

高考临近 疾控专家列出高考食谱

通讯员 高世博 卢祎舟

高考一天天临近,如何科学安排孩子考前的饮食已成为广大考生家长共同关心的话题。很多家长或许抱怨自己不是营养师,其实只要科学用餐,家常菜也完全可以满足考生的营养需要。

到底怎么吃才能让孩子的身体在这个关键时期“不掉队”呢?郑州市疾病预防控制中心专家特别为广大考生奉上了一日营养食谱攻略。

郑州市疾病预防控制中心科科长胡君平说,考生的一日三餐应该这样吃:

早餐要吃好

早餐吃得好,切不可空腹,否则容易发生低血糖,甚至晕厥。

吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力和

较好的考试状态具有重要作用。早餐能量应约占全天总能量的30%。

由于早晨起床后,大脑皮层仍处于抑制状态,很多孩子食欲较差,进食量少。因此,早餐要进食体积小、蛋白质含量高、热量高、耐饥且易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、白糖、果酱、馒头、烧饼、煎鸡蛋及煎馒头片、豆浆、荷包蛋面条、火腿肠及香肠等。

午餐要吃饱

午餐是考生一天中的主餐。上午体内的热量和各种营养素消耗很大,午餐应该吃饱,摄入充足的热量和各种营养素。

菜单上应该有主食、肉、青菜、豆制品,有干、有稀。午餐要丰盛,各种营养素含量一般占全

天供给量的35%~45%。

晚餐要清淡

晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,口味清淡易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。有条件的考生,尽量在家里吃晚餐。晚餐要少食,以七八成饱为宜。

考试前,学生大多因复习功课睡得很晚,从晚餐至睡觉,中间有4-5个小时。这段时间里,晚餐所吃的食物已基本消化掉,需要加以补充。

胡君平说,学生学习很累,大脑处于紧张兴奋状态,以致于影响睡眠,故晚间加餐时最好喝一杯牛奶,吃些面包、鸡蛋,既补充了营养,又可起到安神作用。

胡君平特别提醒考生家长注意以下三点:

考前食谱忌大变

考生考前饮食不要因高考临近而刻意改变,在临考前的一段时间及考试期间,饮食量不要比平时增加太多,尤其在考试期间,饮食不要做太大的变动,应与平时保持一致。

每天宜吃两个水果

水果、蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,还有缓解厌食及便秘的作用。

考生应保证每天吃两个水果,约500克左右。另外,粗纤维的蔬菜要少吃,如果平时没有常

吃的习惯,考前一定不要突然增加。

菠菜、胡萝卜可增强记忆力,洋葱能改善大脑供血,帮助考生集中精神,这类食物可适当增加一些。

厌食者宜少食多餐

考生如果考前压力大,产生厌食感,家长可以把每日三餐变成每日四餐、五餐,增加进餐的次数,在控制总量的前提下,多餐分吃,也同样可以摄取到考生一天所需的营养量。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心 (0371)95120

性激素促使骺软骨提前闭合,停止长个 儿童性早熟,家长要重视

本报记者 卜俊成

“生活中,很多家长认为孩子提前进入青春期是早发育,属于正常生理现象。这种观念是错误的,性早熟会促使儿童的骺软骨提前闭合,停止长个。”河南中医院第一附属医院的儿科副主任医师郑宏说,当孩子出现性早熟特征后,家长不能马虎大意,要及时带孩子到医院接受正规治疗。

今年21岁的男孩小马,身高仅有140厘米。经过多方打听,他想请医生帮着长个。但是,接诊的郑宏很惋惜地说,由于骺软骨已经闭合,在现在医学条件下,不可能帮助他再长个了。

