

优选食物卡路里 营养升级不增重

随着生活水平的日益提高,中国人的膳食状况有明显改善,但膳食结构不合理、营养结构失衡等问题却普遍存在,这些问题容易引发肥胖,进而导致各种慢性病。根据中国营养学会调查显示,我国成年人的超重和肥胖率比10年前上升了一倍,肥胖问题已经成为健康专家和公众共同面临的一个重要课题。

在国际生命学会与中国疾控中心组织的“中心型肥胖预防与控制科学大会”会上,来自国内外著名营养专家认为,坚果并非像人们通常认为的那样容易引起肥胖,研究发现,美国杏仁比等量卡路里的复合碳水化合物能更有效地控制体重,而且还能补充丰富的营养素,如维生素E、优质蛋白、膳食纤维、多种矿物质等,有益身体健康。

在《国际肥胖学杂志》刊发的一项研究中,65名超重和肥胖病人被分为两组,分别食用添加美国杏仁的低卡路里饮食和添加自选复合碳水化合物的低卡路里低脂肪饮食,两组饮食的卡路里和蛋白质含量相当。经过24周的实验,两种饮食都能有效地帮助参与者减轻体重,但杏仁组的减重效果更显著。

主持此项研究的Michelle Wien博士介绍道:“美国杏仁食用非常方便,而且可以让人产生饱腹感,且美国杏仁中的细胞壁结构会屏蔽人体对脂肪的吸收。”另一项刊登在《英国营养期刊》上的研究也证明,无论实验人群每天摄入从1把(28克)到2把(56克)不同量的美国杏仁,不仅没有导致体重增加,而且还有助于增加不饱和脂肪和基本营养素包括维生素E、镁和铜的摄入量。

最新修订的中国居民膳食指南针对居民日常饮食给出科学建议,首次将坚果列入膳食宝塔,建议人们每天吃30-50克的大豆及坚果类。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所霍军生教授表示:“越来越多的科学研究表明,美国杏仁不但为人体补充多种营养,还能帮助食用者控制体重。选择美国杏仁作为每日膳食中的一部分,既不必担心发胖,更有助于提升整体的健康水平。”

项宝名

中心性肥胖——健康的隐形杀手

肥胖特别是腹部脂肪的堆积日益成为现代人健康和美丽的杀手,继而引发的糖尿病、心血管疾病越来越成为医学界关注的焦点。由国际生命科学学会中国办事处等联合主办的中国控制中心性肥胖科学大会上,联合利华立顿茶叶研究所报告了其研究成果:绿茶中的儿茶素对人体脂肪代谢以及脂肪分布,特别是内脏脂肪的减少有着明显的作用。运用儿茶素减肥颠覆了旧有的观念——减肥往往需要付出代价甚至是身体以及健康上的痛苦,保证了健康生活与塑造苗条曲线得到同时实现。



研究所发现儿茶素对减肥 尤其是腰腹部脂肪有益

随着生活水平的提高,我国居民的生活方式也在不断变化,国人膳食中的脂肪比例大幅增加,又加上现代人缺乏运动以及不规律的生活作息时间,肥胖问题日益突出,特别是中心性肥胖,俗称腰腹部的肥胖,成为看不见的健康杀手,它是心血管疾病、糖尿病等慢性病的罪魁祸首。

国内知名营养学专家马冠生博士指出:目前中国成人的肥胖率已达到7.1%,腰腹部肥胖(中心性肥胖)发生率为25.7%,而中心性肥胖比其他部位的身体肥胖更容易引起身体疾病。腹部有大量脂肪堆积的人腰围比例高,他们比腰围比例低的人更容易患代谢综合征,引发心血管病的危险。

在北京举办的中国控制中心性肥胖科学大会上,众多专家学者也提出了如何解决肥胖尤其是中心性肥胖的专业建议以及最新的研究成果。联合利华立顿茶叶研究所也就此报告了其相关的研究成果:绿茶

儿茶素以及减肥。

绿茶儿茶素——中心性肥胖研究领域的新成员

饮用绿茶,这一主要集中在亚洲地区的习惯,与降低心血管疾病和癌症风险在内的一系列健康利益相关,这主要是因为绿茶中含有丰富的类黄酮物质,特别是儿茶素类,已经有大量的临床实验证明儿茶素具有细胞调节作用以及抗氧化功能。儿茶素是一类具有高活性的类黄酮的总称,在绿茶中含量较高。它是无色、溶于水的化合物,赋予了茶独特的苦涩味。随着对绿茶儿茶素功能的不断深入了解和探索,其越来越多的功效被揭示在世人面前——联合利华以及其他多个研究小组的临床实验证明了儿茶素新的功效——对内脏脂肪、身体成分和脂肪分布产生积极而有益的影响。

