

青少年早餐最好有蔬菜

目前,许多家庭的早餐不外是牛奶、面包等食品,但有关专家却指出,青春期是一个生长发育的特殊时期,对营养的需要量骤增且相当敏感,早餐吃点蔬菜就能做到酸碱平衡,如果供给不足或不合理,容易导致各种营养缺乏症。专家提醒家长,早餐吃点蔬菜,对孩子青春期生长发育有极大的好处。

天津医大公共卫生学院院长、市营养学会副理事长黄国伟教授说,孩子的早餐问题虽一再被营养学界提及,但忽视现象仍然比较严重。上午紧张

的学习和活动,要求早餐必须含有充足的热量,处于青春期的孩子早餐摄入量应占一天总热量的1/3。

黄国伟强调,早餐吃点蔬菜,对孩子青春期生长发育有极大的好处。很多孩子早餐桌上出现最多的不外乎奶制品、鸡蛋、豆浆、稀饭、面包、油炸食品等。这类食品富含碳水化合物、蛋白质和脂肪,属于酸性。而蔬菜不仅含有丰富的胡萝卜素和多种水溶性维生素,还含有钙、钾、镁,这些都属于碱性,如果早餐吃点蔬菜就能做到酸碱平衡。青春期的合理早餐应该是将

面食、蔬菜、奶、花生、豆类食品 and 少量动物性食品适当搭配在一起。

黄国伟说,青少年正值生长旺盛时期,骨骼发育迅速,需要摄入充足的钙。目前我国中小学生的钙摄入量普遍不足,还不到推荐供给量的一半,为此青少年应每日摄入一定量奶类和豆类食品,以补充钙的不足。中小学生的膳食应增加维生素C的摄入以促进铁的吸收。青春发育期的女孩还应及时吃些海产品以增加碘的摄入。

(新华社)

健康新闻

每五人就有一人有“心病”

本报讯 我市每五人就有一人有“心病”,昨日,重医附一院心理卫生中心主任医师透露,目前我市精神疾病患者约有15万人,而心理障碍则在450—600万之间,精神心理卫生问题已成为重大的公共卫生问题。

重医附一院心理卫生中心主任医师透露,目前我市精神疾病患者约有15万人,而心理障碍则在450—600万之间,精神心理卫生问题已成为重大的公共卫生问题。

蒙教授呼吁市民,要建立良好的人际关系,保持心态平衡,培养健康和规律的生活方式,并在可能的条件下多接触大自然,必要时求助于医生做心理咨询,使自己远离精神障碍的困扰。(记者 李心成)

家庭保健

起床前必做九动作

- 手指梳头一分钟。用双手手指由前额至后脑勺,依次梳理,增强头部的血液循环,增加脑部血流量,可防脑血管疾病,且使发黑又有光泽。
- 轻揉耳轮一分钟。用双手手指轻揉左右耳轮至发热舒适,因耳廓布满全身的穴位,这样可使经络疏通,尤其对耳鸣、目眩、健忘等症,有防治之功效。
- 转动眼睛一分钟。眼球可顺时针和逆时针运转,能锻炼眼肌,提神醒目。
- 拇指揉鼻一分钟。轻叩牙齿和卷舌,可使牙龈和牙龈血管并健齿。卷舌可使舌活动自如且增加其灵敏度。
- 伸屈四肢一分钟。通过伸屈运动,使血液迅速回流到全身,供给大脑系统足够的氧和血,可防急性慢性心、脑血管疾病,增强四肢大小关节的灵活性。
- 轻摩肚脐一分钟。用双手掌心交替轻摩肚脐,因肚脐上下是神厥、关元、气海、丹田、中脘等各穴位所在位置,尤其是神厥能预防和治疗中风。轻摩也有提神补气之功效。
- 收腹提肛一分钟。反复收缩,使肛门上提,可增强肛门括约肌收缩力,促使血液循环,预防痔疮的发生。
- 蹬摩脚心一分钟。仰卧以双足根交替蹬摩脚心,使脚心感到温热。蹬摩脚心后可促使全身血液循环,有活经络、健脾胃、安心神等功效。
- 左右翻身一分钟。在床上轻轻翻身,活动脊柱大关节和腰部肌肉。

