

以前的骨折病人都喜欢喝一些骨头汤,按照“以形补形”的传统理念进补。然而,事实上,在骨折手术后的早期,病人并不适宜喝骨头汤。

专家介绍,骨折病人由于创伤或手术,机体遭受不同程度的损伤,疗程一般较长,伤后大多食欲不振、消化吸收能力减弱,从而导致营养供应不足,影响创伤的修复。因此,要使骨折病人的机体组织从损伤到愈合,一定要根据骨折的不同时期,给予合理的饮食调护,才能达到加速骨折愈合的目的。

一健必读

# 骨折后多喝骨头汤? 不适宜!

## 1 骨折患者 饮食一定要节制

专家介绍,对接受骨折手术后的病人而言,一个非常重要的饮食原则就是要节制,千万不可因肠胃功能逐渐恢复而暴饮暴食。

专家认为,骨折患者的饮食护理,首先要讲究饭菜的色、香、味、形,以增强病人食欲;其次,要注意营养的均衡,不仅要补钙、锌、铁、锰等微量元素,还要提供维生素C的食物,比如新鲜水果,此外要补充合适的营养素;再次,对不能到户外晒太阳的病人,要注意补充鱼肝油滴丸、钙剂、酸奶等;最后,要了解病人有无其他疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、痛风、骨质疏松症等,以免不当的饮食加重或诱发这些疾病。另外,对于生活不能自理的患者,还要做好生活护理,协助其进食。



## 2 不同时期的饮食护理

### 早期

#### 忌生冷、辛辣、油腻、煎炸

专家介绍,骨伤的不同时期,饮食调护的重点也不同,否则难以达到加速骨头愈合的目的。

早期骨折,也就是伤后的1周至2周,要多吃维生素含量高、铁含量高的食物,同时,要多吃清淡可口、易消化、富含胶原纤维、促进肠蠕动、有利于排便的食物。这一阶段应忌生冷、辛辣、油腻、煎炸食物,以防热毒太盛,不利伤口愈合或加重便秘。专家提醒,这一阶段可以多吃以下食物:

- 1 新鲜蔬菜、香蕉、豆制品、米粥
- 2 理气食物,如萝卜、蔗糖均可刺激肠蠕动
- 3 润肠通便食物,如蜂蜜、决明子等可适当调饮
- 4 可补充营养素

此外,颅脑、颌面损伤的病人,最好用低脂全流饮食,每日6餐

### 中期

#### 炎症期已过可适当补充营养

专家介绍,骨折后的2周至4周,基本已过炎症期,可以适当补充营养,鼓励病人进食,以利于伤口愈合。

这一阶段,病人可食用优质蛋白质、维生素和磷、钙质的食物,如牛奶、鸡蛋、排骨汤、瘦肉及海产品等。

### 后期

#### 应以补气养血、调养肝肾为主

专家表示,骨折发生后5周以上,饮食应以补气养血、调养肝肾为原则。可以根据病人的体质,在医生的指导下,进行辅药材的食疗,以增强免疫力。

这时,病人可服食骨头汤、鸡汤、豆制品、动物肝肾、蔬菜、水果等食物。

## 健康顾问 养生贴士

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

## 3 骨折病人 切忌过分补钙

专家介绍,骨折病人在饮食上有四大禁忌。

### 第一,盲目补充钙质。

很多人认为,骨折病人应大量补钙。事实上,骨折手术2周内,不宜急于补钙。因为骨折发生后,骨折的断端会释放大量的钙质。同时,由于骨折部位很容易导致全身或局部骨骼废用性脱钙。这两种脱落的钙盐可形成游离钙被吸收入血内,会使血钙的含量增高。

### 第二,忌大喝肉骨头汤。

骨折病人在早期最忌油腻食物,而骨头汤由肉骨头长时间熬制,油脂太多,影响营养吸收和伤口愈合;早期病人因为伤口疼痛,大多食欲不振,如果喝太多汤,占用了胃容量,会减少其他食物的摄入量;骨头汤所含钙质多为不溶性的钙盐,人体吸收差,根本达不到补钙作用。

