

### 过年不吃药 容易出危险



有些地方现在还有“正月不看病”的习俗,甚至有“过年不吃药”的说法。在这些习俗的影响下,部分心脑血管病患者尤其是老年人常擅自停药几天药物,以企盼来年多一份健康。

张林

### 老年人过年 需防中风发作

春节是中华民族最热闹、最喜庆的日子。在春节里,每家每户都少不了阖家团圆、亲朋聚会的场面,人们或把酒言欢,或齐聚棋牌桌旁,开开心心,欢度佳节。

林明

### 家有孩子 住得离公路远点



“住家距公路500米内儿童的肺发育比距公路1500米内的儿童要慢。”一篇刊登在1月26日著名医学杂志《柳叶刀》网络版上的论文称。这项儿童呼吸健康研究是由南加利福尼亚大学的高德曼教授及其同事完成的,来自12个社区、共3677名10岁左右的儿童参加了这项研究。



韩宝惠

## “药罐子”也能长寿

老人多病,十几年来药不离口的现象并不少见。但这样的“药罐子”却能活到八九十的情况,恐怕就让不少人觉得惊讶了。其实,这并没有什么好奇怪的。“药罐子”也能长寿,与他们平时用药得当、积极锻炼身体等因素都有很大关系。

人们总会习惯性地吧“药罐子”和“病秧子”联系起来,但这两者之间的关系并没有想象中那么不可分割。长期生病的人,只要得的不是大病,就多数能通过药物治疗和改善行为习惯得到控制和缓解。所以,虽然疾病缠身,却能因治疗有效,在体内形成良性循环,身体变得更健康。



长期生病服药的人对疾病很有

警惕感,平时重视锻炼身体,一旦感到不适,就知道要赶紧采取有效措施,将疾病遏制在萌芽状态。此外,“药罐子”们多数都会主动学些医疗常识,并逐渐总结出一套与疾病斗争的经验,把自己变成了半个医生,这对疾病的治愈很有帮助。

相反,一些平时不太生病的人却可能自恃身体健康,在疾病开始时不加防范,时间一长,小病酿成大病,最后变得难以治愈。

因此,生病的人不能坏了心态;平时没病的人,尤其是老年人,也不应该放松警惕。因为在不经意之间,很可能病魔就会找上你。

魏敏吉

### 老人每天应吃 20克猪血

吃肉的主要目的是摄取蛋白质,但一些老人牙齿脱落,咀嚼困难,胃肠功能减弱,对肉食物的消化能力差。这时,为了健康,老人不妨常吃猪血。

首先,猪血的优质蛋白质含量与猪肉相当,但却没有肉类含有大量脂肪的弊端,特别是猪血的质地松软,便于咀嚼,宜于消化。

其次,我国60岁以上老人的贫血发生率很高,最近调查的结果是21.5%。猪血中的铁是血红素铁,不只含量高于任何一种食物,而且极易被人体吸收,其在小肠内的吸收率可达37%,与市售的许多补铁剂的基本成分(血红素铁)的吸收率相当。所以,老人

人若每天平均吃20克猪血,基本上就可补足对铁的需要量,便能避免和纠正贫血。

另外,猪血有清除污垢、通便的功能。猪血中的血浆蛋白在肠道内消化分解,未被消化的残余渣渣会吸收大量水分,同时还吸附肠内的有害物质,如混在食物中的金属微粒、粉尘等,一起转化为粪便,排出体外,不但避免了这些物质对人体造成损害,还能润肠通便。老人一般都有大便干燥的表现,不少人为此常吃泻药。用猪血代替泻药,不但无毒副作用,还兼能清肠解毒。

所以,请老年朋友常吃些用猪血



刘政

### 糖尿病患者不宜长时间 泡温泉和热水浴

重庆一位糖尿病患者日前在泡温泉时晕倒,被紧急送医院抢救才脱险。医学专家指出,糖尿病患者不宜蒸桑拿、泡温泉,也不宜长时间泡洗热水浴。

专家说,温泉中富含多种有益人体健康的微量元素,对神经痛、关节炎、养颜美容和消除疲劳等具有一定的功效,但糖尿病患者并不适宜泡温泉。因为温泉温度较高,泡温泉时血管舒张,容易出汗,造成脱水,引起血糖变化,出现头晕乃至晕厥等情况。尤其是注射了胰岛素的糖尿病患者,泡温泉时会使胰岛素吸收加快,出现低血糖反应。血糖不稳定的糖尿病患者,泡温泉更容易出现意外。

