

当心! 别掉进“美丽陷阱”

没有一种食物可以让减肥速成,减肥不当反而有损美丽。

微信“忠告”:

减肥几大法宝:纯素、断食、果蔬汁……一天只喝6杯果蔬汁或定期断食、长期吃素,不仅能够减重,还能保养皮肤。

专家建议:

只吃水果等单一类食物的减肥方案不可长期持续。减肥要讲究食物搭配,不可追求快速减肥。

果蔬中的脂肪含量通常不超过0.5%,一天只喝6杯果蔬汁,得到的脂肪微乎其微,身体细胞更新所必需的脂肪酸也无法供应,维生素A、D、E、K4种脂溶性维生素无法充分吸收。同时,皮肤健康没法保证,正常免疫功能也无法维持。此外,果蔬汁中钾很丰富,但钙、铁、锌元素都严重不足,并且维生素B1严重不足,完全不含维生素B12,而这两种维生素都是神经系统正常工作所需的。

把水果当主食的女孩子会发现,自己头发掉得很多,皮肤松弛且容易肿胀,脸色暗淡,时间长一些,可能还会出现经血减少甚至月经停止的情况。30岁以下的年轻女子正处于人生的骨钙高峰期,如果在18—25岁之间经常节食减肥,势必降低骨钙峰值,今后会比其他人

更容易发生骨质疏松,亭亭玉立的身姿会过早失去。

素食者饮食中脂肪含量较低,在一定程度上有减肥的作用。但是别忘了,素食者如果摄入主食或者某些含糖较高的水果过多的话,仍然不利于体重控制,因为主食中的淀粉和水果中的糖类都可以在人体内转化为脂肪储存下来。同时,人体对于动物性食物中铁的吸收率较高,在10%—76%之间,而对植物性食物中铁的吸收率较差,长期素食容易导致铁缺乏,引起面色苍白气色差,更不要说美丽了。因此建议不可长期进行严格的素食控制,注意每日摄入动物性食物的量就可以了。

人体的营养需求是全面的,任何单一食品都不能满足它的需要,应均衡搭配。中国古语说“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”一类食品有一些共同特点,光吃一类食品比如蔬菜,很有可能会缺少一些营养成分。如要减肥,可以适当减少肉类等摄入量,但仍需要均衡搭配,“合而服之”。

此外,要有正确的减肥态度,绝不能追求快速减肥。减肥太快,蛋白分解多,肾脏负担加重,会受到伤害。建议一半热量消耗靠节食,一半靠运动。

酵素会在胃酸作用下发生变性,自制水果酵素食用有很大风险。

微信“忠告”:

补充酵素能够加速身体新陈代谢,消耗多余脂肪,还有激发细胞活性、延缓衰老的功效。自制水果酵素也可以有同样功效。

专家建议:

酵素也称为酶,绝大多数属于蛋白质,在胃酸作用下会失去活性,自制水果酵素如混入有害菌,食用后轻则腹泻,重则有生命危险。

酵素排毒这种说法是不科学的。目前发现的酶除极少数是核酸以外,绝大多数属于蛋白质。蛋白质在加热及酸碱度改变的情况下会发生变性,因此即使生吃含酶的食物,在胃酸作用下,这些蛋白质也会失去活性。目前,没有证据表明人体缺乏的酶可以通过口服得到补充。口服的酶制剂中,只有那些改善胃肠消化作用的酶

如酵母等,还能发挥作用,但那些需要通过血液循环进入体内才能发挥作用的酶不大可能在通过胃肠道之后还存有活性。

市场上的产品中,纯粹的酶制剂则完全是商业谎言,因为目前的酶制剂(除肠道消化酶外)均需要注射才能发挥作用。如果说酵素类产品还有些用途的话,也不是酵素本身在起作用,而是其制作的原材料——含有丰富膳食纤维的蔬菜、水果等在生效。因此,短时间内食用酵素类产品对需要降脂的人有一定帮助。但是多吃蔬菜水果或者喝酸奶、吃泡菜同样可以达到这种效果,何必专门购买酵素产品。

此外,自制水果酵素有风险。自制过程不比工业制作,能够进行严格的杀菌,万一在自制发酵过程中混入了原料或空气中的有害菌,轻则腹泻,重则有生命危险。

微整形属于医疗范畴,不在正规医院进行,可造成毁容和致癌等后果。

微信“忠告”:

