

天冷,慢性呼吸道疾病高发 中医支“膏”招

吃钙片就能预防骨质疏松? 专家:没那么简单

谈及预防骨质疏松,专家强调,补钙很重要,但预防骨质疏松仅仅靠补钙还不够。

临床上,骨质疏松大致分三种类型:老年性骨质疏松、女性绝经后的骨质疏松,以及特殊疾病引起的骨质疏松。近些年,骨质疏松患者呈现年轻化趋势。专家认为,这与当代人生活习惯有很大关系。

骨质疏松的根源是缺钙,而钙的吸收和利用需要活性维生素D。人的皮肤可以合成维生素D,但经过阳光照射、肝脏代谢后才能形成活性维生素D。可是很多年轻人喜欢宅在室内,缺少阳光照射。还有一个原因是,骨头发育需要适当的力学刺激,有些年轻人长期不动,导致骨量减少,引起废用性骨质疏松。

如何正确预防骨质疏松?专家表示,首先要做到饮食均衡。补钙对预防骨质疏松很重要,但身体不仅需要钙,维生素、碳水化合物、纤维素等也很重要。由于饮食不均衡,素食主义者可能容易出现缺钙问题。要注意的是,吃大骨头、胶原蛋白补钙的说法没有科学依据。

即便摄入足够的钙,但不能很好地吸收和利用钙也不行。专家建议多参加户外活动,适当增加光照时间,促进身体合成活性维生素D。如果钙摄入不足或利用不充分,可使用一些“钙+维生素D”的复合补充剂。

专家还建议,女性经期后到医院内分泌科或妇科检查体内激素变化,警惕骨质疏松或更年期症状等。广大老年群体要做好定期体检,早发现骨质异常,早做针对性治疗。如果已经出现骨质疏松,要防止跌倒造成骨折。常见的骨质疏松性骨折有脊柱骨折、髋部骨折、手腕骨折。一旦发生骨折,其并发症会对患者健康造成很大危害。 据科技日报



“慢性呼吸系统疾病十分适合膏方调养。”吕旭阳强调。人在呼吸过程中,外环境中各种有害物质可作用于呼吸道,容易引起呼吸道和肺部各类慢性呼吸道疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺病等。针对慢性呼吸道疾病种类的不同,病情的轻重、体质的寒热、并发症的有无等情况,膏方可以做到一人一方,融

中医的“望、闻、问、切”“理、法、方、药”于一炉。冬令膏方是慢性呼吸道疾病稳定期患者调理体质的适当选择。

上图:热膏师正在十多口近一米直径的紫铜大锅熬制定制的养生膏方。

右图:药工展示三溪堂膏方制作流程记录表,每个环节都可追溯溯源,确保膏方品质。全媒体记者 吕斌 文/图



化学品入眼怎么办

日前,“男童玩干燥剂飞溅入眼,眼球溶解失明”的新闻再次登上热搜。近年来,儿童被危险化学品伤眼的新闻屡见不鲜,今天眼科医生就来跟大家聊一聊眼化学伤的应急处理。

什么是眼化学伤?眼化学伤是指因化学物质引起的眼部损伤,是一种较严重的眼部急症。临床上可以仅有轻度的眼部刺激症状(如眼红、流泪、疼痛)而不残留后遗症;严重者可导致眼深部组织坏死,形成瘢痕、粘连从而影响眼部外观及视力;更严重者可导致全眼球炎、继发青光眼,最终可至完全失明及眼球萎缩。

造成损伤的严重程度取决于化学物质的种类、浓度、剂量、接触时间、接触面积、温度、作用压力等。哪些常见的化学物质易致伤?化学物质主要分酸性和碱性两种。除了工业用途的强酸和强碱,在平时生活、工作中常见的酸性物质有马桶清洁剂、部分杀虫剂;常见的碱性物质有84消毒液、洗衣粉、食品干燥剂等。

哪种化学物质损伤更严重呢?酸性物质接触眼部组织时会使组织蛋白凝固,向眼内渗入慢,病变边缘较清晰,病变一般为非进行性,仅发生在接触部位,常在受伤数小时内就可判断之后的恢复情况。而碱性物质接触眼部组织后会溶解脂

肪和组织蛋白,向眼内渗入快,有较强的穿透力,从而影响碱性物质未直接接触的周围组织,病变损伤呈进行性进展。

因此,总体来说碱烧伤较酸烧伤进展更快,病变持续时间更长,恢复慢、预后更差。眼部不慎接触化学物质怎么办?第一步是要马上就医吗?其实这么做是不对的,就算用最快的速度赶到医院、看上医生也大概需要半小时左右,而这段时间内化学物质对眼睛已经产生了不可逆的损伤,所以第一步要做的是就地尽快去除眼内化学物质。