青春期是生长发育的关键期

“青春期是青少年发育成长的重要阶段,是由儿童到成人的过渡时期,也是孩子生长发育的最关键时期。”郑宏说。一般情况下,女孩的青春期是9-15岁,男孩的为10-17岁。青春期为分为3个阶段,在青春期起点(第二性征出现期),孩子的身高增长速度为每年5-7厘米;当女孩的乳房发育后半年至一年左右,男孩变声前即进入青春中期,孩子会出现身高突增期,每年可增长7-11厘米;到了青春后期,孩子的生长速度减缓,骨骼开始融合,当骨骺和骨干完全融合后则生长停止。女孩月经初潮后、男孩变声后两年,身高几乎停止生长。

重视孩子的性早熟

据郑宏介绍,80%~90%女孩是无明显诱因的性早熟,10%左右是颅内蝶鞍区隐形成肿瘤等引起的;而男孩性早熟中,50%以上是因颅内错构瘤等器质性病变引起的。另外,食用过多的牛初乳、蜂产品、蚕蛹等也会对性早熟有一定影响。

当女孩8岁以前、男孩9岁以前出现第二性征,即视为性早熟。性早熟可以让孩子出现自卑、恐惧、不安等心理问题。同时,大量的性激素还会促使孩子的骺软骨过早闭合,停止长个。正常发育的孩子通过未闭合的骺软骨不断增生新的软骨,变成成骨,直到16岁左右最终闭合。性早熟的孩子骺软骨过早的闭合,等于比正常发育的孩子少生长了2-3年,最终导致身材矮小。因此,当发现孩子性早熟信号时,家长应及时带孩子去咨询、就诊。

“晚长”、“早长”都要警惕

16岁的男孩身高才150厘米,尽管已经比同龄人矮了半个头,但家长始终认为,男孩子生长晚,还会蹿高的。正是因为家长盲目认为孩子还能蹿高,不少孩子错过了长个的最佳期。还有一部分家长看到自己孩子“早长”,比同班同学高,心里便很踏实。其实,早发育的孩子是性早熟,到最后非但长不高,还比同伴矮。

因此,郑宏建议,家长尽量让孩子少吃或不吃牛初乳、蜂王浆等补品,少让孩子吃含激素类的食物和用催熟剂加工的水果等,注意荤素搭配,多吃绿色食物。如果怀疑或发现孩子是性早熟,应及时到医院咨询、治疗,因为早期发现、及时治疗,对性早熟孩子来讲非常重要。

饮食帮你快入睡

江苏省射阳县 朱乃洲

美美地睡一觉能有效补充消耗精力,在这里,笔者向您介绍13种促进睡眠的饮食方法,让您轻松入睡。

一、牛奶。牛奶含有丰富的营养,有使人镇静的作用,因此每晚睡前喝杯牛奶,能使人安然入睡。

二、鸡蛋。鸡蛋含有丰富的蛋白质,晚餐以鸡蛋做菜或临睡前吃一个鸡蛋,能滋补身体,定心安神。

三、桂圆。睡前吃一点新鲜的桂圆,或将桂圆煎服,能补血宁神,治疗神经衰弱、失眠。

四、水果。每晚睡前1小时吃些苹果、香蕉、葡萄、柑橘等水果,对那些用脑过度而失眠的人有效。水果中的碱性物质能抗疲劳。

五、糖水。有的人因为发怒、烦躁而失眠,在睡前1-2小时喝一杯白糖水,能使大脑皮层受到抑制,促进入睡。

六、嗑葵花籽。葵花籽含有丰富的矿物质元素,对中枢神经有一定的抑制作用。每晚睡前嗑30克左右的熟葵花籽,能起安眠作用。

七、糯米粥。糯米富含糖类、矿物质等营养,失眠、夜间多尿的人,临睡前吃碗糯米粥,能睡个好觉,还能减少夜尿。

八、紫菜猪心汤。紫菜30

克、猪心1个。将猪心切片,与紫菜入锅加水适量,同煮至熟烂。吃猪心饮汤。经常食用能养心安神,治疗失眠。

九、莲子心茶。莲子心30枚,加入少许盐,水煎,每晚临睡前服用,具有宁心安神之功效,可治疗心烦失眠。

十、小麦红枣粥。小麦30克、粳米100克、红枣5枚、桂圆肉15克、白糖20克。同入锅中,共煮为粥。起锅时加入白糖。温热时食用,每天2-3次。小麦红枣粥能养心益肾、清热止汗、除烦安神,适用于气不足、烦躁、失眠、自汗盗汗等症。

