

吃出健康

爱出汗多吃富钾食品

闷热的夏天,一不小心就会“挥汗如雨”。出汗就是流失水分,于是很多人首先想到了补水。不过,随汗液流失的,除了水,还有人体健康必需的钾。

钾是人体重要的营养成分,也是重要的电解质,主要存在于细胞内,对维持体内酸碱平衡和细胞的新陈代谢、神经肌肉的兴奋性起着十分重要的作用。热天防止缺钾,最安全有效的方法就是多吃富钾食品,主要有豆类、蔬菜、水果等。豆类中以黄豆的钾含量最高;蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣等;水果中以香蕉、橘子含钾量最高。

此外,盛夏身体排汗多,还会增加水溶性维生素尤其是维生素C的排出,极易造成体内维生素含量不足,因此夏天人体维生素的需求量要比其他季节高,人们可以多吃些含维生素C、维生素B族丰富的食物。

宋新



吃完海鲜2小时再吃水果

又到了吃海鲜的季节,大伙儿欢聚一番之后,再来点清凉可口的水果,是许多人的选择。可也有很多人吃完海鲜吃水果,非常容易拉肚子,这又是怎么回事呢?

中医认为,海鲜和水果都属“寒凉性”食物,且海鲜中的蛋白质不易

那么,吃海鲜后过多久才能吃水果呢?答案是2小时后。因为食物在胃内排空时间约2~3小时。肠胃不好的人,最好别吃寒凉性水果,如:西瓜、梨子等,可选苹果、香蕉等性平的水果。

李惠明

桃虽养人 每天一个就够

夏季正是桃子上市的季节,而民间也素有“桃养人”的说法,于是,不少人便觉得桃子可以撒开欢儿来吃,以便让身体好好地得到滋养。但需要特别提醒大家的是,桃子虽然养人,也不宜多吃,每天一个就够。那些脾胃虚弱和爱上火的人,更应该少吃一些。

中医认为,桃子具有生津、润肠的作用;现代营养学研究证明,桃子的果实中含有大量的果胶,有促进肠蠕动、改善便秘的作用。因此,脾胃虚弱以腹泻为主要表现者不宜多食。此外,桃子味甘性温,容易上火的人同样不应过多食用,否则容易“火上浇油”,诱发腹胀、腹痛等。

庄乾竹

男性健康

男人太胖易不育 肥胖降低精子质量

英国一项新的研究表明,体重增加会让男性不育的风险上升1/3。

英国国立卫生研究院的研究人员对2.5万多对夫妇进行了跟踪研究,发现,体重指数在30或更高的男性出现不育的可能性,比正常男性高36%。专家说,这里的体重指数是按照国际通用的方式计算的,用人的体重(公斤)除以身高(米)的平方便可以得出结果。例如一个身高为1.70米的男性,体重80公斤,那么他的肥胖指数就是80/1.72,结果为27.7。研究人员在将年龄和抽烟习惯等其

他影响因素排除后,结果仍然符合事实。

研究人员在报告中说,肥胖者生殖能力降低,并非因为他们的性行为比正常人少。而是由于肥胖会降低男性睾酮的分泌水平,从而降低精子质量,影响到男性生殖能力。但这也不是说瘦弱就能提高生殖能力,只有适中的体重才能让身体健康,也就是体重指数在18.5~24.9之间时,精子质量才不会受到体重影响,不会影响生育能力。

易休

牡蛎、樱桃、香蕉、海鱼等 10种食物适合男性

营养学家针对男性的体质给出了一些营养建议,为男士们推荐了以下10种食物,每天吃2~3种,就可以从中获益。

一、牡蛎

只要每天吃两个,就可以获得男性一天所需的抗氧化剂——锌,帮助保护前列腺和修复受损的细胞。除牡蛎外,其他贝壳类食物也是锌的好来源。

二、香蕉

香蕉也被称为“能量之源”,对于心脏、神经系统都有好处,还有降低血压的作用。香蕉还含有丰富的维生素B6,可以提高免疫系统的“工作效率”,促进血红细胞的形成。早餐和锻炼间歇,来根香蕉很不错。

