AlarmBell News

青岛市防范和处理邪教问题办公室主办

2016年4月29日 星期五



市北开展崇尚科学、拒绝别教宣传活动



3月5日上午,市北区610办公室在海泊桥文化公园开展了以"崇尚科学、倡导文明、拒绝邪教"为主题的宣传活动。在活动中,通过印发宣传资料,悬挂反邪教标语、



制作宣传板等方式向居民普及邪教的本质和危害,提高了居民识别和抵制邪教的能力。此次活动共吸引了6000余人次居民,发放反邪教宣传品4000余份。市北

选对睡姿能清除大脑垃圾

是侧卧呢? 最新的调查报告显 示,睡眠的姿势可能会影响人 类大脑的运转:侧卧对人的大 脑更有帮助, 有利于大脑进行 自我清理,还可以减少阿兹罕 默症等神经疾病的发病率。

据美国科技新闻网站"未 来"报道,比起平躺或趴着睡, 侧着睡对人的大脑更有帮助。 报道称, 侧睡有利于大脑进行 自我清理,同时也可以减少阿 兹罕默症、帕金森病和其他神 经疾病的发病率。

更好的睡眠质量

研究人员说, 经过一天的 辛苦工作,人的大脑会产生各

等。这些蛋白质是大脑工作了 一段时间后留下的"废物", 除了严重影响大脑的正常运 转,还可能诱发阿兹罕默症和

其他重大神经疾病。 此时,为了清扫"废物" 大脑内的类淋巴系统就登场 了。这种复杂的系统可以通过 一系列的清理和溶解过程,辨 认并处理掉大脑里的"废物蛋 白质",换大脑一个干净的"工 作环境"

研究者运用核磁共振成像 技术, 研究不同睡姿 (仰卧、 侧卧、俯卧)下的老鼠,其大 脑中类淋巴系统的运输速率。 "我们发现,和仰卧、俯 鼠脑中类淋巴系统的运输在效 率最高,"纽约州立大学石溪 分校的海伦妮•本维尼斯特教授 说。"也就是说,侧卧能让大 脑更高效地消灭废物。'

最合适的睡姿

研究人员利用荧光显微法 和发射性追踪法,测量和分析 了不同的睡姿对脑内"废物蛋 白"清理的影响。"这个发现 很有趣!"美国罗彻斯特大学 教授尼德佳德说,"侧卧是人 类甚至大多数动物常用的睡 姿,动物也一样!这很明显地 说明, 大脑选择了最适合它进 行自我清理的姿势。"莱西



生姜能治很多常见病

俗话说"饭不香,吃生姜",其实生姜在防病 方面本领很大。广东省中医院芳村分院神经科苏 巧珍副主任中医师推荐了几种使用生姜治疗常见

生姜切片擦背治疗风寒咳嗽: 生姜切 5~6 片 后用纱布包裹好,放入微波炉中加热,擦双侧肺 俞穴约3[~]5分钟,可止咳化痰。

生姜加热治疗冻疮:生姜30克放入微波炉中, 2 分钟后取出,趁热用刀切成薄片涂擦患处,每日 2次,连用2周,对早期冻疮和未破溃的冻疮有很 好的预防和治疗效果。

生姜治疗头痛及牙痛: 将生姜汁与麻油等量 混合,再加入少许蜂蜜,擦拭头痛的部位。牙痛时, 将磨碎的生姜和面粉混合成黏状物后,贴在牙痛

乌梅生姜治疗胃痛及腹痛: 取两个乌梅置碗 内,放入适量生姜汁及20毫升酱油、少许砂糖, 然后冲入沸水趁热饮用, 可止痛, 对于小儿, 还 可以用毛巾沾姜汁,擦拭患部,可减轻痛苦。

生姜外敷神厥治疗晕船、晕车: 取新鲜生姜 1 片,贴于神厥穴(肚脐),用伤湿膏盖贴,同时将 伤湿止痛膏贴于内关穴, 用手指轻揉穴位, 口中 亦可再含一片鲜姜,也有一定的预防作用。莱西

口腔溃疡, 你需要 补充些什么?