十一、百合莲子银耳羹。百合250克、莲子50克、银耳25克,洗净用温水泡软,加水500毫升,加冰糖适量,煮或炖熟食用。经常服用,能滋阴润肺、养心安神。

十二、桂圆枸杞桑葚汤。桂圆肉30克、枸杞子15克、桑葚子15克。上药共入砂锅中,加水500毫升,煮约40分钟,滤汁再煎20分钟。两次煎汁混合,分早晚两次服,每天1剂,对心烦失眠有效。

十三、桑葚远志茶。用桑葚50克、远志5克、冰糖适量的人,临睡前吃碗糯米粥,能睡个好觉,还能减少夜尿。

八、紫菜猪心汤。紫菜30

麝香保心丸防治冠心病有更多综合优势

南京医科大学附属无锡市第二人民医院 杨政杰

目前,冠心病已成为严重危害人们健康的罪魁祸首之一。如何有效防治冠心病、减少冠心病带来的危害,一直受到医学界的重点关注。在化学药物标准的治疗方案中,ABC法则运用最多,即A—阿司匹林、B—β受体阻断剂(如美托洛尔)、C—他汀类降脂药。但长期服用化学药物也会带来一些副作用,如部分病人长期服用阿司匹林可能会引起胃出血、重要脏器出血,β受体阻断剂造成的疲乏等负性心肌反应,长期服用降脂药可能导致肝功能受损等;急救药物中,硝酸酯类也存在副作用大、产生耐药性等情况。

麝香保心丸是“芳香温通”的代表药,根据目前的研究,除了快速扩张冠状动脉、保护血管内皮、阻止动脉粥样硬化进展、稳定血管斑块等作用外,近年还发现其能够促进缺血心肌的血管新生(俗称药物搭桥),主要针对血管

因素起作用。在冠心病的治疗中,它具有化学药物不可比拟的优势,可以进一步保护血管,提高疗效,降低副作用,并且节省治疗费用。

一、阿司匹林的作用主要是抗血小板,防止血栓形成。麝香保心丸与阿司匹林配合使用,阿司匹林活血,麝香保心丸保护血管,通过针对血管和血液的两条途径,能更好地发挥效果,同时也能通过保护血管,减少或避免活血作用过强而导致出血、血管破裂。

二、由于解除心绞痛症状时,麝香保心丸缓解心绞痛症状疗效和硝酸酯类相当,且没有头痛、面色潮红、低血压等不良反应,在有些病人不能耐受硝酸酯类的副作用、存在硝酸酯类禁忌证、对其耐药时,它是理想的替代药物。同时,由于麝香保心丸具有血管保护作用,长期服用,急救效果更优。

三、麝香保心丸的辅助降脂

作用,可以帮助他汀类药物更好地发挥降脂作用,避免因高剂量降脂药物的使用,带来的肝损、肌肉损伤等副作用。同时,麝香保心丸能够协同抑制动脉粥样硬化的发展,使得冠状动脉被保护得更好。

四、与β受体阻断剂合用,麝香保心丸的正性心力作用能抵消β受体阻断剂的负性心力、心率作用,使患者心功能、血流动力学明显改善,使患者的疲乏、气短等临床症状改善,提高了病人的生活质量,使得治疗更有效。

与化学药物作用于单一环节发挥作用不同,中成药通过多个角度治疗疾病,即多靶点作用。麝香保心丸还能通过促进血管新生,调动机体自身的修复功能,且不良反应明显少于化学药物。这在冠心病等致病机理复杂、需要长期治疗的情况下优势尤其明显。