三、海鱼

肉要吃瘦的,但鱼一定要选越肥越好的深海鱼——三文鱼、金枪鱼等。这些鱼中的不饱和脂肪酸比河鱼多很多,可以帮助降低甘油三酯水平。挪威人每周至少吃4次三文鱼,所以很少得心血管疾病。

四、花菜

十字花科蔬菜(花菜、西兰花、花椰菜等)一直是蔬菜中的健康典范。花菜含有丰富的维生素C,可以让你在工作时保持清醒的头脑;其中的胡萝卜素可以保护你疲惫的眼睛。

五、鹰嘴豆

这种坚果含有大量的镁,以及男性必不可少的硒,可以保护前列腺免受伤害,还有降低胆固醇和防止血栓的作用。

六、谷物

麦片、糙米都不错,谷物里的纤维不产生热量,还能帮助消化、保护肠胃。

七、植物甾醇强化食品

这种物质对心血管有卓越的保护作用,存在于所有的蔬菜、水果中。现在,制造商们又开始把它添加到果汁、酸奶、巧克力等食品中,让你随时都能获益。

八、大豆

大豆中富含的植物激素异黄酮不仅对女性好,对男性的前列腺同样有益。除了大豆外,豆腐、豆奶和豆制的干酪都是不错的选择。

九、樱桃

别小看那一粒粒樱桃,里面装满了对人体有益的抗氧化剂,可以为你提供全天候的营养。有条件的话,确保自己每天都能吃上这种水果。

十、黄绿色蔬菜

青椒、南瓜、胡萝卜等蔬菜之所以呈黄绿色,是因为里面富含胡萝卜素,可以帮助修复皮肤细胞。对于在“面子工程”上不拘小节的男性来说,这也不失为一种由内养外的好办法。

颂欣

老年保健

老人少穿松紧带裤子

许多中老年人都喜欢穿松紧带的裤子,认为这样穿脱起来比较简便。有的中老年人为了防止皮筋过早松弛,还会专门选用一些弹性较强的松紧带。

但有关专家说,松紧带过紧,并不利于身体健康。

首先,松紧带勒得过紧,容易使腹部血压增高,导致静脉血回流差,供血不畅。其次,过紧的松紧带,会勒到两侧的肾脏,使肾脏压力增大,阻碍肾内血液循环,严重的还可能导致肾功能受损或肾萎缩。如果老年人患有糖尿病,松紧带过紧,还会影响

血糖的正常浓度。

对于一些较瘦的人来说,松紧带更不能过紧。较瘦的人,皮下组织薄,如果松紧带太紧,容易磨损皮肤。此外,吃饭时,最好也不要穿松紧带较紧的裤子,否则会影响胃道的正常蠕动,导致消化不良。

如果老年人一定要穿松紧带的裤子,那就挑选弹性适度、穿上去身体觉得很舒服、腹部没有压迫感的。而且,裤腰不要提得太高或太低,太高对胃不好,太低对腹部不好,一般系在肚脐处为宜。

刘文颖

老人快走好处多



老年人以每小时超过6公里的速度步行,能增强腿部肌肉力量,提高运动能力,控制血压升高。

日本信州大学医学研究人员将60位老年男性和186位老年女性随机分为3组,其中一组不进行步行锻炼,一组进行中等强度的步行锻炼(每小时6公里),另一组则进行高强度的步行练习(每小时超过6公里)。研究者对他们进行了5个月的观察,结果发现,进行了高强度步行的老人,与其他组的老人相比,其血压、腿部肌

肉的力量和运动能力都有较大改善。

研究人员表示,很多国家日益严重的老龄化趋势,让人们意识到日常锻炼的重要性,这可以降低老人患病风险,提高自理能力及生活质量。中等强度的步行练习能够预防老年性疾病,然而这种练习强度稍差,并不能够促进有氧锻炼的能力,因此,身体素质较好的老年人可以通过时速超过6公里的高强度步行运动,来达到健身的目的。

吴明

专家提醒

夏季也要补补钙

很多人认为,夏季光线充足,多晒太阳就可以补钙了。其实不然,天气炎热,人们大多不愿意参加户外运动,而且,夏季人们往往偏爱生冷食物,常喝浓茶、咖啡,再加上出汗较多,体内容易丢失大量电解质,造成钙质的丢失,再加上天热容易食欲减退,造成钙的摄取也大幅降低。郑州市骨科医院风湿科主任张依山提醒,夏季也需补钙,避免体内的钙流失,而且夏季是补钙的最佳时节。