针对绿茶中高含量儿茶素功效进行临床实验中显示,绿茶中的儿茶素可能对人体脂肪分布,特别是腹部脂肪分布产生特定的有益影响,它对控制中心性肥胖具有一定的效果。

王丹

医疗新知

恶性肿瘤 急需发展有效的新技术

众所周知,血液系统的疾病是对人类生命和健康的巨大挑战。其中,多发性骨髓瘤(MM)和骨髓增生异常综合征(MDS)是两种恶性血液系统肿瘤,需要得到有效的治疗。目前,MM在国外的发病率位居血液恶性肿瘤发病率的第二位,在我国发病率约为十万分之二,患者多集中在60岁以上的老年人,仅有30%的患者生存超过5年。

MM 发病率逐渐增加

随着环境的恶化和生活方式的改变,其发病率在逐渐增加。由于其致病机理的复杂性,目前对于这两种血液恶性肿瘤的诊断和治疗还存在相当的困难。尤其在中国,急需发展有效的靶向药物和治疗方案。为了帮助国内患者更早获得有效的治疗,近日,全国知名血液学专家介绍

上治疗 MDS 的新进展。

据北京大学血液病研究所所长黄晓军教授介绍,经过多年的探索和临床经验,MM的治疗已经取得了突破性的进展。万珂(硼替佐米)是全球第一个蛋白酶抑制剂,其联合治疗方案作为治疗MM的一线药物已经应用于世界80多个国家和地区。在2005年,西安杨森将其引进中国,大大提高了中国MM患者的生活质量和生存时间,并正逐渐成为MM治疗的基础用药。2008年《中国多发性骨髓瘤诊治指南》的出台,这不仅统一了MM的诊断和治疗标准,也为我国各区域血液科医生的实践操作提供了学术依据,并避免了因临床中出现骨痛、贫血、反复感染等症状时使医生的诊断进入误区。

我国 MDS 发病率约为十万分之三

同样,骨髓增生异常综合征

(MDS)也是血液恶性肿瘤的一种,是指某些因素损伤骨髓造血干细胞所引起的一组以骨髓病态造血、外周血中一系或数系血细胞减少、及形态异常和免疫功能、止血功能障碍为主要表现的血液病。

“在中国,骨髓增生异常综合征的发病率约为十万分之三,”中国工程院院士、江苏省血液研究所所长阮长耿教授介绍道,“中高危的骨髓增生异常综合征患者的生存期平均不到一年,有三分之一的高危患者会在临床上转化为急性髓细胞白血病(AML),其生存期更是只有寥寥数月。”

目前,医学界对骨髓增生异常综合征的病因尚不明确,可能与遗传、环境,或某些因素如病毒性肝炎、肿瘤化疗后及一些细胞毒类药物有关,其病症也多见于60岁以上的老年人。

MDS 治疗仍需深入研究和探索

在中国,骨髓增生异常综合征(MDS)一直缺乏有效的诊断和治疗手段。谈到MDS的治疗时,中国医学科学院血液学研究所血液病医院副院长王建祥教授表示:“长期以来,骨髓增生异常综合征的治疗一直是血液界的棘手地带。国外的学者和研究人员也一直在研究和探索有效的治疗方法,直至2004年以后,由于去甲基化药物的问世,骨髓增生异常综合征在世界范围内的治疗才露出一丝曙光。”今年,西安杨森即将推动去甲基化药物——注射用地西他滨在中国的上市,以满足国内MDS患者的治疗需求。这也是中国SFDA自2005年万珂上市以来唯一免临床批准的药物,可以使中国患者提前数年接受到有效的治疗,为生命的延续带来曙光。陶媛

e周消息

用于治疗转移性乳腺癌的 ABRAXANE 注射用紫杉醇推出

晨报讯 美国阿博利斯生物科学公司近日在中国推出了 ABRAXANE 注射用紫杉醇,为中国转移性乳腺癌患者带来了新的希望。在全球进行的随机对照三期临床试验和中国随机对照二期临床试验均表明,接受 ABRAXANE 注射用紫杉醇治疗的转移性乳腺癌患者的总有效率比接受溶剂型紫杉醇治疗的患者高出近一倍。

军事医学科学院附属医院(北京307医院)乳腺科主任江泽民教授说:“由于人口老龄化以及环境因素的影响,中国乳腺癌患者的发病率呈明显上升趋势。像 ABRAXANE 注射用紫杉醇(白蛋白结合型)这样的新治疗方案,能够给中国乳腺癌患者带来更好的临床获益。”

