

健康体检别忽视5个细节

细节决定成败,这句话在健康体检上也适用。健康体检是一个了解自身身体情况的途径,但不少受检者由于对体检的一些关键环节重视不够,或认识偏差,出现种种疏漏,使体检的目的难以达到。

1.体检前三天别吃油腻。

很多人都知道体检当天要空腹,最多前一天晚上吃得清淡些。但80%以上的人都不知道体检前三天都应该控制饮食,不能吃油腻的东西,尤其不能喝酒。

在体检前三天内,如果吃得油腻,则可能导致血脂不真实,会给判断心脑血管疾病和肝脏的疾病带来麻烦。如果有宿醉的情况,那么体检出来的肝脏指标很可能不正常,甚至可能检测

出来是脂肪肝。

专家提醒:体检前三天都要吃清淡的东西,多吃蔬菜,肉类要适量,让身体保持一个良好的状态。不要过度喝酒,尤其醉酒会给肝脏带来很大负担。

2.拍胸片加拍一个侧位。

有一位女性来体检,因为内衣的肩带上有金属扣,正好在胸口附近,导致拍胸片时出现阴影,体检医生于是怀疑是否是肿瘤或者炎症,吓得这位体检者出了一身冷汗。由于现在的常规体检只是拍正位胸片(正面对拍片机),一点小阴影都可能会让体检医生提高警惕,怀疑是肿瘤。为了确诊,医生会建议体检者复查,这样无形中会给体检者带来心理压力。

专家提醒:女性在做体检时

最好穿不带金属扣的内衣,如果忘记了,拍片前跟医生说明一下内衣上有金属扣,避免医生对阴影产生怀疑。其实,解决这个问题有一个最好的办法,那就是加拍一个侧位的胸片,这样医生就能清楚地分辨是体内的阴影还是体外的阴影。

3.入职体检最易“血压高”。

做入职体检的人最容易出现血压升高的情况,原因是怕体检不合格影响就业。医生们也很无奈,深知这一点,又不好控制体检者的情绪。

专家提醒:这样人为的偏差是完全可以避免的,比如做个深呼吸,尽量放松心情等。

4.女性晨起不要排尿。

妇科B超体检必须憋足

尿,但由于普通的腹部B超(肝、脾、肾等)又必须在空腹情况下做,所以为了不影响到女性朋友体检时空腹查完普通B超,再捧着杯子站在其他体检队伍中不停地“灌水”,然后再排队做妇科检查。

专家提醒:体检顺序很有讲究,顺序对了可以避免一些数值的偏差。

一般去体检应该先去抽血化验,紧接着做空腹B超。女性朋友最好起床后不排尿,直接到医院体检。憋了一整夜的尿不会明显影响普通B超结果,也能顺利做好妇科B超检查,这样就不用排两次队了。做完这两项检查后就可以排尿、喝水,做完肠胃检查和牙齿检查后就可以吃

早饭了。

5.一秒后的尿就算中段尿。

尿液检查是很重要的检查项目,可能有些人不知道,取尿样最好是中段尿才最为稳定。所谓中段尿,就是在一次排尿的中途时间里取尿。有的人即使知道中段尿这个概念,却苦于不够“眼疾手快”,也不必过虑,因为如果取的尿不是中段的,最明显的误差就是会让尿液的pH值偏高或者偏低,还有一些数据也会有轻微的浮动。但这种影响不会有“质”的变化,比如没有炎症会测出炎症来,或是有炎症测不出来。

专家提醒:正常人在排尿一秒后的尿液就可以算作中段尿液。

厨房10种调料有哪些保健功效?

调料是做菜时必不可少的东西,大蒜、花椒、茴香等等,尽管做菜时它们的用量很小,但你可千万别小看它们的保健功效。据美国一项研究表明,香辛料的独特气味物质大多是非常好的天然抗氧化物,有独特的生理活性,可起到保健功效。本期就为您盘点这些调料的保健功效。

大蒜——防癌、杀菌

蒜不但是一种常用的调味料,而且还是一种药物。中医认为大蒜性味辛、性温,入脾、胃、肺、大肠经,有温中行气、消食、解毒杀虫之功,适用于胃脘疼痛、痢疾、泻泄、肠道寄生虫病、流感、蟹毒等。

此外,大蒜还是公认的防癌食物,有明显的抗癌功效。“蒜素”是大蒜辛辣味的主要来源,蒜素目前已被证实具有杀菌、防止肿瘤增生、预防大肠癌、胃癌、延缓凝血预防心血管疾病等功能,而且蒜素中的硒还能增强免疫力。

陈皮——止咳、化痰

陈皮,自古以来就是人们喜爱的养生保健药。有着“一两陈皮一两金”的赞誉。陈皮有很多使用方法,既是很多方剂的重要组成之一,也是烹饪时提味的重要作料。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰、清肠、抑菌、治疗咳嗽的功效。

