瓜果飘香 科学食用

夏季气温高，很多人都出现食欲减退的现象，各种瓜果成了大家的度夏食品。但专家提醒，瓜果类水分多，吃多了会冲淡胃液，引起消化不良、腹痛、腹泻，吃水果也要讲究科学。

桃子好吃要适量

这两天桃子上市了，俗语说“桃养人”，于是许多人一天紧盯着桃子吃，但桃子吃多了，对健康不利。

多吃桃子容易上火，凡是内热偏盛、易生疮疖的人不宜多吃。但是，吃果脯就没有这个弊端。桃仁虽然有破血行淤、滑肠通便功效，但桃仁含有挥发油和大量脂肪油，泻多补少，不宜多吃，桃仁吃多了，可致中毒，早期有恶心、呕吐、头疼、头晕、视力模糊、心跳加速等现象，严重者可致心跳停止。尤其是孕妇，更不要食用。

专家提醒：桃虽好吃，但不可多吃。常言“桃养人”是指食桃要适度，且鲜桃不宜贮藏。

有些人不适合吃西瓜

感冒初期不要吃西瓜，否则会使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现高热、口渴、咽痛、尿黄赤等热症时，在正常用药的同时，可吃些西瓜。

肾功能不全者不要吃。短时间内大量吃西瓜，体内水分增多，肾功能不全者，其肾脏对水的调节能力大大降低，对进入体内过多的水分，不能调节及排出体外，致血容量急剧增多。

口腔溃疡者不要吃。中医认为，西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴液偏虚的状态，加重口腔溃疡。

糖尿病患者要少吃。西瓜含有约5%的糖分，糖尿病患者吃西瓜过量，会导致血糖升高、尿糖增多等后果。

专家提醒：西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

尽量不买切好的水果

许多人吃水果爱买切好的，既可以控制量，又不用麻烦，虽说方便，但预先切开的水果容易流失营养及受细菌污染。

专家认为：维生素C易氧化，高温及阳光都会使其流失，而预先去皮、切开的鲜果营养成分可能会减低；而且处理不当，用刀具切开没有清洗的新鲜水果时，受污染的水果外皮的细菌会经刀传递。另外，切开的水果如果在室温下存放太久，也会滋生细菌。

专家提醒：在购买水果时尽量买未切开的水果。如果一定要购买切开水果，应留意包装是否完整、是否摆放在冷藏位置，以及是否过期等。

烂水果不要将就着吃

许多人觉得只要把水果腐烂的部分削下来一样可以食用，其实不是，水果腐烂后，在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中，仍可检出毒素。

实际检测证明，只要水果发生霉变腐烂，各种微生物特别是各种真菌都会在腐烂水果中不断繁殖，并产生大量有毒物质。这些有毒物质又不断从腐烂部分，通过水果汁液向未腐烂部分渗透、扩散，导致未腐烂部分同样含有微生物的代谢物。人吃了烂水果中的真菌毒素，可能发生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等症状，严重的还会出现抽风、昏迷，甚至危及生命。此外，水果腐烂后其所含的硝酸盐，还会变成有毒的亚硝酸盐。

专家提醒：为了健康，烂水果就不要再吃了，如果是略有小斑或少量虫蛀，应用刀挖去腐烂虫蛀处及其周围超过1厘米处的好果部分；如是霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的1/3，这样的水果就坚决不能吃了。

带皮水果最好削皮吃

有些人怕水果上的农药等残留对身体造成伤害，所以采用了比较极端的消毒方法；有些人又不太注意水果的食用方法，怎么方便就怎么来，这些都是会影响水果营养价值和卫生的。比如有人用酒精消毒水果。

专家提醒：防农药残余，只要削掉果皮就可以了，但不能用菜刀削水果，这样会使人感染寄生虫病。

此外，饭后不能立即吃水果，宜在饭后两小时或饭前1小时吃；吃水果后要漱口，否则易造成龋齿；短时间内也不能吃过多水果，这样很伤身体的。

徐岩

医德医风

亚泰骨病医院救助伤残者

本报讯（记者 **袁建超**）近日，本报记者跟随正泰骨科医院的有关领导以及多家媒体共同探望了新密市城关镇西瓦店村身残志坚的张晓东。

“请你们救救孩子吧。”56岁的母亲杨大凤告诉记者，张晓东，今年20岁，4年前刚刚考上初一，突然得了直性脊椎炎和股骨头坏死，只好退学，家人帮他去学校收拾书包的时候，孩子突然在校门口放声大哭，“我想上学！我不要离开学校！”送他的同学和老师都抹起了眼泪。

