

老年保健

吃鸡蛋不一定增高胆固醇

“吃鸡蛋会增高胆固醇”，这似乎已经成了常识，许多老年人因此不敢吃鸡蛋，尤其是鸡蛋黄。其实这种说法并不完全正确，有研究证明，鸡蛋中还含有能够清除血管壁上胆固醇的高密度脂蛋白。

美国癌症学会的哈蒙博士与加芬克博士曾指导调查了80万人在6年中的饮食习惯，结果发现：吃鸡蛋并不一定会增高人体血液中的胆固醇含量。另据波士顿内科医生伯曼为400多名体重超重的警察拟定的一种减肥食谱，其中包括要他们每天吃几个鸡蛋。8年后，这400多名警察中并没有发现有人血液中的胆固醇含量增高，也没有发生过一起心脏病病例。研究人员发现：鸡蛋中的营养成分是可以相互制约的。蛋黄中含有丰富的防冠心病作用的卵磷脂，还有防癌作用的锌、硒等微量元素，有助于人体抗癌和防止冠心病。

人们只知道吃鸡蛋能升高胆固醇，却不知道鸡蛋还含有能清除血管壁上胆固醇的成分。一个鸡蛋(大约50~60克)约含234毫克胆固醇，这些胆固醇与蛋白



质结合在一起形成脂蛋白。脂蛋白中包含的“好胆固醇”——高密度脂蛋白，反而具有清除血管壁上的胆固醇的作用。

此外，蛋黄中的卵磷脂是一种强有力的乳化剂，能促使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变得极细小，并保持悬浮状态。这样就能阻止胆固醇和脂肪颗粒在血管壁上沉积，防止动脉粥样硬化。

其实，鸡蛋是一种营养极为全面的优质蛋白质食品，含有蛋白质、脂肪、卵磷脂、卵黄素、维生素A、D、B2、B6和微量元素铁、钙、锌、硒等等。鸡蛋中的氨

基酸模式与世界卫生组织规定的氨基酸模式极为接近，其中蛋白质分值达到100%，极容易被人体吸收，不论是蛋黄，还是蛋清，人体利用率均在95%以上，且维生素含量高于瘦肉。

所以，老年人应该适当吃一些鸡蛋，只要保证一天的总摄入量不超过两个就可以了。关键是在吃鸡蛋时，多搭配一些富含膳食纤维和维生素的降血脂食物，如新鲜蔬菜、水果、大蒜、蘑菇、海带、海藻、豆类和杂粮等。另外，经常参加体育锻炼，多活动，有害胆固醇就不易积累。

荀晓霖

腿抽筋 高血压 贫血

三个肾病信号要识别

糖尿病并发肾病在发病早期，有不少隐匿性的表现，糖尿病患者应多加注意。

腿肚老是抽筋

李大妈患糖尿病10年，这两年老是腿肚抽筋，补钙也没用。前一段因肋骨骨折住院，检查肾功能，肌酐、尿素氮均升高，原来是肾出了问题。

解读：肾脏分泌一种调节钙磷代谢的激素，当肾功能减退时，这种激素减少会使钙的重吸收发生障碍，导致血钙降低，骨量减少，容易发生骨质疏松和骨折。这种由肾病引起的缺钙一般补钙无效。

提醒：中老年糖尿病人出现腿抽筋等缺钙症状时，别忘了查肾功能。

高血压总是降不下来

68岁的李先生是个老糖友了，最近两年出现高血压，联合使用两种降压药还不能使血压降至正常。医生让他查尿常规，结果发现蛋白尿，肌酐也明显升高，诊断为肾功能不全引起的高血压。

解读：由于收缩血管的物质

醛固酮在肾脏产生，所以当肾脏有病时，醛固酮的升高会使患者出现难以控制的高血压，这种情况常出现在肾衰患者身上。

提醒：糖尿病患者发现血压升高，先不要用降压药，要找找血压升高的原因。

胃不好 贫血

何奶奶的血糖一直控制得不够理想，近两年开始出现贫血，胃也不大好，一直在消化内科看病，查肝功能没事，吃了许多助消化药，还是恶心呕吐。后来吐得厉害，到医院住院，查肾功能时，发现已到了尿毒症阶段。

解读：慢性肾衰发生时，由于肾脏产生的促红细胞生成素减少，会产生任何补血药都难以纠正的贫血。同时肾衰以后，体内的毒素不能有效清除，可引起尿毒症性胃肠炎，表现为胃不好、恶心。此时人们容易犯的误区是，只知查肝功能、胃镜，很难想起查肾功能。

提醒：如果出现持续的胃不好、贫血，看消化科的同时别忘了查肾功能。

詹建

两性健康

防前列腺癌多补维生素

前列腺癌除与年龄、遗传、生活习惯等因素有关外，体内缺乏维生素也会增加患前列腺癌的风险。特别是维生素A、维生素B2摄入不足者，更容易得前列腺癌。

维生素D对正常前列腺组织生长和分化都起着重要的作用，如果提高血液中维生素D的代谢物，可大大降低患前列腺癌风险，对老年人尤为明显。

维生素C、维生素E则是一种有效的氧化剂，可抵抗多种肿瘤发生。有研究显示，在吸烟男性中，当血液中的维生素处于较低水平时，患前列腺癌的危险大幅提高。需要强调的是，上述维生素之间最好协同作用，如维生素D与维生素A一起使用，比单独使用效果要好。李祥农