口腔溃疡的原因很多, 如口腔炎症, 病毒感染 等。但不可否认的是, 相当一部分的口腔溃疡的 某些营养物质摄入过少有关。因此适当饮食疗法 对口腔溃疡往往是安全和有效的。

1、保证 B 族维生素的摄入。

很多口腔溃疡的发生与B族维生素缺乏有关, 特别是维生素 B, 烟酸等。很多日常生活的烹调 行为与此有关。如洗米、蒸饭等,可造成 B 族维 生素的大量丢失; 长期进食精米面、长期吃素食, 同时又没有其他的补充,很容易造成 B 族维生素

建议:应做到主食粗细搭配、荤素搭配。多 进食糙米、瘦肉、奶类、硬果类食物。如果有吃 素的习惯。应注意进食豆类制品和蛋类制品,并 每日补充复合维生素 B 族药物剂 (每日 3 次, 每 次1片复合维生素 Bco)。

2、注意补充卵磷脂。

有人种种顾虑,长期不吃鸡蛋黄,结果导致"烂 嘴角"和口腔溃疡。原因在于缺乏蛋黄中富含的 卵磷脂。建议:每日进食鸡蛋 1 个,长期坚持, 应能收到好的效果。

特别提醒:对已有高脂血症的患者,可采用隔 日进食一个鸡蛋的办法,不会导致血胆固醇增加。 同时又能保证卵磷脂的摄入,不妨一试。

3、保证优质蛋白质摄入。

优质蛋白质是修复口腔溃疡创面所必需的营 养素。牛奶、鸡蛋、瘦肉、海产品。豆类等均是 优质蛋白的良好来源,每日应保证一定的摄入量。 建议:每日1袋牛奶(250毫升)、1个鸡蛋、2两 瘦肉或海产、2两豆类制品,基本能满足常人优质 蛋白摄入。在出现口腔溃疡后,可适当增加 1 袋 牛奶或2个鸡蛋或1两瘦肉。长期吃素者,要保 证豆类摄入。以满足蛋白质所需。

4、多吃新鲜的蔬菜。

(每日 0.5 公斤以上) 水果 (每日 2-3 个)、多 饮水 (每日 1500-2000 毫升)、补充维生素和微量 元素补充剂,如善存,(每日1片),对防治口腔 溃疡都有帮助。

5、注意口腔卫生。

建议: 经常出现溃疡者, 不妨每日晨起用淡盐 水漱口,可能有一定效果。黄岛

吃什么食物可预防老年痴呆

一、补充叶酸和维生素 B12

老年性痴呆的发生与机体叶酸和维 生素 B12 缺乏有关。老年性痴呆症的 病人血液中高半胱氨酸的含量特别高。 由于叶酸与维生素 B12 能降低体内高 半胱氨酸含量,故补充叶酸与维生素 B12 有助于防止老年性痴呆症的发生。 除动物性食物,如肉、蛋、奶、鱼、虾 含有较多维生素 B12 外,发酵后的豆 制品也可产生大量维生素 B12, 尤其是 臭豆腐含量更高。

大豆含有丰富的异黄酮、皂甙、低 聚糖等活性物质,大豆异黄酮具有一定 的脑保健作用, 其化学性质极为稳定, 无论炒煮炖均不会破坏其结构, 也不会 影响其效果。所以,常食大豆食品不仅 可以摄取充分的植物蛋白, 预防血脂异 常症、动脉硬化, 还有抗癌及预防老年 性痴呆症等功效。

2、吃鱼或适当补充鱼油

酸(尤其是二十二碳六烯酸, DHA) 的含量远远高于痴呆的老人。这种脂肪 酸在鱼中含量丰富,还能预防心脏病的 发生。因此,多吃鱼,尤其是高油脂的鱼, 如鲑鱼、鳟鱼和鱿鱼等, 可有效地预防 痴呆症和心脏病。

二、增加卵磷脂摄入

乙酰胆碱的缺乏是老年性痴呆症的 主要原因, 卵磷脂是脑内转化为乙酰胆 碱的原料,人们可以从食物中摄取卵磷 脂来预防老年性痴呆症。在人们的食谱 中,大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、 芝麻、山药、蘑菇、花生等都是富含卵 磷脂的天然食品,人体摄入后可为大脑 提供有益的营养, 提高智力, 延缓脑力

