

感冒时吃酸味水果值得推荐。一般来说,口感酸的水果所含的维生素C往往比较多。比如,《中国食物成分表》中的数据显示,100克酸枣就含900毫克的维生素C,达到了中国营养学会每人每天推荐量的9倍。维生素C是一种强大的抗氧化剂,能增强身体抵抗力。

警防骨质疏松盯上年轻人

医生:加强锻炼 均衡饮食

□记者 黄珊



骨质疏松是常见于中老年人身上的问题。近年来,骨质疏松越来越趋向于年轻人。咸安区中医医院骨伤科主任刘龙法介绍,许多年轻人长期过着不健康的生活方式,导致内分泌系统紊乱,诱发骨代谢异常,是导致骨质疏松年轻化的主因。

32岁患上骨质疏松

上个月,32岁的朱先生在家中进行大扫除,正搬一个较重的收纳箱时,可能是用力方式不正确,朱先生突然觉得右边手臂剧痛,放下箱子后发现,手臂已经无法伸直。

在妻子的陪伴下,朱先生去医院进行了检查,结果显示,朱先生手臂骨折了。

“搬个箱子就搬骨折了,一个大男人的骨头怎么会如此脆弱?”朱先生的妻子刘女士提出了疑问。刘龙法解释道,朱先生是因为患上了骨质疏松症,才让他的骨头变得更“脆”,相比同龄男性而言,更加容易骨折。

刘龙法说道,很多人都认为,骨质疏松症是中老年人的“专利”,其实不然,现在不少年轻人因为长期的生活习惯不好,也患上了骨质疏松症。

朱先生回忆起自己的生活习惯,他说:

“我平时就是特别爱喝碳酸饮料,每天都用饮料取代白开水,这与患上骨质疏松症有关系吗?”

碳酸饮料影响骨质

“离不开碳酸饮料和缺乏锻炼是朱先生患上骨质疏松的主因。”刘龙法在了解朱先生的生活习惯后表示,经常喝咖啡、可乐等刺激性饮料的人,患骨质疏松的几率是平常人的几倍。

刘龙法介绍,碳酸饮料中含有大量的磷酸,如果摄入过量,会严重影响到人体对钙质的吸收,从而导致人体出现钙、磷比例失调的现象,影响骨髓。

除了碳酸饮料的影响外,钙的缺乏、运动量减少、不良的生活习惯都有可能引起骨质疏松。刘龙法表示,抽烟、酗酒、熬夜,都是年轻人发生骨质疏松的诱因。

加强锻炼均衡饮食

那么,年轻人该如何正确的预防骨质疏松症的发生呢?

刘龙法认为,年轻人首先要改正不健康的生活习惯。例如,长期喝碳酸饮料,吃快餐等,减小钙比例失调的发生。另外,还要加强锻炼,让身体的各项机能达标,拥有一个健康的身体素质,任何的疾病都不容易缠上身。

月经量少或是疾病信号

非疾病性月经量少通过生活能改善

□记者 黄珊

月经是衡量女性健康的重要标志之一,有时候,月经来得“猛烈”,让人招架不住。有时候又突然变得特别少,让人担心不已。咸宁市谱爱医院妇科主任樊云先表示,如果经期量少,并非是件好事,也可能是妇科疾病病的信号。

5.60毫升是正常月经量

24岁的市民吴小姐,一直以来月经情况都十分正常,这两个月发现月经量变少,不知道这种情况是否正常?

“很多女性都不知道月经量有多少为正常量,多少为较少,以至于很多人在检查时问到月经状况时都说不清楚。”樊云先表示,正常月经量一般维持在50-60毫升之间,如果每月每次月经量少于10毫升或者少到连两层纸都湿不透,就可以判定为月经量少。

需要注意的是,月经量少并不影响正常的月经周期,而是每次月经期经量明显减少的现象。如果您的月经周期正常,而月经量明显减少,也需引起注意。

月经量少可能是疾病信号

“现代女性工作压力大,生活不规律、过度减肥,都是引起月经量少的原因。”樊云先表示,长期作息不规律导致睡眠不足,肝血虚弱,导致月经量少。还有些女性为了爱美,进行节食减肥,导致内分泌紊乱,引发月经量少。另外,心理压力造成的情绪不良也会造成月经异常。

樊云先提醒,月经量少也有可能是很多妇科疾病的征兆。例如,身体出现子宫内膜病变、肿瘤或者子宫发育不全及内分泌失调等疾病,或者人工流产、刮宫引起子宫内膜变薄等也有可能导致月经量少,所以如果月经量过少,或者伴有严重的痛经或者其他的异常症状时,应引起足够的重视,积极到医院进行治疗。