### 第三,忌吃不易消化食物。

骨折病人最忌便秘。由于必须静养,本身活动少,胃肠蠕动少,如果吃不容易消化食物,更会减缓胃肠蠕动,加重便秘。

### 第四,忌过量吃白糖。

骨折病人吃太多白糖会导致体内维生素B<sub>6</sub>含量的减少,而维生素B<sub>6</sub>不足,会影响病人神经和肌肉的活动能力,从而影响骨折病人的恢复。(据新华网)

## 健康闻汇

■食用核桃可降低老年痴呆症的风险,甚至能预防这种疾病。

美国一项研究发现:在用富含核桃的饲料喂养老鼠之后,它们的学习能力和记忆能力得到了提高,焦虑感减轻,运动神经得到了更好的发育,这个发现为治疗人类老年痴呆症奠定了研究基础。

■美国一项新研究发现,男性前列腺癌诊断中广泛使用的前列腺特异性抗原(PSA)测试可用于诊断女性早期乳腺癌。

科学家利用金纳米颗粒和PSA抗体建立了新型“微型光纤生物传感器”,可识别并通过荧光信号报告PSA水平。研究发现,该传感器在识别乳腺癌生物标记方面的敏感度及区分度,与男性前列腺癌PSA测试不相上下。

■美国心脏协会在新奥尔良科学大会上公布的新研究发现,核糖可加快心脏病发作后或心脏手术后心机的康复。

美国明尼苏达州大学研究发现,核糖有助于促进三磷酸腺苷(ATP)的生成,进而加快心肌恢复。大强度运动后12小时至24小时摄入5克至10克核糖两三次,可促进运动后恢复。实验鼠试验发现,心脏病发作后,静脉注射核糖2周,有助防止心脏进一步受损。(本报综合)

## 健康讲堂

# 颈椎韧带劳损≠颈椎病 只有严重颈椎韧带劳损才需用药

日前,《家庭医生》杂志在线针对2039名职业白领进行了一项《关于职业白领颈椎问题的调查》,近四成的职业白领平均每天在电脑前工作超过6小时,超过六成的职业白领存在颈椎问题,近七成白领认为颈椎疼痛就是颈椎病。然而,专家认为,30岁以下人群的颈椎问题多属于颈椎韧带劳损,而颈椎韧带劳损并不等于颈椎病。

专家介绍,颈椎病是由于颈椎的老化、骨质增生引起周围组织的压迫,从而导致血管神经压迫产生相应的症状。除严重的外伤、椎间盘突出的人群外,颈椎病一般是颈椎老化以后的人群才有。

“一般白领的颈椎疼痛,主要是颈椎韧带劳损,表现为颈肩部疼痛。因此,颈椎病并不等于颈椎痛”,专家说,人的头部重量一般为4公斤至4.5公斤,颈部作为头部的唯一支撑物,负担较重,再加上长时间久坐,颈后肌肉就会遭到拉扯,引起颈椎韧带劳损。除不良的坐姿外,长期缺乏锻炼也是诱发颈椎韧带劳损的另一原因。

专家介绍,减少在电脑前的工作时间、多运动是颈椎韧带劳损最佳的预防措施。同时只有严重的颈椎韧带劳损才需要用药,目前治疗的最佳措施是无创疗法,包括锻炼、医疗按摩、热敷等。“如果颈椎、椎管出现一些病理导致骨头变形、错位压迫神经组织,就需要手术治疗了。”(据人民网)

# 读家



## 2 酵素助你不仅活得长,更活得好

酵素作为蛋白质的一种,能够帮助启动人体能量,加快催化人体内的生化反应。酵素是维系生命的重要组成部分,没有酵素,人体组织就会停止工作。

如果生命体中缺乏酵素,就没办法产生基本的生化反应。酵素影响着生物体的生理机能运作,尽管我们体内有足够多的维生素、矿物质、水分、蛋白质及碳水化合物(糖)等,如果没有酵素,我们就无法维持生命。

我们都知道,汽车借助汽油燃烧、氧化产生能量后,才得以发动。事实上,人体内也有相同的程序,酵

素在人体内就扮演着发电机的角色,产生热量,以供人体各项机能正常运转。

与汽油燃烧产生高热量一样,人体内的营养素也不断地在转换成可利用的热能。然而,更复杂的是,这个过程需要借助氧化过程才能完成。也就是说,我们吃下的营养素,都必须借助呼吸进行的氧化作用,才能使原料(营养素)转变成能量(热能)。

