

(上接 D06 版)



健康讲堂患者专家面对面

6月3日上午,北京友谊医院消化内科在门诊楼报告厅举办了公益活动“2012年胃食管反流病健康大讲堂”,150余位患者及家属参加了大讲堂活动并免费领取了胃食管反流病健康教育手册。

新京报记者 潘波

抗炎镇痛药可损伤胃肠道

健康提醒

新京报讯 (记者贺潇) 对于骨科疼痛患者,尤其是那些慢性疼痛,如关节炎、腰背痛等需长时间服用NSAIDs的患者,选择对胃肠道伤害小的药物非常重要。5月26日,百余名骨科临床专家齐聚“辉瑞抗炎镇痛骨科高峰论坛”,分享抗炎镇痛领域的最新临床研究进展。

据北京大学人民医院陈建海教授介绍,对于发热、疼痛和炎症的治疗,国际上通常推荐使用非甾体抗炎镇痛药(即NSAIDs)。然而,长期服用

NSAIDs有可能导致严重消化道不良反应,如溃疡、出血、穿孔等,甚至导致死亡。于是,科学家们研制出能精准抑制引发疼痛炎症的COX-2的药物,既能抗炎镇痛又不损伤消化道,这类药物称为选择性NSAIDs。

陈建海表示,年龄≥60岁的老年人、正在使用阿司匹林、抗凝药、激素的患者、有消化道溃疡史的患者,以及吸烟、酗酒人群等,发生NSAIDs相关胃肠道疾病的风险是普通人群的13.5倍,这些人群应使用选择性NSAIDs,例如塞来昔布等药物。

我国自主研发口腔CBCT上市

新技术

新京报讯 (记者贺潇) 我国首款自主研发的具有完全自主知识产权的口腔锥束CT(CBCT)日前获得了医疗器械注册证,标志着国产高端医疗器械正式进入市场销售。

据北京朗视仪器有限公司相关专家介绍,目前国内口腔医疗界使用的口腔

CBCT产品全部为进口产品。我国自主研发的首款HiRes3D口腔CBCT与国外同类产品相比,最大优势在于具有金属伪影处理技术,可以显著减少口腔内部金属物(如金属冠、金属填充物)对影像的影响,从而获得更清晰准确的图像。

宣武医院设学生验光配镜日

医院动态

新京报讯 (记者潘波 通讯员杨惠青) 每年暑假都是学生配镜的高峰期,为了满足大批学生的验光配镜需求,宣武医院眼科即日起开设学生验光配镜日,每周二

下午、周四上午集中为学生验光配镜。多名经验丰富的眼科医师将对学生近视、远视、散光及弱视进行矫正治疗,让学生在开学前能够佩戴合适的眼镜。

寻医问药



如果你有健康方面的烦恼或经验,欢迎来信,请说清楚年龄、性别、既往病史、是否经医生确诊及详细症状等。

发短信 移动用户发送内容至1065750078782010;联通用户发送JK+内容至13260428772(不另收信息费,收基本通信费)

经期延长关注 子宫内膜病变

手机尾号2509:你好,我在半年前进行了子宫肌瘤切除术,但是这个月的月经持续了半个月还没有结束。请问这是什么问题?

中华医学会计划生育学分会主任委员程利南:你好,这种情况建议马上去医院进行检查,尤其要关注子宫内膜是否出现病变。因为月经实际上就是子宫内膜脱落以及修复的一个过程,对于月经超过一周甚至半个月还不净的情况,可能是由于子宫内膜的一些病变。不过经期延长和很多全身的情况有关,所以建议去医院进行检查,再判断应该如何治疗。

新京报记者 贺潇

简讯

●6月8日,金象大药房启动“金象百万健康公益工程”,内容包括中医养生讲堂、“金象健康行”社区活动、健康公益讲座等,并将征集万名慢病患者,提供自我药疗咨询服务、药物治疗评价、合理用药指导、送药上门等药学服务。(潘波)

●记者从东直门医院获悉,该院推拿科将继续开展三伏贴敷三联疗法治疗慢性颈肩腰腿痛。自6月11日于门诊楼开始预约,7月18日开始贴敷。(贺潇)

●为迎接北京友谊医院建院60周年,6月15日,该院与陶然亭社区卫生服务中心将共同举办义诊咨询活动,选派心脏中心、消化内科、神经内科、内分泌科、呼吸内科、骨科及营养科专家和教授,解答相关问题,并发放健康宣教材料。(潘波 郑杨)