环球医讯

更年期服荷尔蒙易患子宫癌

香港有医生警告,服用荷尔蒙虽有助缓解女性更年期症状,但也会导致心脏问题,长期服用者更容易患上子宫癌和乳腺癌。

香港中文大学社区及家庭医学系系主任黄胡令芳表示,服用荷尔蒙虽然可以对抗某些更年期出现的症状,但也会带来更多的副作用,如心脏病及子宫癌等。其实有很多食物对缓解更年期症状都有帮助,如钙质食品、中药产品等,所以,妇女无须冒这个为自己带来更多病痛的风险。

她强调,妇女应多进食高钙及含大豆异黄酮的食物,如豆腐、深绿色蔬菜及低脂高钙食物等,因为这些食物都有助于补充身体的雌性荷尔蒙及钙质。

(新华社)

每日食疗

高血压患者的饮食处方 鲜茄子烧鱼片

原材料
嫩茄子150克、鱼肉50克、红椒1只、生姜5克、葱5克。

调味料
花生油300克(实耗油20克)、味精4克、精盐5克、蚝油3克湿生粉适量。

步骤
(1)茄子去皮切成条状,鱼肉切片加于生粉拌匀,红椒切片,生姜去皮切片,葱切段。

(2)烧锅下油,待油温100度时下鱼片,炸至金黄捞起,再下茄子炸至金黄倒出。

(3)锅内留油,放入姜片、葱煸香锅,投入茄子、雨片、红椒,注入少许鸡汤,调入盐、味精、蚝油,用中火烧透入味,再用湿生粉勾芡即成。

小贴士
炸鱼片时,油温应先高后低,炸好的茄子,要把油滴干点,以免烧时油多。

营养分析
茄子能降低人体血液的胆固醇水平,纤维中的皂草碱具有降低血清胆固醇的效果,鱼肉中所含的蛋白质和脂肪酸有助于保持动脉的弹性,故能降低血压。

秋季晨练 三大切忌 五项注意

一日之计在于晨,秋高气爽,正是晨练的好时节,街上、广场上早就能看到很多晨练者的身影。但医学专家提醒,秋季晨练方法不当者,为数并不少。

切忌一: 空腹锻炼

市一院干部保健科洪鸣鸣主任介绍,有些人喜欢先晨练,然后再吃早饭,这是不科学的。尤其是中老年人,在晨练之前,应该先适当吃一些食物。前一晚摄入的营养物质,经过一夜的消化吸收,使得起床时身体处于低代谢阶段。若不在运动前作一些补充,没有摄入碳水化合物,那么运动时主要的能量来源就是身体中的脂肪了。这时血液中的游离脂肪酸就会明显升高。脂肪酸会成为心律失常,甚至猝死的主要原因。但也不要吃得过饱,以防止运动的时候身体各部位供血不足。



清晨许多市民参加晨练 记者 陆纲 摄

室内锻炼 空气应流畅

有时,由于天气原因,只能在室内进行锻炼,这时候要注意一些事情。中老年人可以进行一些简单的运动,例如深蹲、弓步走等项目,在身体允许的情况下,也可以做仰卧起坐或者哑铃操等活动,但是一定要注意运动量不宜过大,一般掌握在室外运动量的一半就可以了。

注意四: 慢性病患者小心晨练

一些心律不齐、肾功能不好、贫血和肝脏有问题的老年人都要注意最好不要进行晨练,或者在运动医学专家的指导下,进行一些小运动量的活动。而糖尿病患者最不宜早晨晨练;有心血管问题者,建议较适宜的锻炼时间为下午或黄昏,上午6时至9时,人体血小板聚集率高,容易形成血栓。

(杭州日报)

切忌二: 练后马上进食

清晨时,机体尚未消除一夜睡眠所出现的低体温、低基础代谢的状态。如果锻炼前准备活动不充分,热身不到位,像现在这个季节,清晨较冷的空气会对鼻腔、气管、食道起到暂时的降温作用,使机体出现“冷适应”。锻炼结束后,若马上吃刚做好的稀饭、馄饨、豆浆等热乎乎的食物,会使处于冷适应状态下的食管黏膜层及附近组织的毛细血管和稍大的血管,不能一下子承受过烫食物的刺激,而出现暂时性的调节功能紊乱。

