

微健康

瘦身莫把水果当正餐

西红柿、橘子、山楂、柿子均不宜空腹吃

夏秋季节,一些女士为了减肥瘦身常用水果代替正餐,以减少碳水化合物摄入量。一名高一学生也打算用这个办法达到瘦身目的,她选择的是吃西红柿,不料刚吃了两天,竟诱发了胃肠道疾病。

医生表示,空腹食用西红柿,容易使西红柿与胃酸发生化学作用,凝结成不易溶解的块状物,造成胃胀痛。除了西红柿外,橘子、山楂、柿子、黑枣等均不适合空腹吃。

胃痛“罪魁祸首”是西红柿

小柳是一名高一女生,身高168厘米,体重65公斤。最近一段时间,小柳听说了一个减肥小窍门,用水果代替正餐能有效减肥。于是她在别人吃正餐的时候,就大量吃西红柿。没想到,吃了两天的西红柿后,她感觉胃很痛,人也没了精神。被妈妈带到了龙赛医院消化内科门诊。接诊医生询问发病经过后,发现“罪魁祸首”是空腹吃了太多的西红柿。

西红柿性凉,空腹吃西红柿,其中

的有机酸和胃酸结合,会刺激人的肠胃,导致急性胃肠炎发作、胃胀、胃痛等,特别是胃肠道功能欠佳、脾胃虚弱者,更容易诱发胃肠道疾病。因此,食用西红柿最好在饭后。

很多水果不能空腹吃

医生表示,除西红柿外,还有山楂、橘子、柿子、黑枣等不能空腹食用。

山楂的酸味具有行气消食作用,但若空腹食用,会刺激胃黏膜,且会增加饥饿感并加重胃病;橘子含有大量糖分和有机酸,空腹时吃橘子,则易产生胃胀、呃酸;柿子含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质,具有很强的收敛作用,在胃空时遇到较强的胃酸,容易和胃酸结合,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出,易引起“胃柿结石症”;黑枣含有大量果胶和鞣酸,易和人体内胃酸结合,出现胃内硬块,尤其不能在睡前过多食用,患有慢性胃病的人最好不要食用。

周科娜 刘春霞

微科普

左撇子比普通人更聪明吗?

在全球总人口中,左撇子占大约十分之一,那他们需要“扳”过来吗?还是如传言中那样反而更聪明?

德国《焦点在线》近日援引英国伦敦大学一项研究报道说,对1.1万名英国儿童的用手习惯和智商的调查显示,左撇子和右撇子的平均智商几乎没有区别。不过,左撇子似乎容易走极端,在天赋极高及学习成绩糟糕的孩子中,左撇子的比例明显较高。

“平均智商是相同的,但分布却不同,”进行这项研究的麦克马纳斯说。按照《焦点在线》的说法,美国每年数学分班考试的结果也证明了这一点,左撇子多集中在成绩较好与较差的两端。另外一项研究显示,在美国职场上,接受过高等教育的左撇子工资要比右撇子高出10%至15%。

为什么会出这种结果眼下尚不得而知。有人猜测,可能是因为左撇子

需要更早地学习开发新的想法和解决方案,以适应右撇子为主的社会,这在一定程度上激发了他们的创造力和聪明才智。

左撇子看似更易成为天才,但也可能更易出现天才的另一面:疯狂。英国研究人员曾于2007年发现左撇子可能更易患精神分裂症,有证据显示左撇子人群中常出现的一种基因可能会增加人们患精神分裂症的风险。

不过,研究人员认为,左撇子不必为此忧虑,因为很多因素可以导致精神分裂症,而研究发现的这种基因只是众多因素之一。何况也有类似研究持反对态度,认为左撇子患精神分裂症的风险并没有提高。

其实,目前不少关于左撇子的研究还只停留在统计学层面,无法确切证实其中的因果关系,左撇子们也大可不必过于担心。

据新华社

一种治疗骨髓病药物或可治脱发

脱发令人苦恼,而且十分难治。英国新一期《自然·医学》杂志刊登论文说,美国科研人员利用治疗骨髓病的药物卢索替尼,在临床试验中帮助脱发患者重新生出头发。

美国哥伦比亚大学等机构研究人员报告说,脱发症的常见原因是患者免疫系统错误地攻击自身毛囊,导致头发大面积或全部脱落。他们在研究中识别出攻击毛囊的免疫细胞及其攻击途径,并通过动物实验发现,卢索替尼可成功阻断这一途径,服药12周后实验鼠毛发可恢复正常。