炎天气温高,光线充足,皮肤接触阳光的面积大,张主任说,此时可以说是补钙的黄金季节。人体皮肤中可以转化更多的维生素D,利于人体钙质的吸收并维持体内多种生理功能。维生素D主要是通过食物和阳光照射获取,夏季是一年中紫外线最强烈的时候,因此夏季是补钙的黄金季节。

注重防晒的“美眉”们不免会有所顾虑:为了补钙晒黑就得不偿失了。其实,“美眉”们的忧虑大可不必,张主任说,一天只要有15分钟的时间进行阳光照射,就可以达到理想的补钙效果了。

补钙绝对不是指单纯的药补,张主任强调补钙要遵循“三制”原则。首先要加强锻炼。通过坚持不懈的锻炼增加骨骼的密度,减缓钙质的流失。尤其是夏季,不要因为天热就放弃锻炼。其次要注意合理均衡饮

食。平时多吃一些高钙的食物,例如猪骨头、鱼、虾等。此外要多喝牛奶,最好在晚上睡觉前喝。第三是药物补钙。单纯的食物补钙如果不够,则要辅助配合药物补钙。市售钙一般分无机和有机两种,补钙要根据自身情况,合理选择钙源,特别是肠胃不好或是有肠胃疾病的人群,必须在医生指导下选择钙产品,绝对不能盲从广告,随意补钙。

对于骨质疏松患者,专家特别提醒:单纯的补钙是不能治愈骨质疏松的,患者除了要进行有效的补钙之外,还要合理选择药物,接受科学治疗。

本报记者 周娟 张晓雨

腹泻,配点盐水喝



夏季是腹泻的高发季节,虽然这不是什么大病,但却容易造成病人流失大量水分,如不能及时医治和补水,很容易引起脱水,造成人体各器官的损害,年龄大的患者以及慢性病患者,尤其需要警惕。

正常情况下,消化道里的大部分水分会被大肠黏膜吸收,但病人腹泻时,其大肠内黏膜遭到破坏,对水分的吸收功能就会大大减弱,水分被大量排出,以致发生脱水,出现如:皮肤苍白、口渴、呼吸急促、头晕目眩等症状。此时,正是应该大量补水的时候,否则脱水日渐严重,病人甚至可能会昏迷。

但病人腹泻后补水是相当有讲究的。腹泻期间,光喝白开水或纯净水,不仅水很难被吸

收,还容易导致水中毒,造成病人水肿。患者可自制补液水,取米汤500毫升加入细盐1.75克(约半啤酒瓶盖);或取白开水

500毫升加细盐1.75克、白糖10克。若不脱水后仍有腹泻,则应按照“丢多少补多少”的原则补液。补液过程中应注意补液速度和补液量,并要考虑患者的年龄、心肺肾功能及病情,以避免并发症的发生。心、脑、肾功能不全及高钾血症患者慎用。家庭治疗期间如果腹泻不见好转或加重,出现频繁呕吐、有休克表现或伴有其他严重并发症者,应及时去医院就诊。

腹泻时,为预防脱水发生,应注意液体的摄入量一定要比平时多;补液也宜及早进行,不要等到有脱水症状出现时才用;不要喝高糖饮料,以免加重病情。 顾芳

儿童宝典

0.8:预防近视警戒点

眼睛运动操有助于恢复视力

自中小学校放假之后,眼科门诊每天接待的治疗近视的患者增多,其中绝大多数是青少年学生。专家指出:当视力处于0.8的时候,是预防近视的一个警戒点。如果注意保护眼睛,视力可恢复到1.0的正常范围;相反,如果不加注意,视力将进一步下降,则会增加恢复的难度。假期是检查视力的好时候,学生们应该利用这个时间给眼睛做一次全面的检查。

7~14岁孩子的眼睛已经达到正常视力,如果不注意用眼卫生则很可能发展成近视眼。医生说,早期低度近视的症状并不明显,如果家长发现孩子爱眯着眼睛看远处物体、斜着眼睛看东西,或者