三、增加不饱和脂肪酸维生素摄入 高不饱和脂肪酸、低盐、低脂肪膳 食有助于预防心血管疾病的发生,维生 素尤其是维生素 E、维生素 C, 具有清 除自由基、延缓衰老的作用。刺梨、猕 健康的老人血液中欧米伽 3 脂肪 猴桃、鲜枣、草莓、金桔、辣椒、青蒜、

小白菜、菠菜等果蔬中含维生素 C 较 丰富; 小麦胚芽、棉籽油、大豆油、芝 麻油、玉米油、豌豆、红薯、禽蛋、黄 油等含维生素 E 较丰富。

四、减少铝、铜摄入

研究发现, 铝、铜摄入过多容易诱 发老年性痴呆症。在我们的食物中并不 含有过多的铝, 但一些食品添加剂中常 有铝,如家用酵母粉、腌制食品固定剂、 干酪和苏打饼干。其量虽不太大,却值 得老年人注意,不可长期或过多食用。

饮水中铝含量也不可忽视, 地表水 含铝并不多,但近年来日趋严重的酸雨, 可使铝溶化进入水中, 从而造成人摄入 铝过多。现代烹饪炊具不少为铝制品, 经常将过酸过咸的食物在其中存放过 久, 也会导致人体铝摄入增加。老年人 在日常生活中必须注意避免这些造成铝 摄入过多的因素。

中老年人多吃富含锌、锰、硒、锗 类的食物,如海产品、贝壳类、鱼类、 乳类、豆类、坚果类、大蒜、蘑菇等, 对预防老年性痴呆发生十分有益。市南

食疗也降压——餐桌上的"降压药"

中国高血压患者的人数已经超过2亿,每年还在以1千 万的人数继续增加。而且,高血压不再是中老年人的"专利", 30 岁以下的人高血压的患病率已经达到 10%, 上升的趋势远 远高于老年人。有统计显示,在中国每年死亡的 300 万心血 管病患者中,50%都与高血压有关。

为了控制血压,除了吃药以外,人们想出了各种各样的 办法。在向来注重食疗的中国,通过入口的食物来预防或改 善某些疾病是常见做法。但在降压方面,哪些可能有效? 《生 命时报》近日采访了心血管以及营养学方面的五大权威专家, 请他们帮大家开出了一份餐桌上的"降压药"处方。

在引发高血压的原因中,除了肥胖外,吃得太咸、食物 中含钠太高也是一个重要原因,而钾、镁能起到中和钠的作用, 对抗由钠所引起的血压升高和血管损伤。中国老年保健协会 心血管专家委员会主任委员、全国心血管病防治科研领导小 组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院研究员洪昭光教 授推荐的辅助降压食物里,"一豆"即豌豆。豌豆所含的胡萝 卜素、维生素 E 以及维生素 C 等成分的量都较高,对保护血 管的正常生理功能具有重要意义。患有高血压或有血压升高 现象,出现头痛、心烦、脉弦等症状的人适合吃。

"三子"是松子、榛子、葵花子。松子富含人体必需的 脂肪酸,有降胆固醇、防止动脉硬化、降血压的作用。榛子 和葵花子里含钾比较高。

"一米"是指花生米。花生中近一半的亚油酸等不饱和 脂肪酸具有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、降低血压的功效。 用醋浸泡花生米 1 周后,每晚服 7—10 粒,可以辅助降压。

首先是山楂茶,有助消化、扩张血管、辅助降低血糖、 血压的作用。卫生部健康教育首席专家、解放军总医院营养 科研究员赵霖教授教大家,可以每天数次,用新鲜山楂果

荷叶茶:有扩张血管、降血压的功效。做法是:用鲜荷 叶半张洗净切碎,加适量水煮沸,放凉后即可代茶饮用。 玉米须茶:将玉米须泡茶饮用,每天数次,每次25-30克, 有很好的降血压功效。临床上用玉米须治疗因肾炎引起的高 血压疗效尤其明显。