杨大凤说：“结婚当年，孩子他爹就得了怪病，第二年就直不起了腰，没想到孩子现在也这样了。家里没有几件像样的家具，张晓东的父亲甚至连郑州都没有去过一次，哪里有钱去治病呢？”

张晓东身残志坚，一直没有放弃自己的学业，在病床上自己学完初中学业，当新密市城关镇镇政府看到报纸报道以后，倡议捐款。亚泰骨科医院的院长王瑞表示：“我被张晓东的精神所感动，出于社会责任，爱心救助张晓东，全程免费医疗，使其逐渐恢复自有功能，生活基本自理。”

教育局有关部门表示，近日，将专门为张晓东同学在亚泰骨科医院设立“一个人的考场”，本报将跟踪报道。

爱心援助 圆心脏病儿健康梦

4岁的河南女孩祝莲在武汉市协和医院得到了成功的手术治疗，六一痊愈出院后，关于救助这位心脏病儿的故事还在深深感动着关注她的每一个人。

小祝莲是不幸的——患有复杂的先天性心脏病法乐四联症，血液严重缺氧，皮肤紫色，生命垂危。靠打工糊口的家人四处筹借，仍然凑不够孩子的手术费用。但祝莲又是幸运的，为了一个街头拣来的患病女婴，河南罗山农民祝学义五兄弟，不惜抵押房产、借债到武汉给孩子治病，消息见报后，引来社会各界关注，社会各方纷纷伸出援助之手，“天使阳光·互力健康基金”的付新华专程从北京赶往武汉协和医院，帮助支付了15000元的手术费用，她说，在汉网上读到关于小祝莲的报道，对祝学义五兄弟的义举十分感动。经过和中国红十字基金会沟通，她决定从互力健康基金拿出1.5万元资助小祝莲。武汉协和医院也主动减免了部分医疗费用，并做了精心安排，使手术获得圆满成功。协和医院心外科副教授夏家红说，祝莲的先天性心脏病已得到根治，今后可以正常生活、读书。幸运的小祝莲在“六一”之际出院了，虽然她还不知道儿童节是什么，但她会永远记得，是在2007年这个节日前夕改变了她的命运。祝学义由于照料小祝莲，顾不上刮胡须，这个满脸胡子拉碴的河南农民满心欢喜地说：“小祝莲可以和其他孩子一样上学了！”

健康小贴士

头发白多吃黑木耳

人们都知道，头发变白与精神紧张、过度忧虑有关，专家介绍，防治头发变白，除调节情绪外，在饮食上还要注意增加微量元素和有乌发作用的营养物质的摄入，以促进头发的正常生长。

微量元素铁和铜是促进头发黑色素合成的重要元素，头发变白的人应多吃富含这两种元素的食品，如牡蛎、鲜贝等贝类食物，杏仁、葵花子、核桃、花生、松仁等坚果类食物，动物的肝脏、肾脏组织等。还有一些食物也有乌发作用，如黑木耳、黑芝麻、黑米、紫菜等。多吃富含B族维生素的食物，如粗粮、豆类、蔬菜和水果，也有帮助。

李慧敏

黄瓜把儿不要扔掉

夏天，黄瓜是家庭餐桌上的“常客”。但吃黄瓜时，一定不要把黄瓜把儿扔掉，避免扔掉了好东西。这是因为，黄瓜把儿含有较多苦味素，苦味成分为葫芦素C，是难得的排毒养颜食品。动物实验证实，这种物质具有明显的抗肿瘤作用。

除了不扔黄瓜把儿外，吃黄瓜时还应注意什么呢？

专家提醒，黄瓜偏寒，脾胃虚寒、久病体虚者宜少吃。有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人，不要吃腌黄瓜。此外还要注意，自己种的黄瓜，没有打农药，洗一洗就可以吃；无公害的黄瓜，已经通过检测，需浸泡一刻钟才可以吃；农贸市场买来的黄瓜，最好先浸泡后去皮再吃。

芹菜生吃才降压

芹菜具有消炎、降压、镇静、消热止咳、健胃利尿等作用，经常食用能除烦热、下淤血。

芹菜含有多种维生素，其中维生素P可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，具有降血压、防止动脉硬化和毛细血管破裂等功能，是高血压患者和中老年人夏季保健的佳品。