日常生活进行调理能改善

“对于疾病性的月经量少,需要去医院进行详细的检查与确诊,积极配合医生治疗。”樊云先表示,但是针对非疾病性月经量少,女性朋友只要做好日常保健,就能得到改善。

在饮食上,要做到三餐规律、均衡营养,尤其是在月经前或月经期忌食生冷寒凉的食物,影响内分泌,还可能导致痛经。另外,要多吃含有铁和滋补性的食物,补充足够的铁质,以免发生缺铁性贫血。

另外,不要让自己太劳累,要保证充足的睡眠,避免过重体力的活动以及剧烈的运动。

除此之外,人们要学会调节自己的情绪。女性在月经期间本身情绪起伏就比较,容易动怒。女性要学会懂得释放压力,保持积极平和的心态,避免负面情绪的侵扰,有助于保持月经正常。

年纪轻轻听力却突然下降

都是真菌性外耳道炎“惹的祸”

□记者 黄珊

“我还这么年轻,怎么耳朵就不灵了呢?”近日,28岁的张小姐到医院检查耳朵,并对自己耳朵听力下降产生了疑问。据了解,像张小姐一样,年纪轻轻就出现听力下降的人不在少数,这与人们的生活习惯分不开关系。

年轻女子听力突然下降

张小姐还在医院门诊候诊时,记者就注意到了她,她一边掏耳朵,一边将手机贴在耳朵旁边,试图听听手机的声音。在看到这一幕时,记者前去询问,张小姐说道,一个星期前,突然觉得耳朵十分痒,怎么抠怎么掏

都觉得不舒服,并且还伴有闷胀感。“起初,还以为是暂时性的,没想到这两天还加重了,耳朵嗡嗡作响,像是有东西堵在耳道里。”张小姐担心的说道。

湖北科技学院附属第二医院五官科医生孙婕在给其检查后发现,张小姐原来是患上了“真菌性外耳道炎”。

孙婕表示,患上此病的原因和日常的生活习惯离不开关系。

在进行进一步了解时得知,入夏之后,张小姐习惯每天洗头,但每次洗完头后都不吸干耳朵里的水。当耳朵不舒服时,就直接用没有洗的手去掏耳朵,加上季节的潮湿闷热,导致细菌日积月累引发感染。

不良的生活习惯是主因

“引发真菌性外耳道炎除了永不卫生的手掏耳朵和季节关系外,还与不良生活作息有关。”孙婕表示,例如,夏季游泳时水质不干净,使得耳朵引起炎症。或是在理发店或足浴给别人掏耳朵,器具和设备不干净也会引发病症。

值得注意的是,如果真菌性外耳道炎不及时治疗,使外耳道炎加重、中耳粘连硬化,使听力进一步下降,甚至出现耳鸣。如不适当用药,另可引起内耳神经功能下降。所以,当人们耳朵出现异常疼痛、肿胀、鸣响时,最好先进行自检,一定时间没有好转,要及时就医。

婚庆黄金时段,体彩“顶呱刮”送温馨祝福

“喜结良缘”新票让你喜上添喜

每年的9月、10月,是新人们举行婚礼的黄金时段。恰此时,一款“顶呱刮”婚庆主题彩票“喜结良缘”登陆荆楚彩市,将给婚庆之喜的朋友喜上添喜。

“喜结良缘”面值10元,有13次中奖机会,最高奖可达10万元。票面设计成请柬样式,方便新人填写婚礼相关信息,亲朋好友在收到请柬的同时,还有可能刮中万元大奖。这款婚庆主题彩票,也为即将举办婚礼的新人增添了喜庆色彩。

“喜结良缘”的游戏规则很简单:

游戏一:刮开覆盖膜,如果在任意竖线,横线或对角线出现三个“双心”标志,即中得该游戏下方所示的金额。

游戏二:刮开覆盖膜,如果出现“凤凰”标志,即中得该标志下方所示的金额;如果出现“鸳鸯”标志,即中得该标志下方所示金额的两倍。

游戏三:刮开覆盖膜,如果出现“喜”、“结”、“良”、“缘”中的任意一个标志,即中得该标志下方所示的金额。兼中兼得。

这款“喜结良缘”定位于婚庆典礼市场,旨在将“顶呱刮”的欢乐刺激与典礼的创意浪漫相结合,给广大嘉宾朋友一个难忘的婚礼过程,也提供一个爱心奉献公益事业的机会。

体彩排列3排列5 第232期开奖号码

排列3	614
排列5	61460



多期投注,新“11选5”也可以!

9月1日开始,湖北体彩新“11选5”玩法正式开通多期投注功能。

多期投注仅限当天投注,最大投注期数为12期。

多期投注的出现,将极大方便彩民买彩,你再也不需要“抢票”了,你的计划投注将变得游刃有余。

而且,选择多期投注,将让你瞄准的奖项不再“溜走”。