(摘自《金色年代》)

服中药要拘小节

陕西岚皋县中医院 张远翠

中药除了要煎服得法,用量得当外,还有一些小节须注意。

一、要视病情、药性的不同,调整汤药的温度,使药物更好地发挥疗效。

二、有些中药服用不当易致呕吐,要加以注意,如香薷热服易致呕吐。

三、服发汗药后即需安卧。服辛温发表药宜盖被取微汗以助之,而服辛凉发表药则不宜捂被。

四、观察疗效。凡服发汗药者,只宜取得通体微汗,不可令人大汗淋漓,以防发汗太多而虚脱(尤其是老年人)。若发现服药后汗不出者,可加服一些热开水或热稀粥,以助药力。

五、服发汗药后,不可立即食酸味食物及冷饮。

六、服催吐药时应嘱患者束紧肚腹,服用后不立即吐者,可用羽毛或手指探吐,再饮一些温开水或生鸡蛋清;但如出现吐而不止者,可食些冷稀粥或凉开水。

七、在服药期间,应忌食生冷、油腻等不易消化及辛辣与刺激性食物,以免影响药物的吸收与疗效。一般来说,服用清内热的中药不宜食用葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等热性的食物;在服温中类药治疗寒症时,应禁食生冷食物;哮喘、过敏性疾病的患者,应少吃“发食”,如鸡、羊、猪头肉、鱼、虾、蟹等;水肿病人应少食咸性食物;皮肤病及疮疖病人应忌食虾、鱼、羊肉等。单味中药与食物的配伍禁在中医文献中亦有大量的记载,如甘草、桔梗、乌梅忌猪肉;薄荷忌鳖肉;茯苓忌醋;蜂蜜忌生葱;天门冬忌鲤鱼;白术忌大蒜、桃、李等。

7招去除蔬菜农药残留

去市场买蔬菜,大家除了关注它的价格、新鲜程度以外,还会关心有没有残余农药。想要吃得放心,你就得学会怎么样去除蔬菜残留的农药。编辑今天跟大家分享7个绝招,让你从此吃得放心。

- 一、去皮** 蔬菜表面有蜡质,很容易吸附农药。因此,对能去皮的蔬菜,应先去皮。
- 二、水洗** 一般蔬菜先用清水至少冲洗3-6遍,然后泡入淡盐水中再冲洗一遍。对包心类蔬菜,可先切开,放在清水中浸泡1-2个小时,再用清水冲洗,以清除残留的农药。
- 三、碱洗** 先在水中放上一小勺碱粉(无水碳酸钠)或冰碱(结晶碳酸钠)搅匀后再放入蔬菜。浸泡5-6分钟,把碱水倒出去,接着用清水漂洗干净。如没有碱粉或冰碱,可用小苏打代替,但适当延长浸泡时间,一般需15分钟左右。
- 四、用洗洁精洗涤** 用稀释300倍的洗洁精先清洗一遍,再用清水冲洗一两遍,这样可去除蔬菜上的病菌、虫卵和残留的农药。
- 五、用开水烫** 对有些蔬菜最好的方法是烫,如青椒、菜花、豆角、芹菜等,在下锅炒或烧前最好先用开水烫一下。据试验,用开水烫可清除90%以上的残留农药。
- 六、阳光晒** 阳光中的多光谱效应会使蔬菜中部分残留农药被分解、破坏。经日光照射后的蔬菜,农药残留较少。据测定,鲜菜、水果在阳光照射5分钟,有机氯、有机汞农药的残留量损失达60%。对于方便贮藏的蔬菜,最好先放置一段时间,空气中的氧与蔬菜中的色酶对残留农药有一定的分解作用。购买蔬菜后,在室温下放24个小时左右,残留化学农药平均消失率为5%。
- 七、用淘米水洗** 用淘米水洗菜能除去残留留在蔬菜上的部分农药。我国目前大多用甲胺磷、辛硫磷、敌敌畏、乐果等有机磷农药杀虫,这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右,用清水冲洗干净,就能使蔬菜残留的农药成分减少。