经国家食品药品监督管理局批准,ABRAXANE 注射用紫杉醇(白蛋白结合型)适用于治疗联合化疗失败的转移性乳腺癌或辅助化疗6个月内复发的乳腺癌。(张景)

赛诺菲-安万特集团计划向世界卫生组织捐赠一亿剂流感疫苗

晨报讯 近日,在美国华盛顿州西雅图召开了太平洋健康高峰论坛。

魏巴赫进一步指出:“特殊时刻需要采取特殊行动。我们必须负责任地采取对策,并且各司其职。为此,我们已计划向世界卫生组织捐赠一亿剂流感疫苗,帮助发展中国家对抗流感大流行。”捐赠一亿剂流感疫苗的承诺既包括甲型H1N1流感疫苗,也包括H5N1流感疫苗。

一旦甲型H1N1流感疫苗正式投入生产后,赛诺菲-安万特集团旗下疫苗事业部赛诺菲巴斯德将在产量中拨出10%,捐赠给世界卫生组织,以帮助发展中国家应对流感大流行。赛诺菲巴斯德的生产设施全部用于流感疫苗的生产后,公司也将按照分级定价政策向发展中国家提供疫苗。(刘易)

夏季养生 饮食睡眠要注意

●饮食

多吃瓜类蔬菜,因为夏季气温高,人体丢失的水分多,须及时补充。蔬菜中的水分,是经过多层生物膜过滤的天然营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在90%以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜都属于凉性蔬菜。

夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜,可预防疾病。这类蔬菜包括:大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素,对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中,作用最突出的是大蒜,最好生食。

●睡眠

夏天炎热,易生菌,保持床铺整洁不但可使人有个良好的睡眠环境而且还可以有份好的睡眠心情,保证适宜的睡眠温度,太热会使人难以入睡,甚至掀开被子,容易着凉。

对很多晚上睡不好的人来说,适时的午睡可以作为一种补偿。但午睡时间最好在1个小时左右,不要过长。午睡时间过长,易导致晚上睡觉失眠,更加影响人们身心健康。

中医降压新理念 绿色降压 精准降压

一天三杯茶 平稳降血压

意外发现“葱醒衍生肽” “绿色降压”有保障

由我国著名心脑血管疾病专家组成的专家组,在研发广生堂降压茶之初是根据辩证理论整合组方中的决明子、夏枯草、钩藤、黄芩、茺蔚子、茶叶六味传统中医治疗高血压的特效药,按现代中药提取技术改良成为适合中国人的生活习惯“茶剂”治疗方案。

但随着药效试验次数的增加,专家们惊喜地发现各项试验指标降

血压效果非常好,同时这些发现给专家组成员带来了极大的疑惑!为此,专家组带着这“疑惑”专程赶往欧美各国,在国外医学同行的帮助下通过现代生物分子学的分析,终于发现了这个特效成分为“葱醒衍生肽”。

其神奇之处在于不仅能精准降血压,更能在疗程治疗中平稳降血压,无血压反弹、脏器损害的副作用,疗效十分确切。这个意外的发现,揭开了“绿色降压”理论的序幕,现在国内心血管专家把这种特

殊物质称为“葱醒衍生肽”,这也是广生堂降压茶中特有的降血压有效成分。

广生堂降压茶 全面保护心脑血管

广生堂降压茶在京热销3年,赢得了众多高血压患者的广泛认可和信赖。由于其根据传统中医“诸风掉眩,皆属于肝”的致病机理结合现代生物医学“增加血管弹性,抗血管老化”的高血压治疗理论研制而成,对胃肠道无副作用。

高血压患者服用广生堂降压茶后,可明显降低血脂、血粘度,清除血中毒物,有效提高血液质量,加快血液的流动,改善微循环。治疗高血压引起的心悸、头痛、目眩、耳鸣、烦躁、心悸、失眠、肢体麻木等症状及心、脑、肾并发症。

一般服用1-2个疗程左右,血压正常。同时恢复人体脏腑阴阳平衡全面逆转高血压发病机制,有效纠正心、脑、肾等器官的“缺血”现象,使血压长期处于平衡正常不易反弹的状态。

不开刀、不打针、不吃药、不贴膏——

叶氏三通 静脉平 三通平静脉

叶氏三通是由皂角刺、乳香、没药、昆布、海螵蛸、玄参等野生药材萃取加工而成,适用于静脉曲张、静脉曲张引起的局部胀痛、硬结、酸沉症状人群。外用透皮用药,不开刀、不打针、不吃药、不贴膏,使用特简单,效果不一般,祛除静脉曲张带来的一切烦恼与痛苦。