类似注射玻尿酸等微整形在家就可完成,团购药剂的同时还能团购个医生为您上门服务;羊胎素和美白针等美容注射具有立竿见影的神奇功效。

专家建议:

微整形的学术用语叫做“微创整形外科”,属于医疗范畴。羊胎素和美白针在国内从未获批,属于非法产品。

微整形如果没有规范操作,危害可一点都不微小,可能造成严重感染、毁容、致残、致癌等后果。现在80%的微整形不是在医院而是在美容院中进行。更令人惊讶的是,一些人贪图便宜,在网上购买了廉价的肉毒素后自己在家里注射。

从医学上来说,侵入性的整形项目是不能在生活美

容场所做的,所谓“侵人性”通俗讲,就是破皮的,包括动刀的和动针的。做这类项目必须做到5个正规齐全:去正规的医院,找正规的医生,用正规的药品,采用正规的操作,并且操作场所要正规。这五个正规缺一不可。可是普通人很难完全鉴别这5个正规,比如药品来源是否正规、手术操作是否正规。其实也很简单,就是去有国家严格监管的正规医院,有专业人士把关,不需要自己鉴别。建议大家千万不要被微整形中的“微”字影响而大意,不要贪小便宜毁了大“脸面”。

当前也有不少人尝试羊胎素、美白针的注射。事实上,羊胎素和美白针都是非法产品,在国内从来都没有获批过。

(本报综合)

浓浓书香漫吴都

(上接第一版)

功夫不负有志者,时光惠顾跋涉人。去年七月,他呕心沥血创作的百万字的长篇巨著——《长征演义》,终于在天津百花文艺出版社出版,面向全国发行。贺龙元帅的女儿贺捷生将军,在《长征演义》序言中就高度评价说:把轰轰烈烈的长征,纳入通俗易懂的侃侃而谈之中,给人一种如今文学作品已经罕见的亲切感……

耽收万卷书的邱风也是藏书之家中的杰出代表。邱风出生于黄冈的一个农家,父亲虽然文化程度不高,却是个爱书人,自幼邱风就从父亲的书箱中淘书看。读书是有瘾的,很快父亲的藏书看完了,爱书的他就搜寻着身边每个可能接触到新书的机会。儿时家境贫寒,每年底年家里卖猪时,务农的母亲都会为孩子们置办新装,而邱

风就向母亲请求,把自己的新衣服换成图书。他发起成立了鄂州市读书写作协会,一大批读书写作爱好者聚集在他的周围。他首倡并参与发起的鄂州“谷雨笔会”,已连续开展了18届,如今已是全省文学艺术界一个响当当的品牌。

阅读,成为常态

今年4月,中国新闻出版研究院公布湖北省17个市州阅读指数排行榜,鄂州继去年后又一次稳居前五。成年居民(包括报刊和数字出版物等各种媒介)综合阅读率为84.8%,高出全省平均水平3个百分点,高出全国平均水平8.1个百分点。

吴都处处漂书香,一点不假。

阅读虽是个人行为,但全民阅读活动则有鲜明的社会公益属性,需要吸引社会

大众来参与,全力打造活动品牌是增强全民阅读活动传播力、渗透力和影响力的关键。为此,鄂州市大力开展接地气、聚人气的各类读书活动,经过多年的实践探索,鄂州科学发展论坛、“吴都讲坛”、干部在线学习平台、鄂州文化广场、鄂州文化长廊、廉政讲坛等逐步成为阅读品牌。

一场报告就是一场“思想文化盛宴”。鄂州科学发展论坛,紧密联系鄂州改革发展实际,利用双休日,邀请全国、全省一流专家学者作专题辅导报告。“吴都讲坛”为广大市民释疑、解惑、传道,满足了市民多层次和多样化的精神文化生活需求,已成为公共文化服务品牌。

全市推行在线学习新模式,将在线读书学习的学分纳入个人和单位的年度目标进行考核,与奖惩挂钩。干部在线学习

平台已成为干部学习的加油站。“全民读书月”、“全民阅读知识竞赛”、“诵读经典、分享快乐”少儿经典诵读比赛、“童之趣”读书征文、图书馆“服务宣传周”等读书活动,激发了市民的读书热情,读书氛围日益浓厚。

农家书屋为“书香吴都”建设打足了底气,继鄂州率先在全省实现农家书屋工程行政村全覆盖后,坚持每年为全市333家农家书屋订阅11种报刊。前不久,又为每家农家书屋补充了130种图书及音像制品,解决了现有农家书屋“图书更新难”、“覆盖范围有限”、“无法直接入户”等难题。

