

健康提醒

老人吃银耳要适量

银耳营养丰富,还有补肾、润肺、生津等功效,颇受老年人喜爱,但因食用银耳不当而发生肠梗阻的老年人也比较常见。

这是因为,老年人消化功能较差,银耳又不太好消化,如果一次食用过多或连续多餐食用,就会引起肠梗阻,表现为腹部阵发性绞痛和恶心、呕吐、腹胀、便秘、肛门停止排气等,有些病情严重的老人甚至需要手术治疗。为了避免老人食用银耳引起消化不良,一定要将银耳煮熟后再食用。于娜

控制脂肪肝 运动最宜中强度

科学研究证实,中强度运动最适合控制脂肪肝。运动项目主要是有氧运动,包括中速步行(每分钟120步左右)、慢跑、骑自行车、游泳、做广播体操、跳舞、打羽毛球等。

针对患者的病情,运动强度不能过大也不能过小。运动后只有轻度疲劳感,而精神状态良好,说明强度合适。另外,整个运动过程可分为三个时期:一为热身期,约5-8分钟。此时,主要做一些伸展性的运动。二为锻炼期,约20-30分钟。三为冷却期,可做一些舒缓运动,避免血液在组织中滞留,约8分钟。秦东颖



扼青春痘 扼出心内膜炎

扼青春痘不仅会引起皮肤炎症感染,甚至可能引发致命的细菌性心内膜炎。一名19岁的女大学生小王,脸上长了几颗青春痘,用手抠破以后,她并没有当回事,没想到几天后突然高烧不退,经超声心动图检查,确诊为急性细菌性心内膜炎。经强力抗菌治疗,小王仍高烧不退,心脏瓣膜损伤迅速扩大,生命危在旦夕。经过手术,小王终于转危为安。

据介绍,小王的发病与她的体质较弱和扼破脸上的青春痘导致感染有关。由金黄色葡萄球菌引起的急性细菌性心内膜炎,起病急骤,若不及时治疗,死亡率为40%-50%。小可

老人发烧最需补水

老年人由于机体免疫功能下降,抵抗能力降低,当身体受到外来风寒刺激或病毒、细菌侵袭时,就很容易发烧。发烧时,无论是服用退烧药还是自然退烧,都是以出汗的形式来实现的。人体在发汗散热时会丢失大量水分及盐分以及水溶性维生素。因此,老年人发烧时最需要补充的是水。

水分供给要充足。老年人发烧时所需水分比平时要多,这是因为机体代谢率增高,出汗多、血液相对较浓、血流缓慢、心跳无力,而多喝水可以促进出汗和排尿,有利于体温调节。多喝水还有稀释体内细菌毒素的作用,可以加快废物排泄,利于机体恢复。老人每天应喝1500-2000毫升的水。小任

休闲食品吃出健康



春节即将来临,许多人开始购买休闲食品,作为节日茶余饭后的调剂品。休闲食品按照制作方法的的不同,大致分为三类:一是饼干威化类,以饼干、威化饼为代表;二是膨化类,以薯片、虾片、锅巴、雪米饼、小馒头、爆米花等为代表;三是炒货类,以瓜子和花生等为代表。但本版温馨提示,休闲食品“干”货多,吃多了容易上火。春节期间,亲朋好友相聚,聊天、看电视时少不了休闲食品,但要有节制的吃。

膨化食品选择有营养的

膨化食品是一

种以谷物、薯类或豆类为主要原料,经焙烤、油炸或挤压等方式膨化制成的食品。在GB17401-2003《膨化食品卫生标准》中规定,按是否经食用油煎炸或经植物油喷洒、浸渍将膨化食品分为两大类:油炸型膨化食品和非油炸型膨化食品,如薯片、虾片、锅巴等是油炸型膨化食品,而雪米饼、小馒头、爆米花等则是非油炸型膨化食品。

有关专家提醒广大家长,在为孩子选购此类食品时,若发现包装漏气,则不宜选购。因为多数膨化食品都在包装袋内充进了惰性气体,以防止油脂氧化、酸败。如果发现包装袋出现漏气现象,食品有可能已经变质。散装销售的膨化食品由于裸露在空气中,容易造成酸败和卫生指标超标。