通静脉:使用1-2天下肢疼

痛、麻木、肿胀即可改善,达到腿不酸、不疼、不胀、不肿。

通静脉周围的毛细血管;使用7天左右,突出血管硬结消失,下肢溃疡、溃烂创口等明显愈合,坏死功能逐渐恢复,肌肤恢复弹性。

通经络:2-3周期叶氏三通静脉平富含疏血因子-RT,可快速消除血栓、静脉曲张、下肢静

脉血回流障碍引起的肿胀、酸痛,使变黑硬化的皮肤逐渐转好,皮肤平整光滑,色素硬皮消失,腿脚行动自如,静脉曲张全面康复。

咨询电话:84139268
买5赠2 买3赠1
3盒为一个周期 免费送货
指定经销:北京同芝堂东单大药房
地址:东单大街2001号 807号

痛风 高尿酸 ——喝兰葛降酸茶好

兰葛降酸茶,它融合了中华医学的智慧,针对痛风这种“富贵病”,饮用该茶一直在痛风及高尿酸人群中流传。

兰葛降酸茶选用药食同源天然植物,配以富硒茶为载体,以补

养相结合、综合调理,通过疏通肾脏的排酸通道,来增强人体的自然降酸功能。这种茶助功效的新方法,不仅安全还能轻松的溶解痛风石,随时消除肿痛,避免复发。

实惠的价格,实在的效果,赢得无数好评,许多人当日常茶饮,尿酸长期正常,痛风多年未发。

咨询电话 65709558
免费送货
北医三院对面天衡药房有售
注册商号:2003-86号

怡成血糖仪 只售 98 元

血糖仪大优惠

◆超越5型血糖仪(时尚手机,自动吸血)原价328元/台 促销价98元/台

◆超越6型血糖仪(独特的双插口设计,一台可当两台使用,并可分别测试空腹及餐后血糖,分区管理)原价468元/台 促销价398元/台

再赠:①50条试纸(价值145元);②竹丝茶枕一个;③只需加50元,可获得一台日本进口电子血压计(价值268元)

◆血糖仪“以旧换新”只收成本价68元
◆试纸买“5盒赠1盒”
凡打进咨询电话均赠北京

协和医院向红丁教授主编的糖尿病杂志一本。

以上促销产品,数量有限,赠完为止。试纸仅售2.9元/条 产品保修6年
活动时间:7月4日至7月15日
咨询电话:87579151
13910699018

痔疮不手术 贴了就根除

孝铭肛宝(专利ZL02281143.5)采用百年痔疮秘方,中药为原料,最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,清热解毒,润肠通便,祛腐生肌,药物24小时不间断发挥作用,直接迅速使淤堵的静脉化解疏通达到治疗效果。

使用20分钟,疼痛消失,药物成分渗透内外痔;1天消除内外痔发炎症,排便畅通省力;
使用6天:痔疮消失;出血伤口治愈;一个疗程:干净消灭痔疮,肛部和直

肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日2贴,方便卫生,随时使用。

孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议:一般患者使用18天干净利落解决痔疮,老痔疮严重患者需坚持连续使用36天。

咨询电话:84139268 64453491
9+3 5+1
地址:北京同芝堂东单大药房
北京同芝堂东单大药房
北京同芝堂东单大药房

小肠疝气 不用开刀

疝气、睾丸病的治疗,目前多依赖于手术和外用药品。

手术治疗费用高,受痛苦,易复发,易形成切口疝。

外用药品只能当时缓解,不能彻底治疗。
济生橘核丸是国内口服+外用有机结合,开创治疗疝气和睾丸病新疗法。

服用1-3疗程:一般患者肿胀基本消失,疝内物全部提升,睾丸病康复。

服用3-5疗程,严重患者使疝内物收缩还原,疝环修复,愈后不易复发。

购一疗程赠疝气袋一个,消疝贴4个。
康复热线:86363083 免费送货
指定地址:泽润堂药店(磁器口普仁医院对面)

腰椎颈椎、中风偏瘫 奇药奇效!

国家药监部门审批的专门修复神经、治疗麻木的国药准字新药如一再造丸,成功的提取了溶栓通络酶和神经修复素,全面治愈麻木、肿胀、疼痛、屈伸不利。

一到三个疗程:腰椎、颈椎引起的疼痛,麻木全面消失;偏瘫的肢体行动

灵活,能会说会走;中风偏瘫的患者可以生活自理!

服药免费贴膏药,另有价值485元的磁疗链赠送

指定药房医院有售
咨询电话:89861260
89861037