手脚凉喝玫瑰花茶

时下颇为流行花草茶，每一种花草都含有天然的营养，让饮用者无形中得到滋补强身的健康效益。那么在冬季饮用花草茶，有什么禁忌和讲究呢？

作为食用的花草茶大多是性温、性寒和性平一类的。其中，性寒的有金银花、菊花、槐花等；性平的有合欢花、玉米须、芙蓉花、薰衣草等。应视个人体质和气候来选择。在冬季，天气普遍寒冷，因此最好选用性平或偏温的花草。

许多女性冬季容易出现血液循环不畅，手脚冰凉。这时来杯花草茶，能让身心都暖和。对于她们来说，最适合选择梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等花草茶，尤其玫瑰花，有活血、美容、滋润肌肤和驱寒的功效，适合各种体质的女性在冬季饮用。但需要注意的是，由于玫瑰有活血的作用，经期最好少喝。喻朝晖

美容护肤

每天搓8个部位防衰老

做下述“八搓”时，搓手、额和耳的手法不要很重，而在搓鼻、肋、腹、腰和足时，手法可重些。做错了会增加皱纹喔！

(1)搓手

双手先对搓手背50下，然后再对搓手掌50下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢纽，增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性，还可以延缓双手的衰老。

(2)搓额

左右轮流上下搓额头50下，经常搓额可以清醒大脑，还可以延缓皱纹的产生。

(3)搓鼻

用双手食指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通，并可起到防治感冒和鼻炎的作用。

(4)搓耳

用手掌来回搓耳朵50下，通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康，并可以增强听力。

(5)搓肋

先左手后右手在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50下，经常搓胸能起到安抚心脏的作用。

(6)搓腹

先左手后右手地轮流搓腹部各50下，可促进消化，防止积食和便秘。

(7)搓腰

左右手掌在腰部搓50下，可补肾壮腰和加固元气，还可以防治腰酸。

(8)搓足

先用左手搓右足底50下，再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”，可以促进血液的循环，激化和增强内分泌系统机能，加强人体的免疫和抗病的能力，并可增加足部的抗寒性。



营养餐桌

吃胡萝卜增强记忆

吃胡萝卜，可以补充β-胡萝卜素，这个大家都不陌生。但美国哈佛医学院的研究人员公布了最新的研究成果：如果常年补充β-胡萝卜素，可以帮助大脑增强记忆，还能保护大脑其他思维功能，如减少痴呆症患病几率等。

人体氧化过程中产生的自由基，如果不能被及时清除到体外，就会堆积在人体中导致长期的氧化应激，进而引发各种健康问题，包括大脑认知能力的下降。而大脑认知的衰退，很容易造成痴呆症的发生。

因此，在研究中，专家们找到6000名健康的参与者，一部分人服用β-胡萝卜素，另一部分人服用安慰剂，剂量是每隔一天服用50毫克。原定这次试验是为了检测这些物质是否对心脏病和癌症有影响，但是到试验结束，却发现，β-胡萝卜素对心脏病和癌症没有任



何影响。而服用β-胡萝卜素长达18年的人，在很大程度上，比服用安慰剂的人记忆更好。尽管这种记忆改善可能是有限的，但是，专家们指出，这种一定程度的记忆改善却对避免痴呆症的发生起着重要作用。这项结果也得到了很多权威机构的认可。所以，有条件的话，每周至少吃三次胡萝卜或β-胡萝卜素补充剂，就不怕脑海中的记忆和自己说再见了。

郭静超

冬季食栗子胜过喝肾宝

栗子，又名板栗、大栗、栗果，是壳斗科植物栗的种仁，有“干果之王”的美称。眼下正是栗子上市的好时节，香甜美味的栗子不但是上佳美食，还是益肾益气的“补药”。传统中医认为栗子味甜性温，入脾、胃、肾，主要功效为养胃健脾，补肾强筋。可以治疗反胃、吐血、腰脚软弱、便血等症，老少咸宜。栗子富含柔软的膳食纤维，血糖指数比米饭低，只要加工烹调中没有加入白糖，糖尿病人也可适量品尝它。

栗子的药用功效从古至今一直为医家推崇，唐朝孙思邈认为栗子是“肾之果也，肾病宜食之。”南宋诗人陆游晚年齿根松动（肾虚可表现为齿根松动），他也常吃生栗作为保健食品。现代医学也高度评价栗子的营养成分，栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有抗高血压、冠心病和动脉硬化的功效。

