

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“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，影响骨骼。

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大，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”。