营养快讯

稻米油或可对抗亚健康

新京报讯 (记者贺潇)6月4日,由中国粮油学会主办、益海嘉里等承办的首届“稻米油产业发展国际交流会”在北京召开,专家们探讨了稻米油营养价值对人体健康的促进作用。

据中国稻米油专家李里特教授介绍,研究显示,稻米油所含脂肪酸中,饱和脂肪酸占15%-20%的比例,不饱和脂肪酸则高达80%-85%。其中,亚油酸含量达38%,油酸42%,比例约为1:1:1,接近世界卫生组织建议的“油脂营养成分黄金比例”。此外,稻米油富含谷维素、植物甾醇、维生素E等多种活性营养成分,可以有效对抗亚健康。

广东省营养学会常务理事朱惠莲教授在交流会上发布了“谷维素与睡眠关系”的动物实验成果。她表示:“稻米油中富含天然谷维素,能有效调节植物神经功能和内分泌,改善精神失调和内分泌平衡障碍等症状,对于失眠和神经衰弱有着良好的治疗作用。”

日本稻米油专家宫泽阳夫博士也表示,目前,全日本40%以上的中小学在校营养餐,被指定使用稻米油作为烹调用油。

要做好菜,就要用好黄酒、好料酒



中华老字号
China Time-honored Brand

料酒是家里必需的调味品,料酒的品质其实比饮用水更重要,因为家里老人孩子每天都在吃,很多消费者认为料酒就是最差最低价的黄酒,这种想法是错误的,料酒品质好不好,直接影响到烧菜的鲜香、美味和营养。要做好菜,就一定要用好黄酒做的料酒。

老恒和的黄酒、料酒都是用陈酿五年以上的原汁黄酒做的。老恒和黄酒用大米酿造,原汁酒要放进陶坛里密封储存,每坛酒有45斤,老恒和现在有200万坛的原汁酒,陈酿五年以上的也有近百万坛。

酒精勾兑料酒的主要成分就是酒精和水,没有黄酒特有的香气和各种氨基酸。陈年黄酒中含有21种氨基酸,多种矿物质、脂类、维生素,除了可以去除腥味,脂类可以增加菜的香味,氨基酸可以让菜更加鲜美,微量元素还可以进入食物组织,使菜肴松软。另外陈酿黄酒中有8种氨基酸是人体必需的,自身又没办法生成,对身体很有好处。买一瓶料酒几块钱,可以用一个星期,花几十块钱买了鱼和肉,用低档的料酒来烧,好菜也做坏了。

老恒和还有袋装的陈年黄酒,可以喝也可以烧菜,酒的品质和瓶装的一模一样。袋装酒买回家可以倒进瓶子里保存,不过要提醒消费者,老恒和袋装的原酿酒含有丰富的营养物质,所以玻璃瓶在使用前最好放进热水里煮一下,杀杀菌,这样保存的时间能更久。

旅游遛遛网 www.bj5166.com
电话: 51662187 51259583 63343511 63343046

专业摄影创作线路!
专为北京摄影爱好者服务
10人-20人独立成团;无购物
定点摄影! 摄影指导或全程陪同服务

桂林·兴坪·龙脊梯田·融水	6月20、27日双飞	¥5480元
阿尔山·呼伦贝尔·室韦·莫尔道嘎	6月29日双卧	¥4790元
成都·康定·木格措·八美·丹巴	6月18、25日双飞	¥7260元
兰州·若尔盖·天葬台·拉卜楞寺	6月29日单飞	¥3820起
特价华东五市	每周三或日(散拼)	¥1090元
单身交友俱乐部北戴河二日游		6月23日298元

责编 许晓静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 王心

世界地质公园 国家AAAAA级旅游景区 国家级风景名胜区 国家森林公园

太行山龙头 神奇野三坡

野三坡

H. BROTHERS MUSIC

華誼兄弟

音乐嘉年华
YESANPO!
MUSIC CARNIVAL



MC HOT DOG 张震岳 & FREE 9 任贤齐 陈楚生

牛奶&咖啡 / 反光镜 / 扭曲的机器 / 面孔 / 咖啡因 / CMCB / 左右 / 本兮 / 阿悄 / 赛红和他的51A乐团 / 强哥和他的成都音乐势力 / ONE MORE

时间: 2012年6月22日-24日

票务总代理: 全国统一订票电话 4006-228-228

地点: 河北涞水野三坡百里峡

全国统一合作电话 4006-806-646

WWW.YSP.GOV.CN

旅行社统一购票电话: 400-816-0505 0312-4568114