遗失声明

兰陵县垆阳镇后孔场卫生所孔维成乡村医生资格证(证号:20104102250510128)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

韩国护士执业证(证号:200841054417)不慎丢失,声明原件及复印件作废。



金水、银水,不如妈妈的奶水!母乳,是婴儿最安全、最科学的天然食品。母乳不仅仅为婴儿提供了赖以生存的基本营养,而且增强了婴儿的免疫力和智力,以及母子感情和母婴健康……尽管很多人都能认识到母乳喂养的益处,但是母乳喂养也是有讲究的。近日,记者就母乳喂养期间妈妈到底该注意什么,采访了郑州市妇幼保健院副主任医师刘锦。

不是每个妈妈都适合母乳喂养

正常情况下,只要有母乳,就可以进行母乳喂养。但是有些特殊情况是不能进行母乳喂养的,比如,妈妈患有传染性、代谢性疾病、肾脏疾病等,或者经过检查妈妈在哺乳期间患有某些不适宜母乳喂养的病。妈妈患病后,到底该不该给宝宝

母乳喂养有讲究

本报记者 李亚威

进行母乳喂养,一定要咨询医生,听医嘱,比如,乙肝大三阳妈妈想要喂奶,前提是,孩子出生后12个小时内注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗,并产生乙肝表面抗体。丙肝产妇和丙肝抗体阳性产妇的乳汁中存在丙肝病毒可能性小,可以给婴儿喂奶,但如果乳头有破溃出血,则应停止喂奶。

给健康宝宝早点添加辅食

宝宝4-6个月大时,就可以添加辅食了,具体添加辅食的时间要根据宝宝的健康状况而定。一般情况下,宝宝满4个月并且体重达到7千克,就可以添加辅食。如果宝宝身体强壮的话,可以早一点添加辅食,因为母乳是缺铁食物,宝宝4个月后,体内的铁元素就会损耗较多,如果不及时补充的话,容易造成宝宝缺铁。

春秋季节是断奶的最佳季节

母乳喂养满一年并且孩子健康的话,就可以给孩子断奶。有些年轻妈妈认为断奶早一些比较好,其实不然,如果断奶的月龄小,能添加的物种种类较单调,断奶后宝宝可能明显消瘦,并产生一些疾病。春秋季节是断奶的最佳时节,因为这两个季节气温适宜,孩子不易生病,而在炎热的夏季给孩子断奶后要添加其他食物,容易引起孩子的消化道疾病;冬季断奶则很容易使宝宝感冒。

哺乳期妈妈饮食要求营养全面化

哺乳期间,妈妈的饮食搭配会影响到宝宝的饮食搭配,所以妈妈要注意饮食的全面化,让每一餐的营养最大化。要想乳汁分泌旺盛并营养成分优良,妈妈的奶热及营养素的需要也要相对增加,注意多喝一些能催乳的汤类,如炖排骨汤、炖鸡汤、炖猪蹄、豆腐汤、青菜汤等;在两餐之间最好喝一些水或其他饮料。如果少奶或无奶,妈妈千万不要轻易放弃,不妨请医生推荐一些催乳特餐或药膳。此外,哺乳期间妈妈要忌食生冷的食物,如果妈妈生病的话,用药要遵循医嘱,在患病期间给宝宝进行母乳喂养,要戴上口罩,以免传染。

双胞胎宝宝要尽量母乳喂养

母乳喂养对于双胞胎宝宝的成长很有好处,因为双胞胎宝宝一般体重较轻,母乳喂养能够促进宝宝快速成长。但是在很多情况下,双胞胎的妈妈会遇到母乳不够的问题。如果母乳不够,要添加配方奶粉,让宝宝摄入身体所需的各种营养元素。