炒货食品应注意保存

炒货食品是以果蔬子、果仁、坚果等为主要原料,添加或不添加辅料,经炒制、烘烤(包括蒸煮后烘烤)、油炸等工艺制成的包装食品,包括烘炒类和油炸类。炒货的选料广泛,色、香、味俱全,酥松香脆,营养丰富。炒货食品种类繁多,它们大都含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、锌、铁等营养成分,对人体新陈代谢、调节血压和降低胆固醇有一定的作用。

有关专家说,消费者在选购炒货食品时,应注意产品的标签标志、炒货标签应标明产品名称、净含量、配料表、产品标准号、生产日期、保质期制造者(或经销者)的名称和地址。因炒货油脂含量较高,如果保存不当,受高温和高湿度的影响,易造成食品变质。所以,消费者在购买时应特别注意产品的生产日期,同时检查包装是否有破裂。



买饼干选大品牌

有关专家说,饼干最容易出现的问题就是菌落总数超标。强制性国家标准GB7100-2003《饼干卫生标准》中规定,非夹心饼干的菌落总数不得超过每克750个,夹心饼干的菌落总数不得超过每克2000个。如果菌落总数超标,人在食用有问题饼干后,有可能出现消化道疾病。

有关专家提醒广大消费者,在购买饼干时要注意看饼干的外观,质量好的饼干应外形完整,花纹清晰,不收缩、不变形。肖苑

服胃药,看准时间

通常情况下,我们会建议患者在饭后半个小时再服西药,以减轻药物在胃肠道的不良反应。但是,用来治胃病的药就有些例外了,应根据所选药物治疗目的的不同,来决定服药时间。

有关专家介绍,服用胃药时,不仅要考虑药物的药理作用,还要掌握合理的用药时间,才能获得最佳疗效。换句话说,服胃药前弄清“四时五类”对治疗胃病有着至关重要的作用,所谓“四时”,是指餐前、餐中、餐后以及餐间(即两顿餐之间)四个服药时间;“五类”则是指抗酸药、抑酸药、抗幽门螺杆菌药、胃黏膜保护药、促胃动力药五种不同类型的胃药。

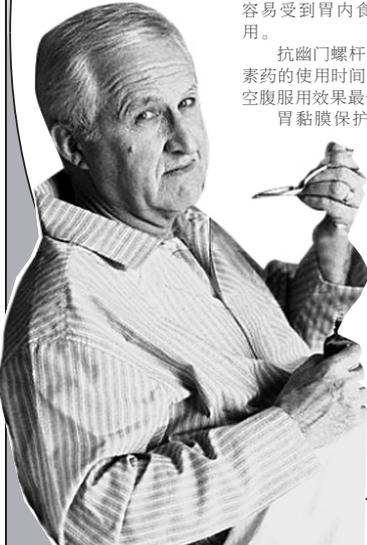
抗酸药。该药通过中和过多的胃酸来缓解胃痛。这类药物多为弱碱性无机盐,患者应在胃内容物排进小肠后,胃内较空时服用,才能充分发挥药物的抗酸作用,故餐后及临睡前服用最佳。

抑酸药。该药主要作用于胃的泌酸细胞而抑制胃酸分泌。这类药虽然起效不如抗酸药快,但是作用时间长、副作用少、疗效明显。这类药物的吸收,容易受到胃内食物的干扰,故患者应在餐前空腹服用。

抗幽门螺杆菌药。患者服用该类药物时要配合抗生素药的使用时间,以避免出现胃肠刺激症状,因此在餐前空腹服用效果最佳。

胃黏膜保护药。影响此类药物疗效的关键在于胃内药物的浓度以及药物与胃黏膜接触的时间。如果胃里有食物,会降低药物浓度,减弱药效,使食物减慢胃排空药物的速度,延长药物与黏膜的接触时间,因此患者在两餐之间服用效果最佳。

促胃动力药。这类药能促进胃肠道蠕动,对泛酸、腹胀等有较好的疗效。患者在餐前半小时服用,在进食时血液中药物的浓度恰到好处,从而充分发挥药物的作用。黄学超



头皮长“青春痘”咋办

问:我最近工作很忙,晚上睡不好,这两天发现头皮上有很多疙瘩,一碰就疼,而且头皮出油特别多,请问是怎么回事?