还好,人体不会像汽车长时间工作后会产生高热一样,人体在常温下,不需任何高压设备,就能进行氧化反应,而这些都得归功于酵素。借着各种酵素的作用,人体才能安全又顺利地进行复杂的养分氧化工程。

除热能的制造外,酵素还兼具未雨绸缪的热能储备功能。

人体内各种酵素联合作用,可将吃下的食物转化为一种叫作ATP的物质。这种物质可以储存能量,当我们要维持体温、工作与运动时,ATP便会释放出能量。

喝醋可以促进身体健康,事实上,这是因为醋可以转化成一种叫作“乙酰辅酶甲”的物质,可以直接产生能量,以供身体使用,其中就包含各种各样含有ATP的酵素,说的就是这个道理。

生物体内有成千上万种新陈代

谢的过程在不断地运作着,维系着生命体的存在。如果把人体新陈代谢的过程比作一个工厂的生产加工过程,那么酵素就是其中的工程师,它们负责启动、帮助与监管身体的每一个细胞或器官,来完成基本工作。

当新陈代谢系统发生问题时,人体就会感觉到不舒服、疲倦,甚至引发肥胖、消化不良、便秘等症状,而多数都是由于缺乏相对应的酵素而导致代谢不足引起的。比如肥胖,就是由于人体缺乏脂肪酶(酵素),不能充分分解身体的脂肪,导致脂肪堆积而引起。此时,如果及时补充缺失的酵素,就可以使代谢过程恢复正常,排出体内废物,以维持身体健康。

此外,酵素还具有使细胞复活的功能,它们可以促进正常细胞增生及受损细胞再生,使细胞健康、肌肤有弹性。比如,受太阳的紫外线辐射,人体内的细胞经常会发生DNA损伤。

化学与放射线疗法辐射等,会对正常代谢的自由基产生伤害,如果没有及时修补还原的话,就容易引起各种疾病,甚至致癌。而人体内的代谢酵素,此时就会相互合作,帮助修补。

因此,及时补充酵素,对促进体内新陈代谢与细胞的修复,都起着很重要的作用。



## 4 汉代的 专业足球运动员

古代有很多嗜球如命的人。春秋时的齐国,有一个叫项处的人,得了大病。名医会诊后,让他不要太过劳累,否则会吐血而死。谁知,项处实在是太喜欢踢球了,他忍了几天球瘾后,终于还是没有忍住,挣扎起来,跑出去踢了一场球。之后,便吐血身亡了。

汉朝皇帝刘邦的父亲,也是球瘾至深的人。刘邦当上皇帝之后,将父亲刘太公接进宫里享晚年,锦衣玉食任他挑选,日日有人表演歌舞给他看。按理来说,刘太公应该十分满足这种生活才对,岂料被

接进宫后他便郁郁寡欢。

刘邦很纳闷,问刘太公,刘太公又不说。刘邦又去问刘太公的好友,终于了解到,习惯了平民生活的刘太公不适应宫里的生活,在家乡丰邑,刘太公与负贩走卒打成一片,常在一起斗鸡、踢球,现在在宫里虽然吃得好穿得暖,却失去了这种快乐和闲适。

刘邦恍然大悟,下令在长安城东边百里的地方,按照丰邑的模样修建了一座新城,将丰邑的老百姓都迁移了过去,刘太公夫妇也从宫里搬进了新城,在城中与昔日旧友一起又回到了斗鸡和踢球的悠闲时光中。

