国环境保护部 2008 年公布的新修订《声环境质量标准》规定,新建铁路干线

两侧的噪声在白天不得超过 70 分贝,晚间不得超过 60 分贝。小区的噪音也要在 70 分贝以下。

但是到底多大的声音超过 85 分贝,在什么环境下该戴耳塞呢?

专家介绍了一个简单的办法帮助判断:如果你在离某人 3 英尺(约 90 厘米)远的地方必须提高声音才能让对方听到的话,说明此时周围的环境比较嘈杂,就应该戴上耳塞了。但开车、走路时千万不要戴,因为那样会由于对声音的反应速度慢而引发交通事故。

专家还提醒说,保护耳朵健康,防止听力过早衰退还应从生活习惯上严加防范。比如平时在

家里看电视,不要随着性子将电视的音量开大。最好能固定音量。

固定音量值可以起到保护并检测听力的作用。如果哪天您发现不管播哪个台,您总想调大声音,而且家中电视音量似乎还在与日俱增时,或许就该警惕是否存在听力损伤了,必要时最好到医院耳鼻喉科检查。尤其是家里有老人和小孩的,更要充分利用电视音量值来保护、检测听力。

轻松的音乐可以保护并锻炼耳朵听力。专家推荐那种曲调悠扬、轻缓的音乐,比如贝多芬的《田园交响曲》等,在家休息时听一听相当于给耳朵做按摩。

(常安)

耳背的四大信号

由年龄带来的听力损失,让很多老人生活在危险之中。专家说,很多老人因为熟悉家人的说话音调和动作,即便耳背,也能很快做出反应,这让家人察觉不出他们的听力问题。但这种潜在的耳背经常让老人身处险境,很多老人甚至会因为听不见汽车喇叭声,而发生交通事故。

家人如何才能发现老人的听力出现了问题呢?专家介绍,最简单的方法就是看电视,如果

看电视时老人总把音量开得很大,家人就要提高警惕了。老人耳背的第二个信号是,一段时间以来,老人说话嗓门大了很多,自己却浑然不觉。第三个信号是,说话的时候老人总“打岔”。第四个信号是,和别人交流少了,性格变得急躁、孤僻甚至古怪了。

面对出现耳背问题的老人,家人一定要及时带他们去医院耳鼻喉科做听力检查。专家强



调,很多耳背可能是因为感染,甚至是肿瘤引起的,因此要到正规医院耳鼻喉科接受医生的检查。必要时配戴助听器。

(刘洋)

► 健康提醒

中国女性肺癌比例明显高于西方 被动吸烟和厨房油烟是凶手

炒完菜,油烟机再开五分钟

背景:“中国女性肺癌比例明显高于西方”,这一出自全国临床肿瘤学大会论文一等奖的数据调查结论,近日再次引发肺癌专家关注。美国哈佛大学公共卫生学院此前发布的一组数据则更让人震惊:从 2003 年到 2033 年 30 年间,中国将有 8300 万人死于慢性梗阻性肺病和肺癌,其中因肺癌致死的人数高达 1800 万。这意味着每分钟就有 1 人因肺癌致死。

“在临床中有个值得人关注的现象,凡是 50 岁以上的女性肺癌患者,经询问都有较长的烹饪史,而且饮食习惯还以煎、炸为主。”专家认为,中国女性肺癌比

例高,与厨房油烟不无关系。不少女性都是家中的“主厨”,长期与油烟为伴很可能埋下了肺癌的隐患。因为高温加热后的油烟会产生苯并芘致癌物,长期吸入可诱发肺脏组织癌变。

英国一项研究报告也显示,在通风系统差、燃烧效能极低的炊具旁做饭,对健康造成的损害相当于每天吸两包烟。

因此,专家建议喜欢烹饪的女性,不要等到厨房油烟四起才想起开油烟机,一定要在开火时就把抽油烟机打开,炒完菜后还要让油烟机再工作 3~5 分钟,以完全吸走有害物质。

如果家中抽油烟机不巧发生故障,烹饪时则要把厨房中的窗户敞开;如果您家中厨房的窗户

对着门,做饭时最好把门也开着,以形成空气对流,加速油烟排出,但卧室的门最好关上。此外,在烹饪过程中采用“热锅冷油”的方法也能减少厨房油烟。

专家认为,防止女性得肺癌正确使用油烟机是必不可少的,但关键还是要改变饮食习惯,少吃煎、炸食物。特别是有的女性生性节俭,炸鱼、炸丸子等用过的油都不舍得倒掉,殊不知反复加热的食用油,不仅本身含有致癌物质,它所产生的油烟含致癌物更多。

另外,要注意使用质量好的烹调油,比如浅黄色、透明光亮的色拉油,因含有的杂质少,煎、炸时产生的油烟相对比较少。

(白铁南)

► 新闻新知

拔一颗牙
丢一点记忆

瑞典科学家最新公布的一项研究报告显示,当疼痛的牙被拔掉时,人的部分记忆也被拔掉了。从 1988 年开始,瑞典余默奥大学研究人员在长达 15 年的时间里对 1962 名年龄在 35 岁至 90 岁的志愿者进行了跟踪调查,对牙齿健全志愿者的记忆力和牙齿被全部拔除、使用假牙的志愿者的记忆力进行了比较。科学家发现,在所有如教育、年龄、疾病史等其他因素全部相似的情况下,牙齿健全者的记忆力明显比被拔除的人要好得多。

余默奥大学副教授扬贝里达尔指出,拔牙能切断牙齿通往脑部的神经,从而影响记忆。这一结果和最近日本科学家对老鼠牙齿和记忆力之间的关系的研究结果非常吻合。被拔掉牙齿的老鼠记忆力明显不如牙齿健全的老鼠。

另据报道,英国研究人员还发现,中年人每周工作时间超过 55 小时,就更容易患上痴呆症。长时间超负荷工作不但会减少工作效率,还会使人出现短时间失忆,反应迟缓。

(袁浩)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程**送**一疗程。

电话:6199197 13592208703

好听 好用 好音质

GN ReSound

瑞声达助听器 您的听力专家

爱耳日瑞声达助听器聆听美妙之音大优酬活动火热进行中……

活动时间:3月3日~15日

超值风暴活动之一:凡瑞声达助听器用户均可在本店免费清洗、维护、干燥、测试听力。

超值风暴活动之二:新客户均可免费试带瑞声达助听器(三天),效果满意再行定制。

超值风暴活动之三:儿童老人定制助听器享受八折优惠,另赠送耳膜、干燥盒一套,电池一板。

专业验配 终身服务

地址:周口市中心医院大门口西 10 米 热线电话:0394—82332188-0371—60158098