若是液态的化学物质,需要用手边能最快获取的尽量干净的水源(如矿泉水、自来水、生理盐水等)持续冲洗眼球表面至少15分钟,冲洗时需翻开上下眼皮尽量暴露结膜囊并转动眼球,使冲洗更加充分。若为单眼受伤,需注意伤眼处于低位,以免冲洗液流入好眼。

若是固态的化学物质(如生石灰等),遇水可能发生化学反应造成更重损伤,因此不可立即冲洗,需尽快用蘸有石蜡油或植物油的棉签去除眼内残留物,再用水充分冲洗伤口。冲洗结束后,下一步就需要尽快就医诊治。就医时尽量明确告知医生入眼化学物质名称,可携带或拍照保存化学品外包装,以便医生了解化学物的酸碱性,需要以此制订治疗方案。 据人民网

餐前还是饭后 阿司匹林到底怎么吃

阿司匹林这个常用药,相信大家一定不陌生。针对阿司匹林怎样吃才能不伤胃的问题,一直存在争论。那么到底这个药该餐前吃还是餐后吃呢?其实答案并不简单。

阿司匹林只有一种吗?你知道吗,阿司匹林是个大家族,有很多种剂型,其主要包括:阿司匹林片、阿司匹林咀嚼片、阿司匹林泡腾片、阿司匹林分散片、阿司匹林缓释片、阿司匹林肠溶片、阿司匹林肠溶缓释片、阿司匹林缓释片、阿司匹林肠溶胶囊、阿司匹林缓释胶囊、阿司匹林散、阿司匹林栓等。

我们平时最常用的阿司匹林有这两种剂型:阿司匹林片和阿司匹林肠溶片,本文介绍的主要是这两种剂型。

餐前吃还是餐后吃?阿司匹林口服会对胃部有一定的刺激,容易造成胃黏膜损伤,从而导致胃溃疡或者胃出血的情况。因此,阿司匹林普通剂型也就是阿司匹林片,餐后服用更为合适。因为,餐后服用可以利用食物来减轻阿司匹林对胃部的刺激,但是这样也不可避免地抵消了一部分药效。

于是就有了阿司匹林另一种剂型的研制——肠溶片,这也是目前临床上绝大多数使用的。阿司匹林肠溶片在胃内酸性环境中基本不溶解。其到达十二指肠后,在肠道的碱性环境中才开始溶解,从而达到减少对胃部的刺激。所以阿司匹林肠溶片不要掰开或者嚼碎服用,否则包膜会被破坏,增加对胃的刺激。

阿司匹林肠溶片如果在餐后服用,因为食物的关系,让药物在胃内滞留时间延长,这样会导致一部分药物从包膜中释放出来,从而刺激胃黏膜,滞留的时间越长,胃内pH值越高,药物在胃内溶解得就越多。为了尽量减少阿司匹林肠溶片在胃中滞留的时间,所以餐前服用更合适。

划重点:阿司匹林肠溶片,晨起空腹服用效果最好。要注意的是,阿司匹林肠溶缓释片应在餐后服用,不可空腹服用。阿司匹林普通剂型更适合早餐后服用,以减少对胃肠道的刺激。 据大河健康网

你知道自己的心脏几岁了吗 保护心脏多吃这5类食物

紧张,这只是个小游戏。其实,预防是最好的治疗。目前科学界普遍认为,不合理的饮食是心血管病最大的诱因,那吃什么、怎么吃对心脏最好呢?

有很多研究发现,地中海饮食能够降低心血管疾病风险。并不是说你该采取地中海饮食。地中海饮食的特点是丰富的果蔬、水产、乳制品、坚果,以及橄榄油、红酒,而精制谷物、油炸食品、糖和甜品、含糖饮料比较少。

结合中国的膳食指南,以下是你需要重点吃的“健康食物”:

1. 全谷物、薯类、杂豆(不包括黄豆)。这是中国居民膳食宝塔的地基,也就是主食。它们含有较多的膳食纤维和维生素、矿物质,相比精制米面好得多,饱腹感强、升糖慢、通便。
2. 新鲜果蔬。尤其是深色蔬菜(红、黄、紫、深绿),苹果、橙子、猕猴桃、草莓等营养密度较高的水果。注意,土豆不算蔬菜,更像主食。
3. 水产。平均来看,中国人吃水产是偏少的,可能和价格及地理环境有一定关系。淡水鱼和海水鱼都可以,富含油脂的鱼其类是比较健康的,尤其不饱和脂肪酸比较丰富。
4. 乳制品、豆制品(主要指黄豆)。对中国人而言,无论牛奶、酸奶、奶酪都可以,但尽量不要喝加糖的乳饮料。另外,没必要追捧“植物奶”,不如喝豆浆吃豆腐,价格便宜且量又足。
5. 坚果。每天一小把坚果(原味最好)是有利健康的,虽然坚果脂肪多,但不

