

奥巴马炼出好身材



编写/王则 前不久，现年 47 岁的美国在任总统奥巴马在夏威夷海滩大秀胸肌的照片被曝光，很多人都为奥巴马的身材所惊叹，可是这样的魔鬼身材到底是怎么锻炼出来的呢？

饮食:按照减肥食谱进餐
由于长年不懈地锻炼,奥巴马的身材呈现完美的倒三角形。为了保持完美体型,奥巴马称他除了坚持健身之外,还严格按照减肥食谱进餐。据奥巴马透露,他一般以巧克力烤花生蛋白棒、烤杏仁和开心果作为零食,喝不含咖啡因的黑草莓茶。

锻炼:有氧运动和重量训练:
据消息,奥巴马每周都要坚持至少锻炼

6 天,每次锻炼大约 45 分钟,只有星期天才会休息。在每周 6 次训练中,他通常会交替进行有氧运动和重量训练。比如在周一、三、五进行有氧运动时,他一般通过踩脚踏车的方式来消耗身上多余脂肪,或者通过椭圆健身机来使心率达到最大值。奥巴马称,这一锻炼能增强他的心肺功能,并且让身体适应长时间的工作。

而在二、四、六的进行重量训练时,奥巴马会针对各部位肌肉作举重或负重练习,从而增加肌肉强度,增大肌肉纤维,使他的体型更加匀称健美。让人佩服的是,奥巴马的训练强度几乎可与专业运动员相媲美,譬如,当奥巴马进行锻炼胸大肌的杠铃卧推动

史上最严抗菌药管理办法将出台

一部被称为史上最严厉的《抗菌药物临床应用管理办法》(以下简称《办法》)已经完成了征求意见稿,进入最终修订阶段,并拟在近日出台。

中国抗生素滥用现象值得重视。据统计,目前中国人均抗生素消费量在 138 克左右,而美国仅为 13 克,中美之间差距超过 10 倍。中国住院患者的抗生素使用比例超 70%,外科手术使用率接近 90%。

营养过剩易诱发性早熟

性早熟发生的原因非常复杂,一般认为是遗传因素与生活环境因素的相互作用。营养过剩等多种原因也会诱发性早熟。上海儿童医学中心肥胖-内分泌联合门诊中,一些肥胖儿童偏爱含糖饮料,顿顿都要油炸食物,餐餐都大鱼大肉,在这样的饮食结构中,食品添加成分更是复杂。

营养师表示,目前,多数儿童的营养能得到满足,家长不必为此担心,反而应更多地关注营养结构的合理和均衡,避免过多地摄入高蛋白、高脂肪、高热量食物,以“食物金字塔”为原则进行合理搭配,同时增加运动量,儿童的生长发育才能得到良性发展。

上海市儿童医院小儿内分泌科李斌主任在接诊时常提醒家长不要给孩子吃黄鳝、

甲鱼、蚕蛹、蜂蜜、快餐等,这些都可能诱发性早熟。一般来说,容易引发孩子性早熟的食物可分为以下几类:

早熟动物
目前城市居民消费的动物蛋白很多含有各种添加剂,鸡、鸭、鹅等“早熟”就是各种激素、添加剂的“功劳”。而那些出现“性早熟”的儿童,往往是喜欢吃鸡、海鲜等含有激素的食品。

被催熟的水果
有些家长让孩子在冬天吃草莓、葡萄,春天吃西瓜、桃,还喜欢挑选颜色特别鲜艳、个头特别大的水果。这些貌似美丽的水果,很可能已被施加催熟剂或防腐剂。

快餐食品尤其是“洋快餐”
过高的热量会在儿童体内转变成多余

首届世界康博会在上海浦东临港新城举行

11 月 16 日,建设创新型国家大会暨中国 2011 年(上海)世界健康博览会在临港新城开幕,来自中国、法国、德国、意大利、英国、日本等国家和地区的政策、企业家、专家学者和数万名观众参加了开幕式。

世界康博会由建设创新型国家战略推进委员会、创新中国论坛主办,致力于建立健全一套完整的健康交流合作机制,为全球健康企业和全人类搭建一个“健康思想传播、健康理念交流、健康产品展示、健康品牌树立、健康实践推广”的综合性国际平台。

世界康博会设有四大主题展馆,分别是健康思想馆、健康项目推介馆、健康产品与服务展示馆和健康最佳实践馆。在健康思想馆中,全球各地的健康思想、理论、学说、观点在此交流汇聚;健康项目推介馆,来自世界各地的健康项目集中展示;健康产品与服务展示馆是产品的天地和服务的海洋,各类的健康产品、服务共同展示;健康最佳实践馆通过各种形式将最新的健康技术和最具创意健康实践展示给大众。与此同时,“世界健康城市发展圆桌会议”也同期举行,来自中国、法国、德国、意大利、英国等国的数十