因此,晨练后,不要立即进食过烫的食物,应先喝几口温开水,让食道和胃有个适应的过程,避免造成损伤。

注意一: 晨练之前先喝点水

清晨时机体相对缺水,血液黏度相对较高,而运动时呼吸节奏加快,皮肤毛孔扩张,引起显性或隐性出汗,会使身体缺水的状况加重。即使运动后再大量饮水,水进入体内参与代谢往往要经过半个小时,才能到达机体的各个组织,对于缺水的机体来说,为时较晚。

洪鸣鸣主任建议,晨练前适当补水,可使循环血量增加,血液黏度降低,但切记补水要少量多次,不要一次饮水过多,一次以150至200毫升为宜,以免突然增加心脏及胃肠道的负担,间隔15至20分钟,再补充150至200

注意二: 最好出太阳后再晨练

有些人喜欢天还刚亮就出门进行锻炼,这也是不科学的。经过一个晚上,在空气中的污染物比较多,呼吸了这些污浊的空气对人体产生有害的影响。太阳出来之后,植物光合作用增强,空气中的氧含量增高,污染物在空气中进行一定的稀释分解,空气质量就会相对好一些,在这样的情况下进行晨练活动,就比较适合人体的新陈代谢。另一方面,太阳出来后气温回升,也可以避免冷空气对血管的突然刺激,减少心梗、脑梗发生几率。

注意三: 室外运动 半小时最佳

晨练的时间一般以30分钟

切忌三: 天天都练

有些人养成了天天晨练的习

征兵体检要查艾滋病、吸毒

适龄青年快去报名当兵

记者昨日从市征兵办公室召开的新闻发布会上获悉,全市今冬征兵工作从11月1日开始,12月10日开始起运新兵,12月31日前运送完毕。今冬征兵与往年最大的不同,就是将艾滋病和吸毒纳入了征兵体检当中。

市征兵办公室负责人介绍,今冬征兵对象是今年12月31

日前年满18岁至20岁的青年。其中高中以上文化程度可放宽到21岁,大专以上学历可放宽到22岁。按规定,应征青年如果是非农业户口,必须具有高中以上学历,大专以上学历,农业户口则具备初中以上学历。少数民族居住集中地区偏远农村,学历可以适当放宽。另外,今

冬将征集部分年满17周岁的女青年,2005年应届高中毕业男青年入伍。

今冬征兵体检增加了两项新内容:艾滋病和吸食毒品检测。据透露,之所以加入两项新的体检项目,是因为近年来我国艾滋病和吸食毒品问题呈蔓延之势,目的是确保新兵质量,最

大限度减少因为身体健康原因退兵。

据介绍,对高等学校自愿应征入伍的大学生,可保留学籍至退役后一年内。退役后不愿复学的,由入学前户口所在地的民政部门进行安置。优惠政策还包括:入伍前享受优秀学生奖学金的,复学后提高一个奖学金等级,对荣立一次三

等功的,复学后按不低于50%的标准减免学费,荣立两次三等功以上的,复学后学费全免。

为确保廉洁征兵,市征兵办公室昨天公布了举报电话:(023)68759294、62771442。征兵办欢迎对征兵不正之风进行举报。

首席记者 朱明跃

今日提醒

公安部公招 806名警察

公安部出入境边防检查系统2006年将为北京等9个出入境边防检查总站考试录用806名人民警察。即日起至10月25日,全国普通高等院校大学毕业生和社会在职人员可登录www.mps.gov.cn查询具体情况及报名。见习记者 任文劼

明年提高补助标准

记者昨日从市政府常务会议上获悉,明年起我市参加新型农村合作医疗农民补助标准将提高15元,同时试点范围由7个扩大到16个。到2010年,新型农村合作医疗将基本覆盖全市农村居民。据介绍,明年我市建立新型农村合作医疗制度的区县(市)将达40%,增加巴南、璧山、万州、涪陵、长寿、梁平、武隆、奉节、石柱、秀山,2007年则增加到60%,2008年达到80%,2010年基本覆盖农村居民。 记者 李伟

民工创业 可补贴500元

10月27日至11月15日18时至20时,市劳务办将在新洁净职业培训学校开展农民工创业培训。凡文化程度在高中以上,50岁以下的农民均可报名参加。学习结业后每人将得到500元补贴。见习记者 任文劼

