

山东首次向社会全面发布居民疾病与健康状况数据
男性比女性寿命短5岁

17日,山东省卫计委举行新闻发布会,首次全面系统公布了山东省居民疾病与健康状况报告(2016年)。

报告指出,2016年我省人均期望寿命78.5岁,其中男性76.07岁,女性81.38岁。在地区分布上,自东向西呈依次递减趋势,最高的威海市达到80.39岁。

2016年我省居民死亡原因前十位依次为心血管疾病、恶性肿瘤、脑血管病、呼吸系统病、伤害、糖尿病、神经精神障碍、呼吸系统感染、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病。

80%的乡镇卫生院要设置心理咨询室

在新闻发布会上,山东省卫生计生委就心理健康方面指出,卫生计生部门将重点做好三个方面的工作:一是普及心理健康教育,让80%以上的居民家庭拥有心理健康教育材料,提高居民的心理健康意识。二是加强心理健康服务,所有二级以上综合医院要设置精神科或心理科,开展医务人员心理培训,80%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心要设置心理咨询室,配备专兼职心理咨询师。三是促进行业发展。

5类药品已暂无库存

据山东省卫计委官网消息,近日,山东省卫计委发布山东省短缺药品监测预警公告(第二期),指出。公告中指出,高三尖杉酯碱、丝裂霉素等17种药物库存已经亮起“红灯”,其中,抗狂犬病血清等5种药物已暂无库存。早前山东曾于今年1月17日发布首批短缺药品监测预警公告。

在家轻松做出时令水果汁

▶百香果+酸奶

百香果能够入药,有止咳化痰、消炎镇痛的功效。不过如果单单吃百香果,味道有点酸。可以搭配小青柠,加入乳酸饮料,放入料理机稍微搅拌一下,一杯百香果酸奶就做好了。百香果和青柠散发独特清新,酸奶制品可以保护胃粘膜,不会受太大刺激。

▶水蜜桃+红茶

首先要水蜜桃榨汁隔渣,兑入冲泡好的红茶中。口味需要按照自己的习惯来定茶底的浓淡,以及是否加糖。红茶是经过发酵烘焙的茶品,加上水蜜桃,两种带“涩”特性的味道碰撞,产生收敛感。如果觉得菜肴太油腻,可以选择这款特饮。

▶西柚+益力多

西柚味道比较酸,如果用西柚来做杨枝甘露,会增加糖分的摄入,不如试试用益力多。制作非常简单,只要西柚榨汁兑上益力多,搅匀即可。 据《广州日报》

身体六成水分需要喝进去

夏季如何科学饮水

热在三伏,高温下要注意及时补充水和这些营养物质。夏季应该怎样喝水?科学饮水有哪些误区?一起来听听营养专家是怎么说。

喝水有多重要?

水是人体内含量最多的物质,约占成年人体重的60%-70%,血液中大部分物质都是水分,肌肉、肺、大脑等器官中也含有大量的水分。一个人若没有食物,可生存3周;没有水,可生存3天;没有空气,只可生存3分钟。可见,水对于人体是仅次于空气的重要物质。水是多种矿物质、微生物、葡萄糖、氨基酸及其他营养素的良好溶剂,参与体内的物质转运,它将营养物质运送到细胞内,同时运走体内的代谢废物。水是体温调节系统的主要组成成分,体内能量代谢产生的热,通过体液传到皮肤表面,经蒸发或者出汗带走多余的热量保持体温恒定。水还起到润滑作用,关节润滑剂、唾液、消化道分泌的胃肠粘液、呼吸系统气道内的粘液、泌尿生殖道粘液等的生成都离不开水。因此,为了健康,每天需要足量饮水。

我们需要的水分主要来自三个途径:

1.喝进去的水:包括各种途径所获得的白水、茶水、饮料等,通过喝水我们可以获得很多水分,这部分水大约占到60%。

2.来自食物中的水:我国居民的膳食以植物性食物为主,水果和蔬菜中含有大量的

水分;另外,蒸、炖、煮、炒等烹调方式,不仅可以保留食物中大部分的水分,还在烹调时加入水,因此,我们可以从食物中获得一定量的水分。我们每天从食物中获得的水分占40%左右。

3.机体内生水:是指三大产能营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)在体内代谢产生的水分,也是机体获得水分的一个途径,但占的比重很小。

如何科学饮水?

口渴是判断身体是否缺水的一个常用方法,然而还有一些症状意味着你的身体已经处于缺水状态了,包括头痛、关节痛、肌肉痛、便秘;尿少、尿液气味浓重、尿的颜色发黄等。我们一直认为,口渴时身体才需要水。其实,口渴时身体已经处于缺水状态,并开始利用调节系统进行水平衡的调节,此时饮水虽然可以补充丢失量,并不是最佳的饮水时机,且往往容易一次性大量饮水,加重胃肠负担,稀释胃液而影响消化。喝水时间应分配在一天中的任何时刻,原则是少量多次,每次200毫升左右。一夜的睡眠会丢失不少水分,尽管在起床后没有口渴感,但体内仍然会因为缺水出现血液粘稠。早晨起床后喝一杯凉开水(150毫升)可以降低血液粘度,增加循环血容量。不同年龄性别的人,水的需要量不一样,儿童每天需要喝水800-1400毫升,成年人1500-1700毫升。室外工作水分

丢失较多,建议每天至少喝2000毫升的水。

日常饮水选择哪种水好?