一项项制度、一个个阅读品牌、一场场报告,一间间农家书屋,为三国吴王故都增添了亮丽色彩,吴都大地吹起了香气弥漫的“阅读风”。

本报讯 通讯员苏鹏、宋璐报道:6月17日,崇阳县卫计局四楼会议室人声鼎沸。由县政府、县卫计局主办,咸宁市中心血站承办的“2015年夏季公民团体无偿献血”活动在这里举行。

一大早,前来献血的人络绎不绝,有公务员、医务工作者、企业职工、社会志愿者等。当天,共有715人参与此次献血活动,共采集23.9万毫升血液。

据统计,自《献血法》颁布17年来,崇阳县每年组织两次公民团体献血活动,年献血人次逐年增长,至今年无偿献血已超万人次,累计献血量超过300万毫升。



6月14日是第12个“世界献血者日”,今年的宣传主题是“感谢您挽救我的生命”。12日,市中心血站对国家无偿献血奉献奖获得者和36名金奖、65名银奖、209名铜奖获得者进行了表彰。

记者 汪俊东 通讯员 陈列君 钟俊 摄

女人爱生气 当心乳腺癌



科技学院附属第二医院妇产科就诊。

易怒女性易得乳腺癌

爱生闷气的女性易患乳腺疾病。附二医院妇产科专家称,女性在生活中如果爱生闷气,情绪焦躁、紧张、不安,对外界各种刺激缺乏冷静思考,反应过于强烈,情绪激发后很难平静下来,均可导致内分泌紊乱,造成雌激素偏高、黄体酮不足,引起乳房结构紊乱,从而导致乳腺疾病的发生。

“不良情绪还会影响大脑皮层和神经功能,让免疫功能受到影响,从而降低对疾病的抵抗力,除了乳腺癌,坏情绪还是其他各种癌症的温床。”专家介绍,对女人而言,坏情绪更容易诱发乳腺癌,除此之外,坏情绪还易引发色斑、甲亢、免疫力下降等各种疾病。

三种因素诱发乳腺癌

“结婚迟、生育迟、哺乳迟是导致乳腺癌高发的三个危险因素。有研究发现,女性在30岁以前生第一胎并哺乳,比30岁后生育者患乳腺癌的风险低很多。”专家称,妇女怀孕后孕激素分泌增加,对抗了雌激素,且哺乳期妇女体内雌激素的水平较低有关。有研究证据显示,雌激素可刺激乳腺上皮细胞,水平过高容易诱发乳腺癌。

另外,女性长期单身或首次生育年龄在30岁以上会影响乳房健康。生儿育女对乳房健康有重要的保护作用,哺乳也有助于预防乳腺癌的发生。女性从单身升级为妈妈是减压良方,与孩子相处、共同成长有利于女性的生理、心理健康。

“乳腺癌可防、可治,并不可怕。”专家提醒,要保护乳腺健康,必须学会调节压力、控制情绪、转变生活观念、改变不良生活习惯。此外,长时间工作、熬夜、高强度脑力

劳动等,都是患乳腺疾病的帮凶。

及早预防是关键

“乳腺肿瘤是严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见恶性肿瘤之一,如何预防乳腺肿瘤是女性比较关心的问题。”专家建议,乳腺肿瘤的预防需要在日常生活巾保持良好的心态和健康的生活方式,克服不良饮食习惯和嗜好。不喝酒、不抽烟,坚持运动,有规律的工作和生活是预防乳腺疾病发生的有效方法。

“不同年龄段的女性在月经干净后应坚持进行乳房自查”专家强调,30岁以上的女性每年到医院乳腺专科进行一次体检,40岁以上的女性每半年请专科医生体检一次,发现乳房有肿块后应立即找乳腺专科医生检查,并配合治疗。特别是妊娠哺乳期间瘤体增长很快或年龄偏大病程较长,伴有乳腺增生或多次复发者,更应提高警惕。

女性市民可以通过自我检测的方法,检查乳房是否出现异常,具体检测方式为身体平躺,用手顺时针平着摸,检查是否有肿块,如有则应引起重视,立即到医院检查。专家同时提醒,乳腺癌在早期没有什么症状,如果想获得确切的检测结果,还是应该到医院,利用B超等精密仪器进行检测。