最后,刘锦还提醒广大正在进行母乳喂养的妈妈,母乳喂养一定要按需喂养,而不是按时喂养。宝宝的进食不分时间点,只要宝宝饿了,就要进行母乳喂养。

新生儿的眼屎 勿当上火治

本报记者 乔当归 通讯员 李霞

超过出生两周时,妈妈发现他的眼角常有黄白色的分泌物,还常常眼泪汪汪的。超超的奶奶和外婆认为是孩子的妈妈在坐月子期间上火所致,于是就给超超的妈妈熬了去热气的凉茶喝,还给她超超熬九制大黄茶喝。结果,超超拉肚子了,眼屎却没好。没办法,她们只好把孩子抱到医院。南阳市眼科医院儿童眼科副主任医师刘小林给孩子检查后告诉家长,孩子患的是新生儿泪囊炎,跟上火无关。

新生儿泪囊炎在新生儿中较为常见,主要是由于新生儿出生时鼻泪管端的胚胎残膜没有退化,阻塞鼻泪管下端,泪液和细菌滞留在泪囊内,引起继发性感染所致。绝大多数残膜一般在出生后4-6个周内自行萎缩而恢复通畅。即便没有自行萎缩而恢复通畅也不用慌张,只要早处理,通过局部按摩和滴消炎药水也能很快康复。

局部按摩的方法很简单,即用手指对内眼角(泪囊区)上下作牵拉按摩,每次10余下,每天两三次。按摩时注意手部清洁,动作轻柔。每次滴药水前,家长先用干净



洛阳市平乐正骨学校

面向全国招生

(学校代码 420)

平乐郭氏正骨,迄今200余年,是中国正骨的主要学派,蜚声国内外。本校以传授平乐正骨医术为特色,创办23年来为全国培养了数千名正骨人才。学校设有普通中专和“3+2”大专两种学制,开设中医正骨、中药、药剂、卫生保健、针灸推拿等专业。国家承认学历,符合条件的学生可享受国家助学金。具有初中毕业以上学历者可报名人学,对能胜任工作的毕业生,学校负责推荐就业。欢迎有志于骨伤医学的学子到校就读。

另需骨科人才的医院、单位请与我校联系。

校长:郭宏涛
咨询电话:(0379)67812333 67815234
18937991345
传真:(0379)67815234
网址:www.plzhenggu.com
E-mail:plgk@hotmail.com
地址:河南省洛阳市东郊平乐镇

北京中医药大学远程教育

专业:护理、中医、中药、针灸、卫生管理
学历:专科、本科、专升本、国家本科学历
报名截至本月底前
地址:郑州市纬五路45号省医学学会603室
电话:(0371)65993758 15544183318
网址:www.bjzydx.com
(详见本报4月19日药周刊2版)

适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血液变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。以剂开放、成本低、操作简便、性能稳定、性价比高。

长春赛康公司15年的专业研发制造经验,进口材料品质高,自主研发核心技术。

郑州办事处:13503860245 (0371)63963757
售后服务:15803803944 地址:郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

www.YLQX888.com

医疗器械网上商城

免费咨询:400-699-1096
或致电:(0371)65370167 65370177
·送货上门,货到付款。
·厂家直销到客户,省掉诸多中间环节,价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种,并且以每月几十个产品的速度递增,品种最全。
·网上逛店,就能省钱。

郑州贝斯特科技发展有限公司

(天津大学科技有限公司河南总代理)

厂价直销:外科超声刀、妇科超声刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子治疗仪、泌尿系统治疗仪、臭氧治疗仪、微波治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测、电脑超声诊断仪、彩色超声诊断仪、心电图、心电工作站、超声造影仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动化分析仪、血液流变、血液粘度分析仪、超声雾化器、各种类型自组等。

地址:郑州市南关街68号
联系电话:13703865906 (24小时服务热线)
(0371)66215368