答:不少人都有过这样的困扰:一段时间的饮食不节、睡眠不够或承受过大的精神压力后,头皮会出现较多、长疙瘩,甚至梳头时产生刺痛感。

头上为什么会会长疙瘩呢?这得从头皮的组织结构说起。人的头皮有非常丰富的毛囊和

皮脂腺,这些部位容易出油,医学上称这些部位为“脂溢部位”,如果这些部位的毛囊和皮脂腺开口受到阻塞,就会造成局部感染发炎,形成毛囊炎,也就是那些小疙瘩。其实,这些小疙瘩的产生原因跟脸上的青春痘一样,只不过位于头皮上,并且诱因也相同,比如吃的太辣或太甜,精神压力过大等。

是因为头皮神经非常丰富,所以即使发生在早期,也常会感到疼痛。因此,你梳头时出现疼痛不必惊慌,最好让皮肤科医生帮你检查一下,看下头皮有没有毛囊炎或其他异常,如果被确诊为头皮毛囊炎,建议采取以下措施:1.生活规律,注意休息,放松心情,减轻压力,努力提高睡眠质量;2.少吃辛辣、油腻或含糖量过高的食物;3.注意清洁,洗头时不要用力抓挠,洗头也不要过度,每周3-4次为宜。综合

早吃姜胜参汤 晚吃姜赛砒霜

中医认为,生姜可温中止咳、解表散寒。

生姜中的姜辣素能刺激胃液分泌,有促进消化的作用。姜还含有较多的挥发油,能抑制人体对胆固醇的吸收。

那么,吃姜的时间为什么要选择在早上?人在清晨之时,胃中之气有待开发,吃点姜可以健脾暖胃,并且生姜中的挥发油可加快血液循环,使全身变得温暖。在冬日的早晨,适当吃点姜,还可驱寒,预防感冒。

到了晚上,人体阳气收敛,阴气旺盛,因此应该多吃清热、消食的食物,这样有利于夜间休息,如萝卜就是不错的选择。而生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的睡眠,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,时间长了就会出现上火的症状。

需要说明的是,生姜性属微温,过量食用会伤阴助阳,所以阴虚火旺的人不宜多吃。特别提醒大家,千万不要食用腐烂的生姜,因其中含有有毒的黄樟素,可诱发肝癌、食道癌等。

庄乾竹

酸奶加热 营养减半

酸奶以其独特的口感和保健作用深受人们的喜爱,但有些人担心酸奶太凉,天冷了容易致胃不舒服,想加热后再吃,其实这种做法并不科学。

要知道,酸奶是以新鲜牛奶为原料,加入活性乳酸菌经发酵后制成的。活性乳酸菌具有促进消化、增加食欲、增强肠道蠕动和肌体物质代谢的功能,非常适合高血压、骨质疏松症患者、使用抗生素和肿瘤患者食用。

在正常情况下,活性乳酸菌在0℃~4℃的环境中存活状态是静止的,但随着环境温度的升高,乳酸菌会快速繁殖、快速死亡,使乳酸菌饮料成为无活性菌的酸性乳品,其营养价值大大降低。因此,酸奶在出厂销售到消费者食用前都必须处于冷藏状态。酸奶的最佳贮藏温度为2℃~6℃,最适合的饮用温度为10℃~12℃。这个温度既能保证酸奶的口感,又能保证酸奶的营养物质不被破坏而得到充分吸收。酸奶加热后,所含的大量活性乳酸菌便会被杀死,不仅丧失了它的营养价值且保健功能,也使酸奶的物理性质发生改变,形成沉淀,特有的口味也随之消失。体弱的老人或病人因怕酸奶凉不能直接饮用时,可在室温条件下放置一段时间后饮用,或适当用热水温一下,但热水的温度一定不能超过60℃。宋新