生活中常喝的饮品包括白水、茶水、饮料等,白水是日常生活中的最佳饮品,而白水中又以白开水为最佳。白开水中含有一定的钙、镁等矿物质,尽管不是主要的,但也可以为机体提供一些矿物质。白开水容易透过细胞膜进入细胞促进人体的新陈代谢,增加血液中的血红蛋白含量,增强机体免疫功能,提高人体抗病能力,是最符合人体需要的饮用水,并且干净卫生、制作简单、经济实惠,是饮品中的最佳选择。矿泉水、矿物质水、纯净水等也可以作为一种选择,但不宜作为主要的饮用水。

>>夏季晨起喝淡盐水有益健康吗?

有些人有早起喝淡盐水的习惯,这样会增加钠的摄入。目前,我们膳食中摄入的钠已经远远超过需要,再增加钠的摄入,会增加高血压的危险。一般情况下,不建议喝淡盐水。

据科普中国、中国青年网



据科学家研究,用红外线温度记录仪对在炎热的气候下,喝温水和冷饮的两组人员的皮肤进行测定表明:温饮能降低皮肤温度1℃-2℃,而冷饮只能使口腔周围变冷。

同时,两组人员的自我感觉不同,喝温饮者感觉清凉舒适,渴感全消;而用冷饮者则周身不

喝温水可降低皮肤温度 冷饮只降口腔温度

畅,渴感去之又来。

与体温相近的温水分子能较快排列整齐地进入肠壁,所以能解渴。另外,喝了温饮出点汗,可带走体内部分热量,这样饮水

对身体无害。反之,冷饮要从口腔、肠胃吸收很多热量,内脏器官骤然遇冷,轻则会影响消化功能,出现厌食、食欲减退等症状,重则引起胃痉挛和腹泻。如果是不清洁的水制成的冰水,还容易出现食品卫生问题。因此,盛夏还是以温饮为好。

据《健康时报》

补水

早中晚各不同

▶早上:赤绿豆粥止渴解乏

睡了一晚上,还是觉得眼睛睁不开,浑身没有劲儿,怎么睡都睡不醒。早餐不妨来碗用绿豆和赤小豆煮的稀粥吧,不仅能唤醒胃肠道,还能唤醒迷离的双眼。

绿豆味甘性寒,能清热解暑,利尿消肿,还能滋润肌肤,是常用的消暑、止渴的食材;赤小豆又称红小豆,能够解毒利尿,清热除湿,还可健脾止泻。将两种豆(各30克)混在一起,与少量大米一起煮成稀粥,甘甜可口,可清热除湿,常食还有助于解除疲劳。

▶中午:竹叶清茶清热解躁

又到夏日爱打盹的季节,尤其是午饭后,要与瞌睡战斗,着实让人烦躁不已。

午后可以喝杯竹叶茶,将竹叶(5克)与白茅根(5克)、荷叶(2克)一起放入杯中,用沸水浸泡当茶喝。专家介绍,竹叶甘淡而寒,能清热除烦,生津利尿;白茅根味甘性寒,具有清热利尿,凉血止血的功效;而荷叶味苦微咸,性辛凉,能够清暑利湿,祛瘀止血。午后喝一杯,可缓解躁热和烦闷的情绪,提高下午的工作效率。

▶晚上:冬瓜海带汤养胃生津

大热天,吃油的太腻,吃凉的伤脾,吃辣的上火。晚饭吃什么恐怕是每个家庭最伤脑筋的问题。

可以喝点冬瓜海带汤。冬瓜味甘淡性寒凉,能清热利尿,消肿解毒,生津除烦;海带味咸性寒,可清热利水,养阴止血。

如果想来点荤的,也可以在其中加上一条鲫鱼,鲫鱼性味甘平,能健脾益胃,利湿止渴。将二两冬瓜切片,加入水中,再将海带、虾皮、鲫鱼一起炖汤,鲜香开胃,还可消暑。

绿豆汤不宜空腹喝、天天喝

暑气盛行,绿豆汤成为了很多人必选的消暑佳品。绿豆汤的确能够清热解毒止渴,但是,喝绿豆汤也是有讲究的,不是任何时候喝都行,也不是任何人喝都行。

在《本草纲目》中有讲到:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”所以,民间常用绿豆汤解毒。绿豆本身是一味中药,可消热解毒。如果患有外感风热、痈肿丹毒、暑热内侵等热性病,服中药时可照常服绿豆汤,有相辅相成的作用。如果患胃肠薄弱肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泻等症

应禁食绿豆。否则,不仅降低药物疗效,而且会加重病情。由此可知,服中药时能否吃绿豆不可一概而论,应根据病情的寒热虚实及所服中药性味而定。

此外,绿豆中含有的低聚糖容易使人胀气,而且绿豆本身也不容易消化,所以喝过量容易增加肠胃的负担。女性朋友如果过量饮用绿豆汤,容易引起腹胀、痛经等。一般成人一周喝2至3次,每次一碗即可。小孩2至3岁开始吃粥时,可适量加点绿豆,6岁过后,可饮用成人量。

▶不宜喝绿豆汤的人群

体质寒凉的人

因为绿豆性寒,体质寒凉的人喝了绿豆汤,容易引起腹泻等现象,而且可能会降低消化系统的免疫力。

月经期的女性

月经期的妇女处于失血的状态,体质偏寒,不宜再喝偏寒的绿豆汤。

身体虚弱人群

绿豆中含有较高的蛋白质,需要在酶的作用下转化为小分子肽和氨基酸,才能被人体吸收。所以,像老人、小孩这种体质偏弱的人群,肠胃功能较弱,难以消化,容易引起腹泻等现象。

据人民网、搜狐健康

据网易健康