感觉眼睛发胀、眩暈不舒服,眼前出现蚊蝇飞舞的现象,甚至出现一些小的黑影,这些都是近视的前兆症状。此时应以预防为主,家长应每半年带孩子查1次视力,做1次全面眼科检查,包括医学验光、眼压测量、超声波眼轴测量等。如果需要配戴眼睛时,一定要在医生的指导下选择最适合的矫正方法,争取最大限度地控制近视的发展。

而对于14~20岁的青少年来说,由于竞争激烈,学习强度大,用眼时间长,所以大多数近视患者在这个年龄段



近视度数迅速加深,直至高度(600度以上)甚至超度(1000度以上),如不及时控制,会引起严重后果。这个时期,学生应每3个月查1次视力,每个假期做1次全面检查,如有异常应立刻进行框架眼镜或硬性隐形眼镜的矫正。

如何在平时的学习当中保护好眼睛呢?这里介绍几种眼睛运动操,简单实用,不妨一试。

眼球运动法:头向上下左右旋转的同时,眼珠也跟着一起移动。

摩擦眼窝法:手掌盖住眼窝,来回摩擦5分钟,把手搓热之后做更舒服。然后脖子各向左右慢慢移动,

接着闭上眼睛。这样做可以放松眼部肌肉,因为颈部对视力的影响也非常大,放松颈部也可以起到放松眼睛、缓解疲劳的作用。

眨眼法:头向后仰,不停地眨眼。这样可以使眼部的血液循环畅通。当感到眼睛轻微

疲劳时,只要做2~3次眨眼运动即可缓解疲劳。眨眼可以将眼泪均匀地涂在角膜上,起到湿润、保护角膜的作用。否则,长时间不眨眼,容易引发干眼症。

看远看近法:看远方的物体,如绿色植物3分钟,再看手掌1~2分钟,然后再看远方。这样远近交替几次。此方法可以让眼睛的晶状体被动地进行调节。

冷热敷交替法:准备一条热毛巾和一条冷毛巾。先用热毛巾敷在眼睛上5分钟,然后再用冷毛巾敷5分钟。这样可以使眼部血管充血后再收缩,相当于做一次深度的眼睛保健操。

茅竞伟

胃肠检查不插管

郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)巨资引进彩色高清晰度胃肠肠镜仪,不插管,无痛苦,能快速准确地诊断各种胃肠疾病。提前发现胃肠癌变的前期癌变。无论炎症、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,为临床治疗提供了科学的诊断依据。在确诊的基础上对急性胃炎、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治疗,综合全面治疗,预防癌变的发生,恢复并保持胃肠黏膜的完整性,使慢性胃炎的各种病变得以修复,从根本上防止胃肠病的复发。

“庆‘八一’军民共建促健康”,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)特邀胃肠病专家8月1日-8月31日举行专家会诊活动。活动期间,免专家挂号费,凡买一个疗程的药,药费优惠10%。检查费仅收40元。在本院接受治疗者免检查费。(检查前切记空腹4小时)专家热线:0371-66061105 地址:郑州市建设东路24号郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)

治疗气管炎、哮喘抗复发

哮喘、慢性支气管炎、肺气肿是常见多发的呼吸道顽症,是一种反复发作的反应性疾病,为解决反复发作这一难题,北京传统中医研究院与国家医学专家经过几十年的潜心研究和多年的临床实践,采用纯天然中药,成功地研究出了抗复发的纯天然系列治喘良药。该药经郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)临床应用具有标本兼治、纳气定喘、止咳化痰、提高机体免疫力等独特疗效。主治虚劳久咳所致的支气管哮喘、急性慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,疗效迅速,不易复发,列为国家中药保护品种。

“庆‘八一’军民共建促健康”,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)特邀气管炎专家8月1日-8月31日举行抗复发活动。活动期间,免专家挂号费,凡买一个疗程的药,药费优惠10%。节假日不休息。专家热线:0371-67952586 地址:郑州市建设东路24号,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)一楼气管炎治疗中心。郑州火车站广场北侧101路电车、市内乘9、103、104、52路公交车到建设东路(碧沙岗公园北门)下车,往东80米即到。