

【热点话题】

渐冻人症是一组运动神经肌肉疾病的俗称,因为患者大脑、脑干、脊髓中运动神经细胞受到了侵袭,患者肌肉逐渐的萎缩和无力,直到瘫痪,身体就像逐渐冻住一样。

8月30日晚,2015“心温暖 爱解冻”滴滴杯慈善拍卖会暨滴滴专车上海之夜慈善拍卖文艺会隆重举行。最让人感动的环节,是上海渐冻人基金朱常青女士与众人分享关于渐冻人的话题。

“渐冻人”朱常青 让心温暖 爱解冻

朱常青,上海市第二工业大学副教授。她1985年毕业于上海大学,1989年毕业于上海科技大学研究生院并获得硕士学位,1999年获得副教授职称;中国电子学会、中国计算机学会会员。她先后参与了“上海大中型企业高层次人才现状、需求、培养模式研究”课题项目,获市决策咨询研究成果奖。

她负责的“捧材计数的图像方法研究”课题项目,被专家审定为国内领先水平;她撰写的《三维视觉传感系统的研究及仿真计算》论文入选《中华论文集》。朱常青被评为“上海市教育系统先进女职工”,上海市“三八红旗手”。

正当朱常青对未来充满希望之际,她却不幸患了神经肌肉疾病,被形象的称为“渐冻人”。她虽以较高分通过了博士生的考试,却因肌病未能进入研究生的行列。朱常青从绝望中奋起,开始与命运抗争。没法跨上公交车,就垫着小板凳上;无法在黑板上写字,就把板书内容先制成光盘和灯片;走路跌倒了,爬起来再走。

2002年起,朱常青踏上了“呼唤关爱肌病患者,加快攻克世界难题”的拓展之路。查阅了国内外大量研究资料,与国外的神经肌肉疾病协会建立联系,寻求关爱肌病患者的经验;她与专家一起,举办了三次“中国神经肌肉疾病专家、病友、家属恳谈会

”,自费开设了全国唯一的一家肌病网站,病友们亲切地称她为“朱总坛主”。朱常青自费赴加拿大参加“国际残疾人论坛”和“日本肌病协会会议”。她走街串巷探望病友,帮助他们解决就业、升学、申办残疾证、低保等问题。朱常青奔波于有关部门,反映广大肌病患者的疾苦。著名神经科专家、吕传真教授对她的工作予以赞扬和肯定;市协组织酝酿成立“肌病康复工作委员会”;不少大学生志愿者主动参与社会调查。

从发病到现在十多年的时间,为了推动中国神经肌肉疾病治疗、研究及相关事业的发展,朱常青孤身一个人进行过几十次的万里之行,

走遍上海、北京、香港、东京、温哥华、悉尼……

开设网站所有的前期投入和后期维护,都靠朱常青自己微薄的积蓄,全职的工作人员只有她一个,有时一天仅睡眠五小时。目前网站的访问量已超过20万,形成了一个初具规模的肌病信息资料库。朱常青还在网上开展了征文活动,鼓励病友自强不息。组织大陆病友参与首次全球“渐冻人日”,把国际上最新的研究成果告诉患者。

朱常青以自己的努力使越来越多的人拥有了一个共同的心愿,通过举办意义的活动让更多的人关爱渐冻人……

通讯员 吴敏



图为朱常青

跟着长寿老人这样吃

美国长寿研究专家丹·巴特纳研究了世界上的长寿区域,那里的老人活得长且仍然活力四射。综合丹·巴特纳的研究,总结出这些地区居民的12种饮食习惯。

95%的食物来自于植物

全粒谷物和豆类在长寿老人的饮食中占很大比重,他们还食用大量的应季蔬菜,并把多余的蔬菜腌制或风干,留在冬季食用。研究表明,最有益于长寿的食物就是绿叶蔬菜,与不食用青菜的同龄人相比,每天食用1盘蔬菜的成年人在未来四年内,死亡风险会减半。

每周吃肉不超过两次

大部分长寿家庭都节制吃肉,要么把它当作配菜,要么用来给别的菜调味。他们每个月只吃五次肉,每次不超过2盎司(约57克,相当于一副扑克牌的大小)。

平均每天吃85克鱼肉

鱼肉在长寿老人的日常饮食中最常见,多数情况下,吃海藻生长的鱼肉品质最佳,如沙丁鱼、三文鱼和黄花鱼,它们较少接触到高浓度的汞和其他有害化学物质。

每周吃三个鸡蛋

长寿区的人一次只吃一个鸡蛋,绝不多吃。他们或是把煎蛋卷入玉米薄饼,或者煮熟用来做汤,也与其他果蔬和全粒谷物一起食用。

每天食用半杯煮熟的豆子

豆类食品(黑豆、黄豆和扁豆等)是长寿区人群饮食最重要的部分。豆类由21%的蛋白质、77%的复杂碳水化合物和少量的脂肪构成,是膳食纤维的极佳来源。豆类含有大量的维生素和矿物质,营养价值高于很多食物。

食用全麦面包

面包是长寿区人们的主食,但成分和一般的面包不同。它由多种谷物制成,包括小麦、黑麦和大麦;每种成分都含有多种营养素和大量的膳食纤维;有助消化,而且升糖指数较低。

减少糖的食用量

长寿区的居民食用糖的量只有现代人的1/5,他们通常每周只吃2~3次饼干、糖果和烘烤食品。百岁老人一般只在喝茶时放点蜂蜜,或是在庆祝场合吃少许甜点。

增加水的摄入量

每天要保证喝七杯水,体内水分充足能降低血液凝块的风险。

常喝绿茶和咖啡

绿茶有抗炎特性,饮用绿茶能降低人们患上心脏病和一些癌症的风险。还有研究表明,适量饮用咖啡的人,其老年痴呆症和帕金森症的发病率较低。

多种食物搭配吃

如果担心无法从植物食物中获取充足的蛋白质,解决办法是把豆类、谷物、坚果和蔬菜搭配起来食用,它们联合起来能提供人体无法合成的所有必需氨基酸。

【自我保健】

白头发真的『拔一长十』?

