



本网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、药法等均因人而异,仅供参考)



■6时至9时是心脏病、中风、哮喘、肺气肿等疾病的高发时段,此时适量补充钙剂,能够增加血液中的血钙浓度,减轻上述疾病发病的危险;晚饭前,即16时至18时口服1片至2片钙剂可加倍保护胃肠道;睡前服钙片或喝牛奶是公认的经典补钙方法,夜间“骨骼仓库”大门是敞开的,有利于钙吸收。

■美国哈佛大学公共卫生学院的一项跟踪调查发现,不吃早饭会增加心脏病发作的风险。报告显示,与吃早饭的人相比,经常不吃早饭的人心脏病发作或因冠心病死亡的风险要高27%。研究者说,不吃早饭可能导致肥胖、高血压、高胆固醇以及糖尿病。随着时间的推移,这些因素将导致心脏病发作。

■牙菌斑是牙齿上的一层细菌黏膜,如果清理不净就会导致牙龈出血、萎缩等。英国伦敦口气清新中心牙医菲尔·斯坦姆称,由于牙菌斑非常黏,用牙刷或牙线才能把它清理掉,而漱口水不能代替刷牙。因此,建议大家刷牙前后半个小时最好别用漱口水。(本报综合)



益生菌补多了也有害

适当补充益生菌能改善肠道内环境,但盲目滥用益生菌可能对健康带来负面影响。人体长期使用人工合成的益生菌产品,会促使肠道功能逐步丧失自身繁殖有益菌的能力,久而久之人体肠道便会对它产生依赖性,医学上称之为益生菌依赖性。人一旦患上益生菌依赖性,终身都将依靠使用人工合成的口服益生菌产品来维持健康。

长期滥用益生菌,除了产生依赖性,严重的还可引发新的感染。如肝硬化患者,由于门脉高压致使胃肠道黏膜淤血,降低黏膜的屏障功能,胃肠内的致病菌大量繁殖,通过损伤的黏膜进入血液,造成致命的菌血症、脓毒血症或腹膜炎。

益生菌主要有两种情况可以在医生指导下短期使用:长期使用抗生素不但杀死了致病菌,同时也杀死了与之共存的益生菌,所以需要补充益生菌以重新建立体内微生态屏障;因腹泻造成大量的益生菌丢失,致使肠道菌群失衡,此时需要补充益生菌,重新建立肠道菌群平衡。(据《健康报》)

一健必读

秋季进补有讲究 “秋膘”不能随意贴

处暑过后,早晚凉意更加明显,民间流行“贴秋膘”,吃狗肉、涮羊肉火锅的人也逐渐多起来。有专家指出,现代人早已营养过剩,不适合这样的进补方式。

1 稍不注意就发胖

肥胖人人都不想,既有碍形体美,又会带来高血压、冠心病、动脉硬化等“文明病”。专家认为,秋季是容易发胖的季节。此时天气转凉,人们食欲旺盛,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加;天气宜人,人们睡眠充足,汗液减少;为迎接寒冷冬季的到来,人体内还会积极地储存御寒的脂肪。三方面原因综合下来,身体摄入的热量多于散发的热量。这时应调节饮食,多吃低热量的食物,如赤豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等,同时要增加运动量,加强体育锻炼。



2 春捂秋冻有道理

春捂秋冻是人们都知道的一句俗语,但其中的含义未必人人都能领会。对于秋冻的理解,不应只局限于不忙添衣,还应从更广义的层面去理解。

比如运动锻炼,也要讲求耐寒锻炼,增强机体适应寒冷天气的能力。不同年龄可选择不同项目,但都应注意一个

“冻”字,切勿大汗淋漓,只要周身微热即可停止,以保证不使阳气外耗。同时,秋季坚持冷水浴,对于改善体质有明显效果。

3 体育锻炼多注意

秋季坚持体育锻炼,不仅可以调养肺气、提高肺脏功能,而且有利于增强免疫力和身体抗寒能力。但是,秋季早晚温差大,气候干燥,要想收到良好的健身效果,也有讲究。

首先,要注意防受凉感冒,根据天气的变化适时增减衣

服。锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,容易着凉。对于中老年人来说,要当心肌肉、肌腱、韧带及关节处的运动损伤。因此,运动前一定要做好准备活动。

其实,秋天人体阴阳气正处在收敛内养阶段,故运

动也应顺应这一原则,选择相对轻松平缓、活动量不大的运动项目。

另外,秋季天气干燥,市民锻炼后应多吃些滋阴润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等,若出汗较多,可适量补充盐水。

