

## 微文联播 @周口晚报

## 周口妹子当上里约奥运会志愿者

在里约奥运会上，一位名叫朱婷的周口女孩在赛场上表现优秀、引人注目，成为家乡人的骄傲。然而，大家不知道的是，还有这么一位周口女孩，她不是奥运健儿，但她忙碌的身影穿梭于里约奥运会多个场地，她同样是咱周口人的骄傲。她就是里约奥运会医疗组唯一的中国籍志愿者陈腾，一位来自周口市太康县的女孩。

2014年，里约奥运会在全球招募志愿者，陈腾听到这个消息就赶紧按照流程一步步申请，直到今年5月份才正式等来了当选通知。“足足审查了两年，很复杂，职业证书、护士资格证、大学毕业文凭，还有线上面试。全球有大约25万人报名参加志愿服务，中国有1700多人报名，最后来的只有200人左右，医疗组只有我一个中国人，淘汰率非常高。”陈腾说。

在里约奥运村运动员训练区，陈腾与同伴负责6个场馆30个大小项目的医疗急救护理转运、医疗站外语交流、协助搬运患者、协助录入场馆内所有医疗服务信息等工作。“我们服务的项目主要是游泳、体操、篮球、柔道、手球和摔跤，体育明星很多，不过我们不会打扰运动员，毕竟他们来这里多少都是有问题的，我们要第一时间为他们解决，而不是追星。”陈腾说。

热搜指数：★★★★★

## 周口援埃医疗队员实现完美“首秀”

8月14日凌晨2时许，在北京飞往埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴的ET605国际航班上，许多乘客已进入梦乡。此时，一名空姐面色苍白、腹痛剧烈，并伴有恶心、呕吐等症状，样子看上去很难受。

中国援埃塞俄比亚第19批医疗队在周口市中心医院副院长张晓阳的带领下，正乘坐此航班飞赴埃塞俄比亚执行援外医疗任务。队员张向东第一时间发现这名空姐身体不适，立刻向队长张晓阳做了汇报。

张晓阳快步来到这名空姐身旁，一边询问其病史，一边组织市中心医院普外科副主任医师李博、妇产科主治医师刘瑞敏等人进行多学科紧急会诊。

综合这名空姐的患病症状、体征及其病史，大家一致判断她患的是急性肠胃炎合并胃肠痉挛，并告知她，这种疾病和生活不规律、饮用生冷食物有关，建议她服用解痉药物。

热搜指数：★★★★★

## 1.排毒防癌

出汗是最好的排毒防癌方法，这么说也许你还不相信。研究数据显示，汗液是体内砷、镉、铅、汞等有害物质的排出途径之一，在汗液中可以检测到与尿液中浓度相当的重金属成分，有时浓度甚至比尿液更高。

比如，马拉松运动员得癌症的就很少，就是因为他们身体里的铅、汞、砷这些癌症的主要元凶通过出汗排了出来。一个马拉松运动员在跑步时流出的汗含铅量是正常人的20倍。可见，出汗对于排出毒素，预防癌症是很有帮助的。

## 2.润肤护肤

汗液能去除堵塞毛孔的毒素，消除皮肤上的粉刺和痘痘。很多人的脸上、后背经常冒痘痘，这就是由于皮肤毛孔不干净，堵塞毛孔造成的。夏天不如多运动运动，出一些汗，你立马会感觉皮肤变得紧实细腻，有光泽，痘痘也会减少。

## 3.减肥防慢性病

出汗能消耗身体多余能量，有助于促进脂肪分解，对减肥有一定作用。此外，身体内、血管内的脂肪少了，高血压、高血脂等慢性病及心脑血管疾病自然也会好转。

夏天本身细胞会比较活跃，此时加强运动，科学排汗，效果是平时的好几倍，更有利减肥，改善身体状况，预防“三高”等慢性疾病。

## 4.提高免疫力

夏天多出汗还有另一个惊人的好处，那就是提高身体免疫力。很多人为了提高

免疫力经常吃一些保健品，一些保健品中所含成分不明，有些保健品含激素，反而抑制免疫系统。

研究表明，汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌；出汗能有效地增强自身免疫力，提高抗菌抗病毒的能力。比如，每天运动30分钟~45分钟，身体微微出汗，每周5天，长期坚持，免疫力就会增强。

