



康体指南

什么杯子最安全

生命时报消息 杯子是最平常不过的日用品,可越是常见的东西,越容易让人挑花了眼,因为它的种类实在是太多了。国际食品包装协会秘书长董金狮表示,选杯子可不是件小事,因为这会关系到你的健康。

喝水首选无彩釉涂染的陶瓷杯,尤其是内壁要无色。不仅材质安全,能耐高温,还有相对较好的保温效果,喝热水或喝茶都是不错的选择。

玻璃杯虽然不含化学物质,且易于清洗,但因为玻璃材质导热性强,容易令使用者不

慎烫到自己,如果水温过高,还可能导致杯子爆裂,需尽量避免盛装热水。

受到许多人喜爱的塑料杯,虽然造型多变且抗摔打,但塑料本身具有很多安全隐患,最好不要用来装热水,以防有毒物质遇热稀释到水中。选购塑料杯时,也一定要选择符合国家标准食用级塑料所制的水杯。

金属材质的杯子,如不锈钢等,价格较陶瓷杯子要贵。杯子构成中含有的金属元素通常情况下比较稳定,但在酸性环境下,有可能

溶出,用于喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不安全。

一次性纸杯看起来卫生、方便,其实产品合格率无法判断,是否干净、卫生,用肉眼也无法辨识。从环保的角度来讲,还是应该尽可能少用一次性纸杯。

五颜六色的杯子很吸引人,但最好别用。这些杯子藏着巨大的健康隐患。当杯中盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,颜料中的有毒重金属就容易溶解在液体中,导致人体伤害。

健康快线

减肥强记忆



新华社消息 美国最新公布的一项研究成果显示,对肥胖症患者来说,减肥不仅可以降低罹患多种与肥胖相关疾病的风险,还有助于提高记忆力。

研究人员对150名肥胖症患者跟踪测试后发现,成功减肥者的记忆力不仅明显改善,而且其他认知能力也得到提高,如办事能力和组织能力等。相比之下,那些没有减肥的人却出现了记忆力衰退现象。

生活提示

肉色要浅



科技日报消息 对肉类的营养价值判定恰好与蔬菜相反,最好选浅色的。肉类颜色越浅,营养价值越高。比如鱼虾蟹贝等接近透明色的肉,营养最高。它们含有人体所需的全部蛋白质,氨基酸组成与人体需要十分接近,并且最易于胃肠消化吸收。

一般的肉中饱和脂肪酸含量较高,而透明肉海鲜中的脂肪多为不饱和脂肪酸,尤其是EPA能预防血栓的形成,对预防动脉硬化和高血压有较好的功效,DHA对提高智力、判断力,预防大脑衰老有特殊作用。水产海鲜类普遍含有较多的各种维生素,以及丰富的钙、磷、钾、铁、碘、硒等矿物质,这些微量营养素正是现代人容易缺乏的。

比海鲜肉颜色略深的是鸡、鸭等禽类的肉,呈淡红色。它们的营养仅次于海鲜,氨基酸组成与鱼类相似,虽然不饱和脂肪酸和矿物质的含量不及“透明肉”,但仍然值得推荐。肉类中颜色最深的鲜红色的肉,是肉类中营养最差的,如猪肉羊肉等。它们因为饱和脂肪较多,胆固醇较高,容易导致许多慢性病,是应该吃得最少的肉。

家庭医生

如何摆脱焦虑

生命时报消息 很多时候,紧张不安、心跳加速、出汗、失眠等,都是焦虑惹的祸。适当的焦虑情绪是让人不断进步的动力,若过分焦虑,则会影响身心健康。在日常生活中,如何战胜常见的焦虑?

总是迟到。无论怎么提醒自己,堵车、突发事件等各种意外,还是让你经常迟到。接着,我们开始担心别人会等得不耐烦,见面后可能会挨骂等。为了缓解这种焦虑,除了一定要提前出发,最好在可能迟到之前,主动给对方打个电话说明原因,告诉他自己的目前的情况,并诚恳地道歉,而不要给人突然袭击。

事情总是做不完。现代人往往生活工作太紧张,总是担心事情太多,自己难以如期完成,时间长了,弄得自己焦虑不安,无所适从。针对这种情况,不如将需要做的事情分类,按紧急和不紧急的事情分别写下来。这样一列,你会发现,火烧眉毛的事情原来并没有想象中那么多,你也就不会那么焦虑了。