现代药理研究也提示陈皮有祛痰、抗溃疡、促进胃肠蠕动、扩张冠状动脉血管等的功效,因此属于痰湿气滞证的老慢支、哮喘病人以及脾虚湿困的慢性胃炎、消化性溃疡病人不妨选用陈皮作为日常保健食材之一。

肉桂——暖身、降血糖

肉桂能起到暖身和降血糖的双重作用,特别是对于糖尿病人,效果更为显著。除了家里需要炖肉的时候放一些肉

桂,还可以制作成肉桂茶,将2匙干燥肉桂粉倒入1杯开水中,浸泡约10分钟后过滤即可,添加适量蜂蜜口感更好。但是肉桂不宜长期服用,一天摄入量最好不要超过4克。

茴香——抗老化、预防骨质疏松

茴香不仅能用来烹饪,它还具有药用价值,富含维生素C、钾、膳食纤维和其他营养物质。作为一种补充和替代医学疗法,茴香可以用来治疗多种疾病。美国《医学日报》近日归纳了茴香的六种健康功效,分别是防止老化、预防癌症、缓解婴儿疝气痛、减轻经期痉挛、减少肥胖症及防止骨质疏松症。

孜然——调理肠胃、助消化

调理肠胃助消化。在夜市,烤串啤酒大受欢迎。辣椒粉、孜然……各种调料齐全。肉串虽好吃,可吃多了却不易消化,此时孜然就发挥重要作用了。烤串上撒一些孜然不只是用来调味、去油腻,还可利尿、镇静、缓解肠胃胀气并帮助消化。孜然中含有蛋白质、脂肪、无机盐,还含有丰富的钙、铁、镁、钾、锌、铜、磷7种矿物元素,营养价值高。

生姜——防暑、健脾开胃

中国有句俗语“冬吃萝卜夏吃姜”,夏季多吃些姜对身体有好处。生姜中所含的姜辣素和二苯基庚烷类化合物的结构均具有很强的抗氧化和清除自由基作用,可起到抗癌防癌,抑制肿瘤的作用。

此外,夏季天气炎热,适当吃一些姜可开胃健脾,促进食欲,生姜可刺激唾液、胃液和消化液分泌,增加肠蠕动,增进食欲。

大葱——发汗、抗过敏

葱含有蛋白质、脂肪、糖、维生素、胡

萝卜素、钙、镁和铁等。有兴奋神经,增进食欲,刺激血液循环和促进发汗的作用。葱的辛辣气味有杀菌作用,生吃大葱,可促进消化,消毒杀菌,预防肠道传染病。对失眠、胃肠疾病、维生素C缺乏病、烫伤、烧伤都有一定作用。

葱还有抗过敏功效,吃鱼过敏者,可将洗净的大葱放入鱼腹中,煮食或煎食。食虾过敏者,可将虾与大葱一起炒食。

花椒——除湿、止痛

花椒是芸香科植物花椒的果皮,香气浓郁,是居家必备的调味品。具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用,位列调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。花椒也是一味中药,《神农本草经》将其列为中品。其药性辛热,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。

现代医学研究证明,花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸,具有局麻、镇痛、抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤、杀虫等药理活性。

姜黄粉——抗氧化

姜黄粉中的姜黄素是一种天然有效成分,拥有众多的保健功能,属于天然酚类抗氧化剂。姜黄素也是咖喱、芥末中的主要黄色色素,所以平常看到的咖喱才是金黄的颜色。

八角——祛寒、止呕

八角是制作冷菜及炖、焖菜肴中不可缺少的调味品,其作用为其他香料所不及,也是加工五香粉的主要原料。果实与种子可作调料,还被中国传统医学当作药物使用。该医学理论认为其具强烈香味,有驱虫、温中理气、健胃止呕、祛寒、兴奋神经等功效。

(中经网)

女性睡眠易患乳腺癌

前一晚“挑灯夜战”,第二天睡到中午是当今许多学生、白领的生活写照。其实,这种睡眠习惯并不利于健康,尤其是对女性而言。近日,英国一项新研究表明,爱睡懒觉的女性患乳腺癌的风险较高。

英国布里斯托大学研究团队对23万名女性的健康数据进行梳理分析,其中,12万名参试者已经患有乳腺癌,另一部分人身体健康。研究人员调查参试者就寝、起床早晚偏好、睡眠持续时间、失眠情况等睡眠状况后发现,与习惯于夜猫子生活方式的女性相比,喜欢早睡早起的女性患乳腺癌风险低40%。

首席研究员丽贝卡·里奇蒙博士指出,新研究所得结论并不意味着睡得越多越好。事实上,睡眠超过8小时的女性,每多睡1个小时,患病风险反而会增加20%。里奇蒙博士表示,他们想运用大量人口基因数据进一步证实破坏人体生物钟如何大幅提升了乳腺癌的发病风险。他建议终日为工作和学习忙碌的广大女性朋友们改变生活作息时间,坚持早睡早起,积极预防乳腺癌发生。

(张筱悦 萧忠彦)