一顿能吃十四五种保健品

威海一女士“贪”吃保健品体内生毒素

本报威海5月23日讯(记者 孙丽乐) 威海市民王女士退休后特别注意保健,在3年半的时间内经常去听营养保健课,并服用多种保健品,最多时甚至一顿吃十四五种。一次体检后她意外获知,由于长期服用多种保健品,药物相互作用产生了毒素。医生提醒,保健品对人体有益,但是需要控制用量,否则将适得其反。

3年前,一次偶然的机会,王女士和朋友一起去参加了营养保健培训课,开始接触保健品。“退休在家闲来无事,就去参加培训课,在课上大家凑在一起唱唱歌、做做操,氛围很融洽。”王女士介绍,“刚开始吃保健品时,身体感觉很轻快,于是就自然加大了保健品的服用种类。”据她介绍,最多时她一顿吃十四五种保健品。

20日,王女士在女儿的要求下,拿着自己正在服用的21种保健品,来到了解放军第四0四医院疗养科健康管理中心进行检查。通过健康管理中心的人体微量电磁波健康评估系统检测后,王女士才发现自己体内已经产生很多毒素,而且很多营养并不缺,但是王女士却在“狂补”。

经过检查后,王女士才意识到自己盲目求多结果“适得其反”,开始将保健品的服用种类减少到了3-5种。据健康管理中心的张于东副主任介绍,保健品本身对人体是有益的。但是,由于一部分人不科学地服用保健品,盲目地“贪多”,结果适得其反。人体中的营养素都需要维持在一定的范围内,一旦少于或者超过这个正常范围,对身体都是有负面影响的。“重复保健,浪费是小,关键是对身体会造成伤害。各种保健品同时服用,相抵极易产生毒素,细胞代谢由此受到一定的影响。”张副主任说。

“想通过保健品来保持精力充沛,摆脱亚健康状态的人们一定要谨记一点,就是补充的物质必须是自身真正缺乏的,如果本身并不缺乏却超大剂量地补充,可能未见其利反而先见其害。”张副主任同时建议,广大市民在服用保健品时,一定要科学、合理。“首先需要去正规的医院进行健康评估和检测,并根据身体实际情况去有针对性地补充营养,千万不能盲目贪多。”

王女士展示她正在服用的21种保健品。

高考前保健品市场又起硝烟,教育人士称——

心理调节比补品关键多了

高考即将到来,一些“望子成龙”“望女成凤”的家长们又开始琢磨着怎样给孩子大补,开始购买起各种补脑保健品,于是促使了保健品市场的大热,新品陆续上市。

泰安市华泰职业培训学校校长孙运健介绍说,提高记忆力,解除疲劳,在短期内靠吃保健品是不科学的。而且,保健品的选择也有一个量和度的考虑,一定要结合学生自身情况来选择。“现在市场上营养保健品种类繁多,有些保健品可能会造成学生头脑兴奋,影响睡眠,反而影响了学生的身体健康。在我看来,高考期的学生注重补充维生素B群以及钙质,合理搭配日常膳食,加上适当的休息和心理调节,注意劳逸结合,比吃什么补品都好。”孙运健说。

本报记者 李芳芳 实习生 孙静波

中山大学部分专业大类招生

在鲁招生计划增加10人

本报济南5月23日讯(记者 杨凡 实习生 孙艳) 23日,记者从中山大学与山东省部分重点中学校长交流会上获悉,中山大学今年起部分专业实行大类招生。该校公布的在鲁招生计划为180名,与去年相比多了10名。

中山大学招办主任龙波介绍,该校今年在山东省投放的招生计划为180名,其中文科46名,理科134名。而2010年该校在山东的招生计划为170名,其中文科44名,理科126名。再加上特类招生的20多人,今年中山大学在山东的招生人数预计将会突破200人。

据介绍,中山大学今年的本科招生政策也有一些调整。为了进一步推进通识教育,该校今年起部分专业实行大类招生。按大类招生后,学生进入该校的前一阶段不分专业,在同一公共基础平台和专业基础课平台进行培养,一年或两年后再根据自己的兴趣、专长、发展方向和社会需求在大类中重新选择具体专业。

据悉,中山大学在山东分为19个大类和28个专业(方向)招生。在填报志愿时,考生若选择按“类”招生的专业则只需填报大类名称,而不用填报具体下属的专业名称;若选择的是按专业招生的专业,则需要填报具体的专业。所有与境外高校联合培养的专业,仍是以专业进行招生的。

“健康山东行动”——重肝峰会系列活动三

大小三阳、丙肝、肝硬化高端技术全面推广

[illegible]

[illegible]

大小三阳易病变的根源

[illegible]

九成肝癌患者误诊误治

[illegible]

重建自身免疫 实现彻底转阴

[illegible]

丙肝如何摆脱药物依赖

[illegible]

肝硬化:不动刀 肝细胞移植再生全新肝脏

[illegible]

肝病现金援助进行中

[illegible]

袁孟彪爱肝基金 为肝病患者筑起健康屏障

[illegible]

[illegible]

重肝峰会活动
倒计时仅剩
6
天