战国时期的踢球倾向于自娱自乐,而汉朝则改变了玩乐的方法,将踢球融于竞技当中,创立了比赛。参加这种比赛,既能锻炼身体,又能娱乐身心,受到超乎想象的欢迎。

汉朝把踢球称为蹴鞠,蹴鞠在汉朝风靡一时,甚至出现了专著《蹴鞠》。可惜,《蹴鞠》在南北朝时期便已失传了。

汉朝蹴鞠时,要分队对抗,每队12人,6人负责进攻,6人负责防守。每一边都有6个球门,将球射进球门即为胜。球员们已经非常专业了。

蹴鞠和现在的足球有一些不一样的地方,虽然都是用脚踢球,可在蹴鞠中,若是遭遇对方拦截,双方还可以用手推搡和扭摔。当然,若想获胜,最好的方法还是快跑。

与现在的足球比赛相同,蹴鞠的场地也是十分广阔,被称为“鞠城”。双方一共24个人在鞠城中跑来跑去踢球,踢球,跑步能力得到了极大的锻炼。

跑步可以锻炼长跑的耐力和爆发力,互相推搡又是对身体力量的锻炼,都是军事战斗必须的技能。因此,蹴鞠比赛就如同战争一样激烈凶猛,促进了军事体育的发展。

经过长期的比赛,蹴鞠有了明确的规则,有了专门负责的裁判。裁判很公平,不以亲疏论输赢,没有私心,端平意,一点儿也不会引起埋怨,更不会惹来是非。

“天人合一”的伦理思想,在蹴鞠中有明确的体现。球是实心圆球,球场是方方正正的,体现了“天圆地方”的阴阳道理;场上一共有12个球门,代表了一年的12个月;而每边都是12个人,符合24节气。

蹴鞠比赛时,就是一个小型社会,球场上有裁判,踢球有规则,与社会上有官吏、有法律相同。参赛的队员都要遵守规则,凭真本事夺胜。

# 招募启事

洛阳友松老年产业发展有限公司投资兴建的洛阳汉山老干部安养基地,位于宜阳县三乡镇汉山脚下、连昌河畔、光武庙旁,系河南省2013年第一批A类重点建设项目。项目总投资6.5亿元,其中一期投资约3.5亿元;总占地1080亩,总建筑面积24万平方米。项目建成后可入住安养人员3000人,提供1500个劳动就业岗位。安养基地充分利用当地地质结构和特色窑洞文化资源,建设200套五星窑洞公寓,依山就势建设100套单元式养老公寓,在连昌河畔建设10栋800套养老公寓。

安养基地突出汉文化及“养老、养生、养心、养性”的主题思路,倾力打造集养老养生、医疗保健、温泉度假、文化旅游、生态饮食、文化娱乐等功能于一体的综合性养老服务基地。该基地环境优美,服务功能完善,是颐养天年的最佳选择。在社会各界的大力支持下,该项目主体工程即将竣工,现有部分配套工程招募合作伙伴。拟合作工程:园林景观设计(约800亩);养老公寓、接待宾馆、接待服务中心、五星窑洞等共计约12万平方米二次装修;温泉养生会馆设计与施工;高档养老别墅施工等。要求:合作者需有资质、讲信用、技术过硬、实力雄厚,能确保工期和工程质量。有合作意向者请与洛阳友松老年产业发展有限公司联系。

联系人:吕景峰15837931111 李东民13592060202 联系电话:0379-68744009(项目部)

## 遗失声明

- 王玉生遗失车辆购置税完税证,号码:1610980596,车牌号:豫C65688,车型为雅阁。
- 洛阳市翔发汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410982353,车牌号:豫CA7050,车型为解放。
- 张威威遗失车辆购置税完税证,号码:8410239310,车牌号:豫CU8558,车型为沃尔沃。
- 马秋仓遗失车辆购置税完税证,号码:7410584037,车牌号:豫CS5678,车型为雷克萨斯。
- 洛阳市城网电力装配物资有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:5748219,车牌号:豫C80012,车型为东南。
- 郑州市臻锋商贸有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:13412965062,车型为斯柯达。
- 张元元遗失车辆购置税完税证,号码:10410256626,车牌号:豫CJN999,车型为奥迪。
- 王飞飞遗失车辆购置税完税证,号码:8411269224,车牌号:豫CK1261,车型为别克。
- 杨建军遗失车辆购置税完税证,号码:410163563,车牌号:豫CH2534,车型为桑塔纳。
- 卢占维遗失车辆购置税完税证,号码:6410551274,车牌号:豫C23E12,车型为捷达。
- 李虹霞遗失车辆购置税完税证,号码:11411587908,车牌号:豫C3U627,车型为解放。
- 于俊涛遗失车辆购置税完税证,号码:13412970649,车型为丰田。
- 赵飞飞遗失车辆购置税完税证,号码:7410858036,车牌号:豫CRM128,车型为五菱。
- 于利娟遗失车辆购置税完税证,号码:10410253718,车牌号:豫C8K995,车型为北京现代。
- 洛阳市翔发汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11410975312,车牌号:豫C3501挂,车型为东方红。
- 张贺伟遗失车辆购置税完税证,号码:12410604763,车牌号:豫CHF430,车型为松花江。