作时,他卧推的重量高达 90 公斤;而当他用哑铃锻炼手臂三头肌时,每只手都要举起重达 18—23 公斤左右的哑铃。

塑形:聘请教练:
奥巴马甚至不惜重金为自己专门安排了一名私人健身教练。据悉,奥巴马的私人健身教练利基·洛夫是前杜克大学篮球队队员,他只有 27 岁,比奥巴马足足年轻 20 岁,尽管如此,奥巴马的活力却与他不相上下。奥巴马称,即便是他不进行训练的时候,他也会抽空和私人健身教练利基·洛夫打一会儿篮球来放松自己。奥巴马的朋友和前大学校队队友阿列克西·吉安诺里阿斯说:“他很严肃地对待健身这件事,那就是为什么他能够保持很好体型的原因。”

养身汤

蒜味荸荠

在冬旱之时，人们很容易感冒、发热、咳嗽，推荐一道清热化痰的食疗小方，供您学做。

原料：新鲜荸荠 150 克，大蒜 3 瓣，盐、白糖、醋、麻油适量。

做法：荸荠洗净，去皮，切薄片，泡在淡盐水中，10 分钟后捞出沥干，放盘内，撒上盐腌 15 分钟，滤去盐水；大蒜剥皮洗净，剁细末，撒在荸荠片上；锅置火上，放白糖、醋，待白糖溶化，倒在荸荠片上，迅速用碗盖住，10 分钟后加麻油拌匀即可食用。

功效：清热化痰，生津利水。适用于发热咳嗽，口干口渴，痰多尿赤。

生素的监管方面只执行到使用环节是不够的，应对抗生索的研究、生产和销售、使用等各个环节都施行严格管理。

另据了解，未来我国要建立抗菌药物合理使用的长效机制，这样将便于社会和公众的监督，便于卫生行政部门的监管，也便于医疗机构的自律。

从本月初开始的抗菌药物专项治理督导检查工作的初步调查来看，现在二级甲等医院在抗生素使用方面，确实取得了阶段性的成果。卫生部从 11 月 7 日开始在全国范围进行每年一度的医疗质量万里行和抗菌药物专项治理的督导检查工作。



的脂肪，引发内分泌紊乱。

蜂皇浆等保健品
很多孩子“性早熟”可能是由于补锌过量造成的，因为锌是生理上的性激动剂，盲目服用极易造成孩子性发育提前。牛初乳、蜂皇浆、人参等补品，也能让儿童“性早熟”。很多父母甚至把燕窝、虫草等补品一气塞给儿童，这也极可能导致“性早熟”。

为何人到晚年性格易变化

中老年人的性格会发生变化，尤其到了老年时变化更大，这是由多种外因造成的，而不是内源性的。性格与所处的地位、受教育的程度、健康状况及当时的环境密切相关。老年人对自己的身体状况过于关心，自尊心强、固执、易于激动，但对外界环境淡漠、缺乏兴趣，不易接受新鲜事物和适应新的环境。

一些事业心较强的人，年龄到了一定的界限时，即要退休，这时会发生严重的失落感，情绪抑郁。当贫困或丧失亲人时，容易产生孤独感和压力感，约有 60%的人感到孤独。

由于老年人各器官的变化，也会导致老年人行为的改变，可出现多疑、激动，并有较强的依赖性。

老年人有意记忆占主导地位，无意记忆应用甚少；从记忆的内容看，老年人的机械记忆能力下降，远期记忆较近期记忆好，对往事的回忆非常准确。

老年人直接依赖于生理结构的智力功能下降，与积累知识和经验有关的习惯性智力常随年龄增长而增长，解决问题的能力、逻辑推理能力、批判性思维能力下降，灵活性下降。

老年人情绪体验的强度和持久性随着增龄而提高，情绪趋向不稳定，表现为易兴奋、激惹、喜欢唠叨、与人争论，冲动难以平静下来。

吃药也能引起胆结石？

近 20 年来，胆石症被称作“现代生活病”，其形成与饮食习惯、营养条件、胆囊和胆管的病理改变、地理和生活环境及身体的代谢活动等因素密切相关。鲜为人知的是，吃药也能引起胆石症。

雌激素：有些妇女长期大量服用避孕药，而避孕药的主要成分为雌激素;有些妇女绝经后期也需要补充雌激素。雌激素能直接影响肝功能。可使胆汁合成减少、胆固醇分泌增多，同时影响胆囊的收缩和排出胆汁的功能，容易形成胆结石症状。

头孢曲松：服用头孢曲松后发生可逆性胆汁淤积症状，原因是进入到胆汁中的头孢曲松代谢物钙盐易沉淀在胆囊中，成为“结石核”，若长期服用可诱发胆石症。

非甾体类抗炎药：为目前治疗类风湿关节炎和慢性疼痛的常用药。因它的代谢物经过胆囊排泄，故可在胆管中形成结晶 (即结石前体)。

潘生丁 (双嘧达莫)：该药绝大部分从胆汁排泄。长期服用潘生丁可形成不溶物质，沉淀于胆囊胆汁中，促使胆石形成。

全胃肠外营养药 (TPN) TPN：由氨基酸、脂肪酸和浓葡萄糖等高浓度、高营养物质组成，为慢性病人和手术病人常用。应用 TPN 者大多胃肠道功能差，胃肠道缺乏食物刺激，导致胆管收缩不良致使胆汁淤积，长期应用后可发生胆汁淤积和胆石症。

凡长期服用上述药物者，应在疗程中每隔半年做一次胆囊超声检查，以便及时发现胆石症，及时调整用药和治疗。