4 进补养身需得法

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,现在已进入秋季进补阶段。但进补不可乱补,应注意五忌:一忌无病进补,这样既增加开支,又不利于健康,如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖等;二忌慕名进补,很多人喜欢服食人参,其实滥服会导致过度兴奋、烦躁激动、血压升

高及鼻孔流血;三忌虚实不分,中医的治疗原则是虚者补之、对症下药,市民进补前最好咨询中医,否则可能适得其反;四忌多多益善,任何补药服用过量都有害;五忌以药代食,重药物轻食物是不科学的,药补不如食补。

专家表示,秋天进补最重要的是围绕一个原则,那就是

养阴、润肺、清燥。而有此功效的食物大多非肉类,倒是一些五谷杂粮更有效。比如,薏米粥、白扁豆粥、山药粥、绿豆汤等均有润肺生津、养阴清燥的作用,还可多用薄荷、紫苏等具有清咽利喉效果的药草,还可以选择白萝卜,有理气化痰的效果,梨也是秋季清燥首选的水果。(本报综合)

养生有道

吃素不等于吃“健康”

在很多人的意识里,素食就等于健康,有利于改善血脂异常。殊不知,胆固醇的来源,1/3由食物生成,2/3由体内自身合成。由于影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,尤其是机体已经出现胰岛素抵抗、脂肪代谢紊乱时,只控制肉类和胆固醇的摄入,血脂异常的情况未必能得到改善。

吃素有三个误区

■主食过多 既然不能吃肉,那就多吃米、面吧,总不能让自己饿着。问题是,现代粮食加工非常精细,含有大量容易被吸收的碳水化合物,如果过多摄入,超过身体的需要,就会在体内转化成甘油三酯储存下来。长此以往,患高血脂就是必然了。

■选择不当 有的女士为了保持身材,很少吃主食,更少碰荤腥,但是血脂偏高。这是怎么回事呢?其实,她们钟爱的瓜子、板栗、花生、核桃等

坚果脂肪含量高,甜品和奶昔之类的食品含糖多,过多摄入这类食品很容易导致脂肪堆积。炒菜用油多,喜欢吃煎炸豆腐、炒河粉的素食者,也要注意这个问题。

■营养不足 素食者最容易缺乏B族维生素,因为维生素B1、B2、B6等在奶、蛋、肉、鱼中含量较丰富。而B族维生素参与调节糖、脂代谢,促使其转化成热量而被消耗,若素食者体内缺乏B族维生素,糖、脂代谢紊乱也就不奇怪了。

降血脂也可以吃肉

专家表示,不建议高血脂患者完全吃素,采用“三多三少三平衡”的原则,少荤多素才是比较合理的饮食结构。



■三多 即多蔬果、多粗粮、多豆类。每餐保证250克以上的蔬菜、400克以上水果。花生、瓜子等坚果脂肪含量高,应限量食用,每周两三次,每次半把左右。燕麦、小米、玉米、高粱等粗粮对降血脂有帮助,建议每天用80克以上粗粮替代精米细面。黄豆及其制品可替代部分肉食,绿豆、红豆、扁豆等杂豆则可作为粗粮,替代部分精粮。

■三少 即少食用油、少高脂肪和高胆固醇食物、少甜食和饮料。避免食用动物油和人工油,各种植物油交换食用,每日控制在25克以内(相当于每餐1勺)。动物内脏、鱼子、虾子、蟹黄、鱿鱼(干)、墨鱼(干)等胆固醇含量很高,肥肉、五花肉、排骨、鸡皮、鸭皮等脂肪含量很高,不吃为上。避免食用甜食、饮料和零食等。

■三平衡 即饮食平衡、身体平衡、食动平衡。普通人每天摄入的食物应该是这样的:水1200毫升,谷类250克至400克,蔬菜300克至500克,水果200克至400克,畜禽肉类50克至75克,鱼虾类50克至100克,蛋类25克至50克,鲜奶300克或相当量的奶制品,大豆30克至50克或相当量的大豆制品,烹调油25克至30克,盐6克。

高血脂患者应再减少肉类、烹调油的摄入,谷类应以粗粮为主,奶类选择低脂奶,多用鱼虾类替代畜禽肉类食物,每日饮水增加到1500毫升或以上。

如果单纯饮食控制3个月还没有明显效果,或者血脂中度增高时,单纯的饮食治疗已经不行了,应当在医生指导下加服调脂药物,以免延误病情。(据《广州日报》)

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

奔梦路上

芭蕉一叶染绿荫
奔梦路上几温馨
携手何惧风雨急
互助友爱大前程

晓玲



中国网络电视台制 苏州桃花坞木刻年画 杜洋作