但是，芹菜的降压作用炒熟后并不明显，最好生吃或凉拌，连叶带茎一起嚼食，可以最大程度地保存营养，起到降压的作用。

尹琳

专家提醒

夏季警惕心肾疾病

酷暑盛夏，人体抵抗力下降，如果过于劳累，压力过大，很容易引发疾病，专家提醒，日常生活中尤其要注意保护心肾健康。

中老年人注意保护心脏

心血管疾病的类型很多，而冠心病是中老年人的常见病和多发病。一般认为冬季是冠心病的高发季节，郑州市第七人民医院心内科主任于力提醒，夏季天气持续高温闷湿时，心脑血管病人也会明显增多。

于主任说，夏天出汗多，人体水分大量蒸发，血液黏稠度升高，如不及时补水，极易导致缺血或心脑血管堵塞，严重时可引起急性心肌梗死。闷热的天气，人体植物神经紊乱，也容易引发猝死、心梗等心血管疾病。夏夜天气燥热，昼长夜短，人们往往得不到很好的睡眠，这也是心脑血管疾病的诱因之一。

中老年人切忌在烈日下锻炼，活动强度要适量，时间不宜太长，防止心肌缺血发作。天气闷热时，要减少户外活动。使用空调或电扇时，一定要避免冷风直吹，不要长时间使用空调。中午要适当休息，以补充睡眠。一些平时用药相对稳定的心血管、高血压病人，夏季也要注意勤量血压，必要时，需在医生的指导下，对平时服用的药物做适当调整。

平时要多吃新鲜蔬菜，不要等渴了才喝水，要多喝凉开水，及时补充水分，也可以喝一些淡盐水。一定不要抽烟，另外，常饮烈性酒，可因酒精中毒导致心脏病和高脂血症。中老年人平时还要注意控制体重。对于心血管病人来说，时间至关重要，于主任强调，一旦心脑血管病症状发作，一定要抓紧时间到医院。

保持肾脏健康尤为重要

肾脏是调节人体水分平衡的器官，是排泄有害物质和多余水分的“下水道”。如果肾脏出了毛病，会引起各种病变，甚至危及生命。郑州市第七人民医院泌尿科主任王长安提醒，夏季天气炎热，人体抵抗力下降，一些疾病极易转化成各种肾炎，平时要特别注意。

上呼吸道的感染，是导致急性肾炎发作的一个重要因素，夏季一定要注意预防。同时，日常生活中要注意周边环境和个人卫生，保证健康饮食，不能在不洁净的水中游泳，避免尿道感染，引发肾炎，还要注意避免蚊虫叮咬等造成的细菌感染，引发急性肾炎。另外，在治疗一些夏季常见病时，要慎用肾毒性药物，户外活动时，避免因外伤引发肾炎。

夏季食用大量的水果、饮料，很容易导致糖尿病人摄取过多的糖分，引起血糖升高。而且糖尿病人在夏季出汗多，会引起糖尿病酮症酸中毒或非酮症深度昏迷，甚至肾功能衰竭。所以糖尿病人在夏季一定要注意控制日常饮食中的糖分，多喝水。

王主任特别提醒，夏季要避免高脂饮食和大量蛋白质饮食，对于已经有肾功能损害的病人不仅要限制蛋白质的量，还要忌食豆类、豆制品等植物蛋白含量高的食物以及动物内脏。慢性肾脏病患者因抵抗力差，特别要预防热感冒、肠炎等，最好定期进行身体复查。

本报记者 周娟

老年保健

每天一杯酒 可延缓老年痴呆症

一项新的研究显示，对那些患有轻度认知障碍的老年人来说，偶尔喝一杯酒精饮料，最多平均每天一杯，也许可延缓痴呆症的进展速度。

意大利巴里大学的研究人员对1445名受试者的轻度认知障碍的发生和发展进行了评估，其中有121人从轻度认知障碍进展为痴呆症。这些受试者在研究开始时，其年龄为65岁到84岁之间。研究人员对他们进行了为期3年半的随访。

研究结果显示，饮酒和轻度的认知障碍的发展并没有联系。但是，一旦人们出现了轻度的认知障碍，那些平均每天饮酒一杯者，其患痴呆症的风险要比从不饮酒者下降85%。而且这种酒精所带来的益处常见于一般性的含酒精饮料，尤其是葡萄酒的功效更好。