晚报帮你问

赵先生:我有外地驾照,想在重庆做大货车营运业务,可否办理上岗证? 市交警总队:只能在驾照所在地办理。

江北区唐女士:金源大酒店车站的红绿灯坏了几天,行人过路不便,望尽早修复。

交警八支队:将尽快解决这一问题。 任文劼 石雷

未来三天雨濛濛 市民注意保持好心情

出门看天

连续几天阴雨天气后,昨日天空总算放晴,但好天气不会持续多久。市气象局透露,未来三日,阴雨天气仍将笼罩山城,温度将小幅下降。

预计今天白天,我市大部分地区小雨,西部、东北部部分地区将出现中雨,东南部阴,主城区小雨,温度约有下降,市民要注意保暖,以防感冒。明天仍旧阴雨绵绵。预计今天夜间到明天白天,我

主城及周边 天气预报



龙溪名小吃免费品尝

近日,市商委和渝北区政府联合召开的“中国重庆·龙溪美食文化节”新闻发布会透露,本月27日至11月2日,渝北嘉州路热电厂对面,连续7天的“名小吃展”将邀请市民免费品尝;10月29日和10月30日,还将举行“名展”和“美食精品展”。届时,各餐饮商家将端出自家保留菜纷纷绝活。 记者 张一叶

国航恢复重庆至温州、南宁航线

为方便市民出行,国航从本月30日开始执行新的秋冬航班计划,对重庆始发的航线和航班做了一系列的调整。

据透露,国航将恢复重庆-温州和重庆-南宁航线,增加重庆-北京、重庆-南京、重庆-深

换季衣物 保养(三)



毛衣冷藏后可防掉毛



水电气提醒

停电

渝中区 21日0:00-18:30 四新路33号至38号停电;6:40-18:50 枣子岚垭正街7号-11号、枣子岚垭一巷45号-58号、中二路16号、18号、20号、26号、38号、112号、116号、120号停电;10:20-13:40 中二路(1号-69号、108号、118号)、南一坡1号-13号停电。

沙区 21日9:00-16:00 龙台村、申愉、全兴公司、谷盛街、三重9社、老星湾、公平1社、文明抽水站、何耳湾等片区停电。

停气

20日13:30-17:30 沙区川外、政法等;江北区金果小区、夏家院、新城翠园等停气。

停水

20日22:00-21日10:00 十八冶冶金二村至马王乡二碑沿线二级供水区域用户及单位停水。 石雷 任文劼

高速路超速行驶曝光台

车牌	速度(KM/H)	车主
渝AA1151	149	市旅游质监所
渝AC9630	144	陈先军
渝AB8887	138	李萍
渝BB6631	144	廖露
渝A11996	139	何兵
渝B00030	155	巴南公路建设公司
渝B01719	155	张晚华
渝B17178	139	南方建筑安装工程总公司李年裕
渝BA2210	156	南岸区农村信合联社

以上车辆9月30日在渝南高速L023KM处超速行驶,请车主到你最近或最方便的执法中队接受处理。联系电话:89077770。网址:www.cqjt.gov.cn/。(此信息由市高速公路执法总队提供) 记者 田莉

六大国际微创技术--还您健康耳鼻喉

中国中医研究院、上海耳鼻喉研究中心临床基地,美国DNR等离子技术指定单位,专业研究与治疗鼻炎、鼻窦炎、咽炎、声带息肉、扁桃腺炎、打鼾、耳聋、耳鸣。

1.德国STORZ鼻内窥镜系统:终结鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大

2.美国DNR等离子技术:让鼾声“嘎然而止”

3.日本纤维喉镜:解除声带小结、息肉

4.多尼尔等离子技术:8分钟消除咽炎、扁桃腺炎

5.通过美国FDA认证和欧盟CE认证的神经阻断术,快速治疗过敏性鼻炎

6.日本CR冷光源:有效治疗耳聋、耳鸣。

凡有下列症状应及时到医院就诊:1.孩子长期头痛头昏,记忆力减退,学习成绩下降者 2.鼻炎长期使用滴鼻药和口服药物不见好转者 3.鼾声如雷,严重影响工作与生话者 4.打喷嚏、鼻眼发痒、流涕、黄鼻涕者 5.鼻及鼻咽干燥感、头痛、鼻内有异味者 6.鼻炎伴有耳鸣、耳闷、听力下降者 7.早晨刷牙恶心、声音嘶哑、咽部有阻塞感者。