葛根茶: 葛根有改善脑部血液循环的作用, 对因高血压 引起的头痛、眩晕、耳鸣等有食疗功效。 将葛根洗净切成薄片, 每天30克,加水煮沸后当茶饮用

槐花茶: 将槐树花蕾摘下晒干, 用开水浸泡后当茶饮用。 每天数次,对高血压患者有独特的治疗效果。

芹菜和薄荷

"有些食物含有扩张、软化血管的物质,理论上说,可以

起到辅助降压的效果。"中华中医药学会心血管病分会副主任 委员、北京中医药大学附属北京东直门医院心内科主任王显 教授说。比如由高血压引起头痛、头涨的人,常吃芹菜可缓 解症状。因为芹菜中饱含丁基苯酞类物质,它也叫芹菜镇静素, 具有镇静安神的作用。高血压虽然发病原因很多,可一旦发病, 几乎所有患者都会因血管平滑肌紧张造成肾上腺素分泌过旺, 芹菜镇静素能抑制血管平滑肌紧张,减少肾上腺素分泌,从 而降低和平稳血压。将芹菜根煎服,效果更好。薄荷也有清肝、

"一皮一芯"、"二黑二青"、"一葫芦一蒜"、"一豆一茄"

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长沈雁英教授解 释,"一皮一芯"指西瓜皮、莲子芯。取西瓜皮、草决明各9克, 用水煎服,有降压作用。莲子芯是莲子的胚芽,其中的非结 晶生物碱 Nn-9, 具有很好的降压作用。

"二黑二青": 黑木耳、荸荠; 菠菜、芹菜。 黑木耳被称为"素中之荤", 其降压作用不是直接的, 而 是通过改善血管间接降压。沈雁英特别推荐 将黑木耳15克、 银耳 15 克泡发后去蒂、撕成瓣, 放入碗中, 然后加冰糖、枸 杞子各 20 克及适当清水, 上锅蒸 30 分钟。取出后放凉, 调 入蜂蜜 20 克即可。当点心,分早晚两次服用。适用于各种高 血压病, 尤适用于高血压病伴有动脉粥样硬化、眼底出血的

荸荠是一种食药作用兼具的好食品。由于含有一种抗病 成分——荸荠英,对于抗癌、降血压都有一定的作用。荸荠 英不耐热, 所以荸荠最好当水果生吃。

菠菜含大量胡萝卜素、钾和维生素 C 等抗氧化物, 有助 减慢自由基对血管的伤害,其中丰富的钾更有助降血压。

"一豆一茄": 土豆、番茄。土豆也是高钾食品,钾含量 比一般的谷类食品高出很多, 所以有降压作用。在食疗中, 番茄是治疗高血压、眩晕、血脂增高的常用食物。治疗方法是 取红番茄 1-2 个,每天晨起空腹食用,15 天 1 疗程。若高 血压伴有高血脂症,则取红番茄100克,洗净榨汁;天麻10克, 浓煎取汁。再将二汁合并混匀,温服,每次30毫升,每天2次。

"一葫芦一蒜": 葫芦具有清热、利尿、降压的功效。具 体方法是 取葫芦捣烂榨汁,用蜂蜜调服,每次20-30毫升, 每天 2 次。大蒜能止咳平喘、通窍行水,也是治疗高血压的 常用食物。具体方法是: 取大蒜适量, 放糖、醋中浸泡7天, 每次饭前空腹吃2-4瓣,并饮糖醋汁少许,连续服用15天; 若伴有高血脂, 可以用大蒜捣汁, 加适量牛奶口服。

降压食物可以吃,但不能毫无节制地吃,更不能代替药物。 专家们特别强调,高血压患者必须长期坚持服用降压药物, 来保持血压稳定。一是要注意一定要长期坚持,才能发挥作用; 二是要根据每个人的不同情况、体质来吃,最好吃前咨询-下医生,确定属于自己的食疗原则。黄岛

点亮人生的长明灯

阅读成为一个人一生中总也绕不过去的 话题。如今没有谁去否认"开卷有益"。阅读 影响熏陶为人处世的性格,而什么样的性格 又决定了命运如何,因此,是否在青少年时 期养成良好的习惯,关乎一个人生命的质量。 在阅读中,不同的作品向我们诠释了,坚强、 勇敢、崇高、理想、善良等美好的字眼,这 些东西似一盏长明灯, 点亮生命并散发出耀 眼的光芒, 指引着我们找寻创造美好而精彩 的人生。