不过，对那些饮酒量高于每天一杯者，他们和不饮酒者相比，酒精饮料并没有显示出保护作用。

研究人员说，为什么摄入低剂量的酒精会延缓痴呆症的进展，其机制目前还不清楚。可能的机制是，饮酒会改变脑血管在大脑中的分布。

方留民

胆结石何需手术？

已要与胃病不一样，后人体重要的消化器官，手术治疗胆病是万不得已的选择，目有严格的适应症，如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定，因为手术毕竟是一种创伤性治疗方法，加之术后感染，结石再生是难以避免的，并几患者对手术的接受程度及身体状况都必须考虑，目前绝大多数学者认为，手术要有严格的指征，不宜见石就切胆囊，起非关报道，临床胆病治疗需目手术的情况则当严重，医患纠纷中已要手术成为热点。

已结石的成份并非是真正的石头，而是细小的泥固状或胆色素颗粒粘合起来的块状物，有韧性，不易被碎，但在一定条件下可以溶解。

陕西鹤寿堂药业生产的国家专利产品鹤寿中清足乘承中医辨证理论，药物激活后有效成份直接渗透到达胆部位，快速消除炎症，将结石层层疏松，裹解，并在药物的持续作用下，使其反复的膨胀，最终将结石溶化成乳状液态，使患者在不知不觉中排出结石。鹤寿中清贴在到南移第三年，它不仅让病人避免了手术的痛苦，而且让无数胆结石，胆囊炎患者走向了康复。

网址：中华结石病康复网（www.zhjsbkfw.cn）

咨询热线：0371-63219696

胃肠病反复发作怎么办

新乡李先生：我是某公司销售部经理，常到各地出差，饮食不规律，得了胃病，请问咋办？

郑州安泰医院（原河医大东住院部）一楼胃肠科杨主任：本院是省市医保定点单位，巨资引进彩色高清晰度胃肠超声显像仪，不插管，无痛苦，能快速准确地诊断各种胃肠疾病。无论是炎症、溃疡均可一步到位明确诊断。另对肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫、前列腺等十几个器官一次性全面检查，为临床对症治疗提供了科学的诊断依据。在确诊的基础上对急慢性胃炎、浅表性、萎缩性胃炎及十二指肠溃疡、腹胀、腹痛、腹泻、结肠炎、便秘等各种胃肠疾病，由胃肠病专家分型对症用药，综合全面治疗，让您远离多年的胃肠病。

为使广大胃肠病患者正确治疗，早日康复，检查费仅收40元，在该院接受治疗者免检查费，并送惊喜。

专家热线：0371-66061105

百年秘方 巧治失眠

内服+外用失眠贴 永远摆脱失眠

上海哈薩医药研究所开发百年秘方，用87%的上等绿王浆冻干粉和13%的野生天麻巧妙配比，失眠、神经衰弱一用就灵，服用当晚睡眠充足安稳，6-8小时处于深睡眠状态，不易醒，几次就能解决顽固失眠，戒断安眠药，该方很验，不需长期服用，没有依赖、无任何副作用，按疗程服用绝不复发，被国家食品药品监督管理局批准为“薰环脾舒眠贴囊”，每盒29.8元，买5盒送2盒（再送2贴失眠贴，贴6天），买10盒送5盒（再送6贴失眠贴，贴18天），无效退款。市内免费送货。

经销地址：郑州黄河路中医药部/亚细亚医药部二区、四区、七区/河医立交桥（原邮政、市医院）/桐柏路丹尼斯（友谊大药房）/东风路世纪联华医药部/北京华联（紫荆宛、市美保）/汇生大药房/百医保铁路医院/陇海东路新广信交叉口/东风路会展中心/新世界美药店（南阳路、黄河路口）/汽车北站丹尼斯医药部/商业大厦医药部4区/大唐电力证券/商城路易初莲花/新海路家世界/不二堂大药房/人民路丹尼斯/泰隆大药房◆其义：金博药店◆上街：新苑辰大药房◆荥阳：河阳路运业家购药部/西祥购物保健店◆新郑：王药大堂◆新密：白云山大药房◆巩义：仁和堂药房◆登封：上合堂

24小时专家热线：95105108（市话收费） 服务热线：0371-67212282

低温消融治鼻炎

不开刀\不住院\无痛苦\无损伤\仅需十几分钟

治疗范围：慢性单纯性鼻炎、鼻窦炎、慢性肥厚性鼻炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、鼻甲肿大、鼻出血、耳堵塞、扁桃体炎（肥大）、鼻梁体肥大、耳症等耳鼻喉科疾病。

近期优惠：免专家诊断费/耳鼻喉内窥镜检查 优惠50%/低温消融治疗费优惠50%

咨询电话：0371-69326510

郑州安泰医院 省市医保定点单位 无假日医院

地址：郑州市京广北路42号（原河医东院部）中原路京广路站往北300米路东。