专家介绍,无论泡温泉

还是洗热水浴,皮肤表面的角质层吸水后便会脱落,角质层因而变薄,且热水洗去皮脂后水分更容易流失。此外,皮肤长时间浸泡在温度和酸性都较高的温泉水中,受硫磺或矿物质刺激,皮肤会变得干燥并痒,发生“温泉性皮炎”。糖尿病人的皮肤比一般人更脆弱,更容易生这种皮肤病。

专家建议,糖尿病人在血糖稳定的情况下可短时间泡温泉,且水温不宜超过40摄氏度,每15分钟应起来休息一下。泡完温泉后要尽快擦干身上的水,并用清水冲洗,避免温泉中的硫磺或碱留在身上引发皮肤炎症。此外,冲洗时不要使用皂或沐浴露,因为泡过温泉后皮肤比较脆弱。 小玉

### 茶垢催人老

喝茶的好处众所周知,然而很多老年人的茶杯却泛黄发黑,积攒下一层厚厚的茶垢,如不及时清洗,经常用这样的茶杯喝茶,会引起人的早衰。

茶垢是由于茶叶中的茶多酚与茶锈中的金属物质在空气中发生氧化反应而产生的,其中铜、铅、铁、砷、汞等多种金属以及亚硝酸盐等对身体有害的物质,会附着在光滑的茶杯表面。茶垢随着饮茶进入身体,与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养结合,生成难溶的沉淀,阻碍营养的吸收。同时,这些氧化物进入身体还会引起神经、消化系统病变和功能紊乱,甚至引起人体过早衰老。



茶垢沉积已久不好清洗,可以用加热过的米醋或用小苏打浸泡一昼夜,再用牙刷刷洗就可以轻松清洗干净。需要注意的是,如果使用的是紫砂壶,就不需要这样清洗。紫砂壶本身有气孔,茶垢中的矿物质能够被这些气孔吸收,对壶能起到养护作用,也不会导致有害物质“跑”到茶水中被人体吸收。 黄艳

我国著名临床营养学家李瑞芬主任营养师谈——

## 准妈妈营养总动员

都说属猪的孩子好福气,不少女士选择在今年当上了准妈妈,但随之而来的怀孕期吃什么、怎么吃,成了她们最犯愁的问题。其实,只要根据孕早期不同阶段的不同需求,进行合理的营养配餐,孕育出一个既健康又聪明的宝宝很容易。

#### 孕早期(1-3个月) 上腭贴片薄姜防“孕吐”

怀孕早期,由于胎气上升,直接影响到子宫上面的胃,因此,有些准妈妈不想吃饭,动不动还有点恶心、想吐。如果呕吐厉害,可试着在上腭贴片薄姜。一到三个月过去了,呕吐和恶心自然会消失,千万不要随便服用减轻妊娠反应的药物,这是短期的生理现象,准妈妈不用害怕,尽量放松。

#### 吃完干的别马上喝稀的

饮食上要注意干稀分食,少量多餐。因为这时正是胎儿脑及神经系统迅速分化的时期,所以要注意维生素(尤其是叶酸、维生素B12)、蛋白质的摄入,还应多吃富含卵磷脂的食物,如芝麻、花生、核桃、葵花子、海带、紫菜等。第3个月开始就要吃得多一点,可以吃些猪肝、黑木耳等补铁的食物。

#### 孕中期(4-6个月) 每天一杯牛奶俩鸡蛋

孕中期是胎儿生长最快的阶段,平均每天约长10克,怀孕第二个阶



段是宝宝大脑、骨骼、牙齿、五官和四肢生长的重要时期。

从第4个月开始,脑细胞生长旺盛,脑子开始发育。此时,准妈妈的胃口也转好。所以,应多吃富含胆固醇和蛋白质的食物,如鸡、鸭、鱼、肉、蛋、牛奶、猪肝、五谷杂粮等。五谷杂粮就是种子,如黑芝麻、花生米、核桃等,吃得越早越好。种子类的食物除了富含不饱和脂肪酸以外,还有维生素E。高蛋白、高钙的食物是宝宝长胳膊、长腿最需要的,同时也是保证妈妈子宫和乳房正常发育的基础。每天的饮食中,牛奶要能保证250~500毫升,晚上可以再喝一小杯125毫升的酸奶。牛奶是低铁的食物,所以还要一天吃两个鸡蛋。

#### 孕晚期(7-9个月) 补钙防抽筋 补铁防贫血

孕晚期胎儿骨骼接近长成,神经系统已相当发达,皮下脂肪开始出现。此时是胎儿体内大量蓄积蛋白、钙、铁及其它营养素的时期。因此,建议准妈妈们在膳食中多注意采用钙含量较高的虾米皮、动物内脏、奶制品、豆制品等高钙、高铁饮食,还可以在专业医师的指导下,适量服用一些钙片和维生素D制剂。