、"光阴一去不复来,梦回年少读书时' 当下的人都喜欢怀旧, 在旧时光中沉淀 下来一些历久弥新的弥足珍贵的事物, 牵扯 着散发出不同的人文情怀。那些儿时的情怀 少不了一本陪伴我们成长的图书。在感叹"一 寸光阴一寸金",时光如水梦难追的那一刻, 有一本泛黄的旧书,书中的人和事,仍然能 够激荡起曾经的梦想。某一个清晨,或者一 个黄昏, 亦或是夜深人静的时候, 你是否回 忆起来年少那朗朗读书声……经典启迪智慧, 阅读点亮人生——书是一盏灯,它照亮了我 们的童年和少年时代。

冰心先生曾在《忆读书》中写出了我们 类似的经历和心声:一谈到读书,我的话就 多了! 我自从会认字后不到几年, 就开始读 书。倒不是 4 岁时读母亲教给我的商务印书 馆出版的国文教科书第一册的"天,地,日,月, 山, 水, 土, 木"以后的那几册, 而是 7 岁 时开始自己读的"话说天下大势,分久必合, 合久必分 …"的《三国演义》。谈到《三国 演义》我第一次读到关羽死了, 哭了一场, 便把书丢下了。第二次再读时,到诸葛亮死了, 又哭了一场, 又把书丢下了, 最后忘了是什 么时候才把全书读到"分久必合"的结局。

不管是一本小人书, 还是启蒙的《百家 姓》、《千字文》、《唐诗三百首》,或者是大部 头的古典名著、中外名著也许当时根据年少 的兴趣选择读或者不读,读过的书都曾经潜 移默化影响着我们今后的作为。正如巴金先 生所言所悟: 我仍然得感谢我那两位强迫我 硬背《古文观止》的私塾老师。这两百多篇"古 文"可以说是我真正的启蒙先生。我后来写 了20本散文,跟这个"启蒙先生"们一一背熟, 好的"散文"很有关系。

2、"书到用时方恨少,事非经过不知难" 你有多久没有读书了? 你多久能读一本 书? 你工作后买过书吗? 你家里有多少藏 书? 你读过什么好书? 这或许是一个令人尴 尬的问题,因为被问的人可能一年到头也没 读几本像样的书。毋庸置疑,目前我们国家 正在面临着"阅读危机"。如果你不读书,没 有人能帮得了你。习近平总书记曾在不同场 合强调读书的重要性, 比如在论述读书的姿 态时他说,"读书是一个长期的需要付出辛劳 的过程,不能心浮气躁、浅尝辄止,而应当 先易后难、由浅入深,循序渐进、水滴石穿。" 记得李克强总理的一句"世界读书日虽然只 有一天, 但我们应该天天读书, 这种好习惯 会让我们终身受益。"

所以,读书日对于正处在转型中的每一 个中国人来说,更多的是一个提醒作用,提 醒我们"书到用时方恨少,事因经过始知难", 这对于个人来说如此,对于国家和民族来说, 更是如此。

3、"纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行" 阅读的宗旨,最核心的是学以致用。孔子认 为,"学"是为了"行",而且"行"是首要的。 孔子还曾强调指出:要"讷于言而敏于行", 强调学与行的结合,即把学到的知识适用到 实践中去。孟子说:"尽信书,不如无书。" 朱熹主张读书要切已体察,"读书穷理,当 体之于身。"就是要心领神会,身体力行。 纵观上下四周时空,不难发现,有不少"空 喊读书的人":有的自己没有养成读书的习 惯,读不下去,又觉得读书很有必要,于是

就成了空喊。有的心有误解, 以为拿起书来 从头到尾读下去,就会变成读死书,所以还 不敢也不肯这么做,于是也变成了空喊。有 的因为太懒了,不愿意自己花时间去读书, 只希望能得到什么秘诀,不必费很大力气-下子就能吸收很多知识, 所以叫喊要读书, 实际上却没有读。但是,在处理具体事情时, 却不能很好地应用书本知识,成了人人嘲弄 的"纸上谈兵"。

欢迎登陆浏览凯风山东主页 并扫二维码加微博微信关注

http://shandong.kaiwind.com/





凯风山东微信