遇到难缠的人。碰到动不动就找你借钱的亲戚,拉着你不喜欢的地方到处逛的朋友,或者经常制造噪音的邻居,很多人都会觉得痛苦不堪,又不好意思当面拒绝,反而弄得自己很



难受。这时,不妨化被动为主动,先告诉对方你的想法,比如你周末喜欢去什么样的地方,从而让他好好反省、知难而退。

事情进展不顺利。努力了也看不到成果,会让自己失去信心,甚至担心自己能力不够,处理不了,产生悲观、焦虑情绪。这时,最好换一个环境,比如和家人一起郊游,和朋友一起聊天等,很多时候,灵感都是在不知不觉中闪现的。

正确饮奶骨骼更强健

湖南省儿童医院骨科 谢鑑辉

婴幼儿时期

对于0~2岁的婴幼儿来说,母乳就是最好的食物。不过,当婴儿开始吃固体食物(超过8个月大)之后,可以适当在食物中添加少量的乳制品(比如奶酪、酸奶等),帮助他们适应乳制品的味道。

学前期

牛奶、酸奶、奶酪是保证他们每日营养摄取的最佳辅食选择。在儿童时期乃至人整个一生中,能持续摄入奶和乳制品对保持消化酶的活性非常重要,同时,乳制品对牙齿健康生长也很重要。

学龄期

中学时期是人体骨骼加速生长、骨量增加的重要阶段。蛀牙也是学龄儿童所面临的问题之一。事实证明,牛奶及奶酪能够帮助减少口腔细菌对牙齿空隙的粘着。有些儿童此时可能开始喜欢饮用调味奶。调味奶虽然含糖,但相比果汁、含糖饮料或软饮料而言,对牙齿的伤害较小,仍不失为补充营养的好选择。

青少年时期

青少年时期,人体迅速发育,并走向成熟。快速的生长发育需要补充更多的钙及蛋白质。除此之外,美国儿科学会的发现,在儿童及青少年时期保证充足钙质的摄取,对骨峰密度的提高非常重要,能够降低日后发生骨折或骨质疏松症的几率。

邵县人民法院、黑田铺乡党委政府、石株桥乡党委政府、邵东县流光岭镇党委政府、邵东县火厂坪镇党委政府、邵东县周官桥乡党委政府、邵东县水东江镇党委政府、邵东县第二中学、邵东县第七中学、邵东县两市镇中心学校、邵东县青年企业家协会、邵东县农村公路管理所、邵东流泽镇中心学校、邵东流光岭镇中心学校、邵东县两市镇第一中学、邵东县水东江镇中心学校、邵东县杨家冲煤矿、湖南省鑫龙玻璃制品有限

公司热烈祝贺邵东县人大政协会议胜利召开。
 新邵县人武部、新邵县房产局、新邵县企业养老保险站、新邵县市场管理中心、新邵县第三中学、新邵县第五中学、新邵县巨口铺镇党委政府、湖南新龙矿业有限责任公司、新邵宾馆、新邵县信用联社、新邵县教师进修学校、新邵县严塘中学热烈祝贺新邵县人大政协会议胜利召开。
 洞口县人武部、洞口县高沙镇党委政府、洞口县第三中学、洞口县立新物业、中国移

动洞口县分公司、洞口县罗溪中心学校、洞口县石江镇树林中学热烈祝贺洞口县人大政协会议胜利召开。
 热烈祝贺邵阳市人民检察院被评为湖南省文明标兵单位。
 热烈祝贺中共北塔区纪律检查委员会、邵阳市公安局交通警察支队、邵阳市商务局、邵阳县国家税务局、新邵县烟草专卖局(公司)、新宁县财政局、新宁县地方税务局、绥宁县人民医院、湖南省南山牧场、湖南移动隆回县分公司、隆回县

审计局、湖南移动绥宁县分公司、邵阳市城市路灯管理所被评为湖南省文明单位。
 热烈祝贺隆回县桃洪镇、新宁县黄龙镇三星村获得湖南省2010文明村镇荣誉称号。
 大祥区卫生局、北塔区卫生局、双清区卫生局、邵阳市中医院、邵阳市金鹏药业有限公司热烈祝贺邵阳市医疗紧急救援指挥中心成立。
 邵阳市物价局、隆回县物价局、武冈市物价局热烈祝贺12358物价举报电话开通十周年。