## 5.促进消化

夏天往往会有食欲不振，消化不良，这时促进消化最好的手段就是通过运动出汗。因为出汗时会加快整个身体的代谢，有助肠道蠕动，改善消化。特别是对于有便秘的人来说，通过运动出汗，对缓解便秘有很大帮助。

## 6.增强记忆力

出汗会让人身体细胞处于旺盛状态，能保持精神集中，增强记忆力，让大脑更有活力。另外也有研究证实，运动流汗对大脑会产生积极正面的效果，能让人的记忆力、专注力都能得到大幅度提升。

## 7.稳定血压

运动出汗有助于扩张毛细血管，加速血液循环，增加血管壁弹性，从而达到降低血压的目的。同时，运动出汗加快了血液循环，有助于消化系统和神经系统调节。所以，预防高血压除了控制饮食，出汗也最佳的疗养方式。

## 8.保护骨骼

我们都知道上了年纪的人容易得骨质

疏松，这是因为体内钙质流失造成的。那么怎样有效防止钙质的流失呢？一种简单有效的方式就是运动出汗，出汗有利于钙质的有效保留，防止体内的钙质随尿液排出，预防骨质疏松。

## 9.防止结石

结石主要是体内的磷酸镁等无机盐类在体内结晶沉积形成的。而出汗能有效排出体内盐分并保留骨骼中的钙质。这一生理过程能限制盐和钙在肾脏和尿液中的堆积，而这正是结石的来源。出汗较多的人会喝更多的水，从而也能防止结石的形成。

## 10.预防感冒

出汗实际上有助于抵抗结核病菌和其他危险的病原体。汗液中含有的抗菌肽能有效抵御病毒、细菌和真菌，能进入细菌的细胞膜，对其进行分解。2013年发表在《美国国家科学院院刊》上的研究成果表明：皮质蛋白能够非常有效地对抗结核病菌和其他细菌。这种天然物质比抗生素更为有效，皮质蛋白这种天然的抗生素在微酸性的汗液中能够自然地被激活。

## 如何才能正确出汗

人的出汗方式分为两种：主动出汗和被动出汗。

主动出汗：主要依靠运动来实现，会加速人体的新陈代谢，促进能量的消耗。比如，健步走、慢跑等。

被动出汗：通过热环境，促进人体出汗，这种出汗方式消耗量更小，适合身体不适宜运动的人。如，泡脚、汗蒸、桑拿等。

热搜指数：★★★★★

## 做菜用什么油最好？一张表看懂咋吃油

烹饪方式	推荐油品种类	注意事项
炖煮菜	大豆油、玉米油、葵花籽油等	耐热性差，不适合煎炸，以炖煮为主
一般炒菜	花生油、米糠油等	耐热性较好，基本可用于任何烹调方式
凉拌	橄榄油、茶籽油、芝麻油、亚麻籽油等	可以用来炒菜，但它们特有的香味使其在凉拌时更美味

## 4种常用油就要这样用

1. 橄榄油：橄榄油中单不饱和脂肪酸（油酸）的含量高达83%，可降低患大血管疾病的危险性。

推荐：橄榄油应成为中老年人食用油的首选。

用量：建议每天或隔日进食橄榄油，每日总量不超过35克。

2. 花生油：含有大量油酸、亚油酸、卵磷

脂等营养成分，单不饱和脂肪酸含量为40%。花生油价格低于橄榄油，且更耐高温。

推荐：对价格敏感者，可用花生油作为主要烹调油。

用量：每日总量不超过25克。高脂血症、肥胖、糖尿病等中老年朋友每日不超过20克。

3. 大豆油：大豆油的单不饱和脂肪酸相对较低，约为20%左右。

推荐：大豆油和橄榄油交替食用，可有

效补充大豆油中单不饱和脂肪酸的不足。

用量：每日总量不超过25克。高脂血症、肥胖、糖尿病等中老年朋友每日不超过20克。

4. 菜籽油：人体对菜籽油的消化吸收率较高，但部分菜籽油中含有相对较高的芥酸，影响其营养价值。

推荐：尽量进食低芥酸菜籽油。

用量：每日总量不超过25克。

热搜指数：★★★★★