妊娠贫血也多在这期间出现,因此,每周应保证食用1~2次肝类,每次25克左右为宜,或吃鱼肝油,以补充足够的铁。此外,还应在家人的陪伴下,多到户外散步,多晒太阳,这样不仅能促进人体对钙的吸收经常活动还有利于宝宝骨骼的健康生长。

最后一个月不要吃得太多 孕每周体重增加最好不要超过0.9公斤。如果孕妇本来就肥胖,胎儿发育得快,个头自然也就较大,这样会给分娩带来困难。准妈妈体重超标,还易引起妊娠糖尿病。因此,准妈妈最后一个月应少吃主食和甜食,尤其肥胖妈妈一天只能吃100克主食,可以适当喝点粥,多吃蔬菜、水果和瘦肉,每天要喝水2000~2500毫升,每天吃盐不超过5克。

### 看宝宝指甲知疾病

都说“眼睛是心灵的窗户”,其实,指甲也能算是衡量健康与否的一面镜子。指甲生长缓慢,有横沟,无光泽、易折断:可能是营养不良,尤其是蛋白质、维生素A缺乏。出现竖着的突出的棱,指甲尖容易撕裂、分层:可能是扁平癣等皮肤病所致。当患有甲状腺功能低下等疾病时,指甲可能出现纵向断裂。甲床苍白:可能贫血。匙状甲(指甲面凹陷):可能缺铁、维生素B2,或维生素C。杵状指(指甲面向上拱起):多数由

机体长期缺氧造成,这说明孩子可能患有支气管扩张等慢性肺部疾病,或青紫型先天性心脏病、慢性消化道疾病等。

此外,在受到外力的情况下,指甲也可能出现异常。比如指甲出现白色斑点,多与指甲受到挤压、碰撞有关。所以,父母应注意不要让宝宝玩开关柜门等易夹住手指的游戏。

家长给宝宝剪指甲(趾)时,如修剪不当会引起甲沟炎。因此,不仅在修剪宝宝指甲(趾)时一定要小心,给他们选鞋时也要考虑大小、松紧合适。 吴瑛

### 感冒不愈提防中耳炎

分泌性中耳炎最常见于婴幼儿,年龄越小发病率越高,主要因感冒迁延不愈,或因腺样体肥大、鼻窦炎、过敏性鼻炎而诱发。耳朵通过咽鼓管与鼻咽部相通,咽鼓管可以调节耳内的压力,其外还有防御、清洁的功能。而小儿的咽鼓管因生理原因比较平和宽,上呼吸道感染后,炎症波及到咽鼓管时,形成积液。

婴幼儿因语言表达能力差,如果出现严重的耳痛时还会以哭声向家长发出警报,家长如果不细心观察就无法发现。据医生介绍说,这种情况家长要多注意,如感冒久治不愈后,孩子表示耳朵不适,或反复抓耳朵,情绪烦躁或对外界反应迟钝等,家长都应该带孩子到耳鼻喉专科检查一下耳朵,特别是那些因反复呼吸道感染而引起腺样体肥大的孩子,他们更容易发生分泌性中耳炎。



### 早教: 多认人 就能多认字

在长期的跟踪调查中发现,绝大多数问题儿童、青年,与婴幼儿的养育过程相关。0~3岁是一个特殊的人生阶段,它将为孩子今后的发展做铺垫,这个阶段如果发展不好,将对以后的幼儿期、学龄期以至于青春期带来许多问题。比如,一些低龄的学习困难的孩子精力不集中,其实并不是孩子自己不想集中,而是根本无法集中,这其中有一部分人属于“早期运动不足症”,早期运动不足还可能造成以后孩子胆小、内向、敏感、焦虑、坐无坐相、站无站相、与人交往困难等等。

现在家长都希望孩子多学点知识,一两岁的孩子便开始学习认字、写字,其实家长不必急于求成,与其让孩子多认识几个字,不如多带他出去玩,多认识几个人。因为汉字是象形文字,孩子认字凭的是图形记忆,而人不同的脸也同样是一个个不同的图形,孩子们如果能区分不同的人,他必然要记住这个人的脸,这跟认字是一个道理。其实要区分不同的人的面貌比认字要难得多,如果婴幼儿有了辨认人的本领,那么反过来,他认字识字就会变得容易多了,这其实是事半功倍的做法。而家长往往将手段和目的彼此混淆,本来认字只是一个手段,而家长们却把它当成最终目的了。 添添