在最新完成的临床试验中,他们给3名中度到重度脱发症患者每天服

药两次,5个月后,3名受试者均自然长出新发。

领导这项研究的哥伦比亚大学研究人员拉斐尔·克莱因斯说,如果这种药物在进一步试验中能继续保持安全性和高治愈率,将给全球众多脱发症患者带来新希望。不过研究人员也强调,脱发的原因十分复杂,这种药物对于其他类型脱发的治疗效果尚有待验证。

一般新药从有科研成果到推向市场都需要时间。不过,卢索替尼已在美国和欧盟获得药品监管部门批准,用于治疗骨髓纤维化。因此如进一步研究证实其可有效治疗脱发,在这个领域的应用可加快审批速度。

据新华社

福彩

双色球 第2014095期 红色号:05 06 08 14 22 31 蓝色号:08
15选5 第2014223期 基本号:03 04 07 10 14
3D 第2014223期 开奖号码:4 4 4

开奖号码以浙彩中心公告为准

我们来帮您



如果您有疑问需帮忙,可在新浪、腾讯微博@宁波晚报提问;或微信关注“宁波晚报”提问;还可以发送邮件至wom-enlbn@163.com提问。

非因本人意愿中断就业可领取失业金

读者孙杰刚:我8月初从公司离职了,听说主动提出离职的情况不符合领取失业保险金的条件。但是我离职原因是单位拖欠我的工资,请问这种情况属于非因本人意愿中断就业的吗?

我们来帮您:市人力资源和社会保障部门工作人员说,因用人单位克扣、拖欠工资,或者不按规定支付延长工作时间劳动报酬,提出解除劳动合同的属于劳动者非因本人意愿中断就业的情形,是可以领取失业金的。

“非因本人意愿中断就业”,根据相关规定有9种情形:终止劳动合同的;被用人单位解除劳动合同的;因用人单位不按规定提供劳动条件,提出解除劳动合同的;因用人单位以暴力、

胁迫或者限制人身自由等手段强迫劳动,提出解除劳动合同的;因用人单位克扣、拖欠工资,或者不按规定支付延长工作时间劳动报酬,提出解除劳动合同的;因用人单位低于当地最低工资标准或者集体合同约定的工资标准支付工资,提出解除劳动合同的;因用人单位扣押身份、资质、资历等证件,提出解除劳动合同的;因用人单位未依法缴纳社会保险费,提出解除劳动合同的;法律、法规另有规定的。

如果劳动者所在单位和本人已按照规定缴纳失业保险满一年,且已依法定程序办理失业登记,有求职要求,愿意接受职业培训、职业介绍的,并且符合上述9种情形之一的,那么就可以申请享受失业保险待遇。

罗湘波

微发布

今年成人高考9月报名10月考试

今年高考录取工作已经进入了尾声。没有被普通高校录取的考生,怎么办?记者从浙江省教育考试院获悉,2014年全国成人高校统一招生考试报名即将开始。

我省网上报名在9月5日—15日进行。凡国家承认学历的各类高、中等学校在校生以外的从业人员和社会其他人员均可报考。考生届时可登录浙江省教育考试院(www.zjzs.net)按系统提示进行网上报名,并根据公布的招生院校专业目录填报院校和专业志愿。考生可填报相应层次和科类的1个院校志愿2个专业志愿。

成人高校招生统一考试时间安排在10月25日—26日,在考试结束后,考

生可根据公布的院校专业招生计划,结合本人实际情况对报名时填报的志愿进行修改确认。确认志愿的时间为11月26日至30日,考生凭网络报名时设置的密码登录浙江省教育考试院成人高校招生报名系统确认志愿。

成人高等学历教育分为专科起点本科(专升本)、高中起点本科(高起本)和专科(高职)三种。报考高起本或专科(高职)的考生应具有高中(含中专、职高、技校)毕业文化程度或同等学力。报考专升本的考生必须是已取得经教育部审定核准的国民教育系列高等学校、高等教育自学考试机构颁发的专科毕业证书或以上证书的人员。

沈莉萍 黄梓馨

中国女子数学奥林匹克赛 镇海中学四名女生获两金两银

第十三届中国女子数学奥林匹克比赛上周在华南师范大学中山附属中学结束,镇海中学代表队4名女生参赛,其中,贝思捷和何璐凌获金牌并入选今年12月份举行的全国中学生数学

冬令营,叶天琳和毛诺获银牌。来自中国及韩国、俄罗斯等国家的38支代表队、150名队员参加了本次比赛。

成良田 曾昊溪



泳池水质检测

余氯含量是检验泳池水质是否合格的一项重要指标。海曙区已有多家游泳场馆将余氯含量公示在电子显示屏上,两分钟更新一次数据。泳池余氯含量在0.3到0.5mg/l的区间内,就是健康水质。图为海曙区卫生监督所工作人员昨天在一家泳池查看余氯数据。

童程红 摄