饱脂肪、膳食纤维和矿物质很丰富,而且饱腹感强。当然,嗑一大堆瓜子花生就很不健康了。

另外,地中海地区吃橄榄油是就地取材,橄榄油无非是油酸含量高,国内也有高油酸的花生油、菜籽油、茶油等品种。吃油最重要的是控制量,而不是吃什么油。精挑细选的调和油与豆油、菜油等单一品种油并无本质差异;“红酒有益健康”是当年红酒商人“蛊惑人心”的概念。饮酒伤身,无论多少,少喝只不过危害不明显而已。

除了以上,运动对心脏健康也非常重要,尤其是中等强度以上的运动,可以很好地促进心肺功能。医生的建议是每天30分钟锻炼,如果你平时不锻炼,建议循序渐进,量力而行。 据北京青年报

现场发布的为准 最终以彩票中心 以下彩票公告

福彩七乐彩
第2021134期 总销量7152620元
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)
04 05 10 13 21 22 25 28

奖项	中奖条件	中奖注数(注)	奖金(元/注)
一等奖	●●●●●●●	2	2138076
二等奖	●●●●●●●★	16	15167
三等奖	●●●●●●●★	296	1639
四等奖	●●●●●●●★	735	200
五等奖	●●●●●●●★	7733	50
六等奖	●●●●●●●★	12531	10
七等奖	●●●●●●●★	83803	5

本期未中出奖金0元全额滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。

福彩3D
第2021312期 中奖号码: 6 9 8
销售总额84849604元

奖项	浙江中奖注数(注)	每注金额(固定)(元)
直选	1101	1040
组选3	0	346
组选6	2561	173

其他投注方式中奖6765元

浙江省销售4942260元,返奖额1594858元。本信息若有误以公证数据为准。

福彩“15选5”
第2021312期 投注总额533882元
中奖号码(无需排序) 01 08 10 13 15

奖项	中奖条件	中奖注数(注)	奖金(元/注)
特等奖	中5连4	0	0
一等奖	5个号中4	91	1978
二等奖	中任意4个号	4472	10

奖金累计140842元滚入下期。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21312期开奖公告
开奖日期:2021年11月22日
本期销售金额:152784元
本期开奖号码:03 07 13 16 18
本期出球顺序:18 07 16 13 03

奖项	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	2	14672
二等奖	361	50
三等奖	5494	5

0.00元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年1月21日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21312期开奖公告
开奖日期:2021年11月21日 本期全国销售金额:14726538元
本期开奖号码:0 0 8 5 1

奖项	中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	35	100000
二等奖	35	3500000

3005533238元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年1月21日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第21134期开奖公告
开奖日期:2021年11月22日 本期全国销售金额:308110428元

奖项	基本注数(注)	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	4	10000000	40000000
二等奖	3	8000000	24000000
三等奖	57	263935	15085095
四等奖	19	215948	4103012
五等奖	271	10000	2710000
六等奖	691	3000	2073000
七等奖	15362	300	4608600
八等奖	19690	200	3938000
九等奖	42490	100	4249000
十等奖	650667	15	9760005
合计	7009503	5	35047515

1249689538.91元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2022年1月21日,逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报
(2021)第326期
义乌市生态环境监测站 11月22日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	49	I	优	/
北苑	45	I	优	/

简要说明:当日我市城区空气质量状况为优,空气污染指数AQI为48,空气质量令人满意,基本无空气污染。

每月23日农贸城购物节

活动时间:11月23日9:30-16:00
活动地点:义乌副食品市场

一楼中庭:商家促销区, 2.3元特惠商品区
二楼中庭:商家促销区, 2.3元特惠商品区, 2.3元商品兑换处
三楼中庭:精品展销区, 传统小吃区

爱上农贸城

钜惠“购物节”

公开道歉信

周齐超,男,贵州省毕节市织金县桂果镇兴平村,身份证号522425*****1538

2021年3月,我在义乌市上溪镇沈宅村养画眉鸟,后被义乌市后宅派出所查获,于2021年4月被取保候审,现因涉嫌非法买卖国家珍贵保护动物罪移送义乌市人民检察院审查。

此事由于我法律意识淡薄,没有意识到买卖国家保护动物是会破坏生态环境,损害生态平衡,接下来我会认真学习法律知识并做公益服务,以弥补我对生态环境造成的损害,保护生态环境人,人人有责,希望大家引以为戒。

道歉人:周齐超
二〇二一年十一月二十三日