民间观点:白发拔一根长十根,越拔越多。

包围着头发的毛囊其实在胚胎形成时,就已经形成了,虽不一定一个毛囊对应地长一根头发,但头发的数量是有规律的。每根头发都有注定的生长周期,一根脱落了,新的一根会在原地长起,如果你拔去白发,那么只能缩短这根头发的寿命。所以“越拔越多”的说法不成立。

人们常说新生儿剃了光头,头发会更粗更多,从科学的角度说也是没有依据的。黑发的生长,主要靠发根的黑色素细胞形成。随着年龄的增长,在发囊根部的色素细胞会停止或减少制造黑色素,白发便因此形成。虽然强行把白发拔掉并不会使它越长越多,但却会伤害发根,特别是拔得太多的话,还可能引起毛囊炎。

民间观点:白发出现较多的时候,很多人会选择染黑或染成其他颜色。

建议,还是顺其自然比较好。虽然现在关于染发剂是否致癌尚无定论,但染发剂毕竟是化学品,确实存在致过敏等隐患,加上头皮最贴近大脑,经常接触化学药品会给其他器官带来伤害,特别是免疫力低下的人更不要染发。

最好的方法还是立即就医,找出生白发的原因,然后对症下药。如果是体内微量元素不足,可以食用一些有益头发生长的食物,如黑芝麻、首乌、马铃薯、芋头等,都可以刺激发根,补充发根营养。如果头发变白是心情紧张的缘故,则需要放松心情,让黑发重新回来。

【养生新知】

定量补硒防疾病 有机富硒助健康

硒是一种微量元素,人们对硒的认识有一个过程。直到1957年由科研证明硒是生命体必需的微量元素。此后,硒被世界卫生组织公布为人体必需的15种元素。到了二十世纪80年代,我国科学家经系统研究发现:癌症、糖尿病、心脑血管疾病等在内的多种疾病与缺硒有关,进一步证明了硒与人体健康有直接的关系。

硒在近年来各类报道中频频亮相,它是人和动物生命活动中必需的微量元素,并与人类的健康长寿息息相关。

硒是一种多功能的生命营养素,

能清除自由基、抗氧化、强力抑制过氧化脂质的产生、增强免疫作用。有机硒具有保护生物细胞膜、增强前列腺调节功能、防止血凝块、有助清除胆固醇,具有与胰岛素相同的作用;有机硒能明显促进细胞摄取糖的能力、血液循环防止皮肤老化等作用。随着科学的发展,有机硒越来越被人类所认识。

目前,我国对硒的重要的生理和生化作用远远没有普及,普通老百姓对硒存在盲区达到95%以上,即使是某些专业人员对威权的认识仍停留在20年~30年前的程度。

2005年,由中国农业科学院发

起,中国高科技产业化委员会、国家火炬计划支持的“防治疾病,定量补硒”全民补硒工程在人民大会堂召开发布会,宣告全民补硒工程正式启动。2011年2月21日国家卫生部宣布取消食品中硒污染限量指标。

北京大学科学家用提取的长寿硒,进行了长达10年临床试验。结果证实,长寿硒对修复脏器损伤、抗击衰老作用确切、显著,有助增强高血压、糖尿病、动脉硬化、脑中风、冠心病、胃肠病、肿瘤、前列腺疾病、失眠、皮肤病、眼病、更年期综合症等疾病的免疫作用。

【保健资讯】

白露后防晒不可忘

因为朋友圈,才晓得白露。节气到了,大家能感觉夏季的热气退却不少,多了几分凉凉的秋意,所以白露饮食就要为秋天的到来做好准备了。

防晒仍不可忘

天文专家提醒说,“蒹葭苍苍,白露为霜”,这个“霜”非霜降之霜,不过



是气温骤降,形容感伤而已。此后太阳的紫外线辐射指数还大,这个时候公众不要因为天凉快了就忽视防晒,被“秋老虎”伤了皮肤。

在户外时间长了,肌肤容易出现红肿、刺痛、水泡、脱皮等现象,这是遭受阳光毒晒而留下的纪念品。肌肤晒伤要赶快实施抢救,首先不再增加皮肤过度负担,以舒缓、镇定发红发热的皮肤为先,再使用温和、无刺激的保养品,才能加速细胞修护、再生,缓和皮肤晒伤的症状。

防晒吃什么?

橙子含有大量维生素C和胡萝卜素

科学家研究结果显示,如果每天

能够喝几杯橙汁的话能够很好的增强体内的维生素C和胡萝卜素,这样对于防晒美白是有相当好的效果的,建议大家每天都喝一点哦。

含VC的水果能抑制黑斑形成

维生素C具有抑制黑色素和黑斑产生的效果,多补充维生素C还可以预防皮肤老化,增强皮肤的防晒效果,有利于皮肤的弹性。

适量摄取黄红色蔬果

红橘黄这种蔬果有比如胡萝卜、西红柿、木瓜、白薯、南瓜、空心菜等这些蔬菜当中有大量的胡萝卜素也能够抗氧化,很好的增强皮肤的抵抗力,特别要给大家提一下的就是番茄,每天多吃一些番茄能够很好的防晒哦。