栗子可生吃、炒制、炖食等等，一到冬天热乎乎的糖炒栗子就成了驱寒



解馋的美味，不过有一些特别体质的人还是应该注意栗子的吃法。1.脾胃虚寒者，不宜生吃栗子，应该煨食、炒食，也可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝；2.患血症者，如吐血、便血等，宜生吃栗子；3.产妇、小儿便秘者不宜多吃栗子；4.因其含碳水化合物较多，糖尿病人吃栗子应适可而止；5.无论是生吃还是炒食、煨食，均须细细咀嚼，连津液吞咽，可以达到更好的补益效果。

心理诊所

年终“盘点”别忘梳理情绪

心态平和防抑郁

12月接近尾声，新年的钟声即将敲响，辞旧迎新的日子，一些人尤其有的女性却变得焦虑和烦躁。近一段时间来，本报健康热线接到不少忧心忡忡的咨询电话。心理专家提醒，岁末年初要调整好自己心态，防止抑郁情绪的出现。

每到年终，人们都习惯进行“盘点”，对一年的工作生活做个总结。但如果不注意梳理情绪，一些预期与现实的矛盾冲突就很容易导致年终的抑郁烦躁。郑州市第八人民医院心理科主任霍军解释，进行全年总结时，大多数人习惯于把“焦距”放在自己不满意的地方，加上一些人情关系和社会各方带来的压力，很容易出现焦虑情绪。

现代人工作生活处于压力比较大的环境，再加上一些人对自我的要求很高，在长期的压力以及自我要求较高的认知支配下，在年终时因为压抑的积累，量变导致了质变。年终更要注意保持平和心态，在寻找差距和不足的同时也要注意看到好的一面，比如，一年中积累的工作经验就是一个收获。郑州市中医院心理科主任平玉娟说，要了解生活不会尽如人意，明白生活中并不是一切都会同时到位，要学会原谅自己和他人。

专家建议，首先应将年底要忙的事情排个主次，理清头绪；尽可能找一些快乐的事情来做，想一些快乐的事情，多向朋友和家人倾诉心中的不快；其次，要注意保持身体健康，按时休息多运动，外出散步保持身心的舒畅，避免不良情绪的干扰。如果实在无法调整到正常状态，最好咨询心理专家，帮助自己调整情绪。

音乐体验 缓解心理压力

12月15日，中国首届初级音乐治疗师资格认证考试在中央音乐学院举行，来自全国各地的40多名考生成为首批“吃螃蟹”的人。

郑州市第八人民医院心理治疗中心主治医师杨靖告诉记者，随着现代生活节奏加快，工作、生活压力增大，越来越多的人感到了沉重的心理压力，音乐治疗就是利用音乐体验的各种形式，让身体得到深度放松，从而帮助人们达到健康的目的。

杨靖介绍说，音乐治疗几年前就出现了，目前在北京、上海等地发展迅速，但在郑州一直没有得到普及，目前只有精神病医院和特殊机构才有专门的音乐治疗项目。

据了解，音乐治疗就是音乐治疗师利用音乐体验的各种形式，以及在治疗过程中发展起来的治疗关系，来帮助被帮助者达到健康的目的。这种在治疗师引导下进入游离于意识和潜意识之间的状态，然后自由发挥想象，让自己的身体得到深度放松的方式，是音乐治疗中最常见和浅层次的治疗。

音乐治疗并非仅仅放几首乐曲了事，而是一个系统的干预过程，它要求治疗师学会根据音乐的不同特点，像中草药那样，组成各种“配方”，对不同的心理症状进行治疗。在音乐治疗师看来，音乐是一剂良方，在特殊的操控之下，可以“治疗”心理、情绪疾病。

杨靖指出，对于癌症病人来说，接受化疗是无奈的选择，化疗的副作用常常让病人非常痛苦，而临床实践表明，音乐治疗对缓解病人的化疗痛苦具有明显的效果，化疗后24小时内，由于药物对病人消化道的损害，造成了病人的呕吐，而化疗前和24小时后的恶心呕吐与病人紧张、恐惧、焦虑等等精神因素有关，音乐治疗对缓解他们的不良情绪发挥了神奇的作用，他们的睡眠状态也在接受治疗后改善很多。

郑磊

用药须知

如何选择止咳祛痰药

感冒咳嗽时，面对药店里品种繁多的药物，该如何选择止咳祛痰药呢？

镇咳药俗称止咳药，常用的镇咳药分为中枢性镇咳药和外周性镇咳药。前者作用于咳嗽中枢，后者作用于中枢以外的部位。外周止咳药主要是通过降低呼吸道感觉神经末梢对刺激的敏感性而产生止咳效果。

一般的感冒咳嗽选用外周止咳药就可以了，常用的有复方甘草口服溶液、川贝止咳糖浆、小儿止咳糖浆等。

这类药物口服后能覆盖在发炎的咽部黏膜上，使黏膜少受刺激，从而起到止咳作用。

这类药品不要用水冲服，以免药物被稀释后保护不了发炎的咽部黏膜，无法阻断刺激、缓解咳嗽，而且喝完糖浆5分钟内也不要喝水。

需要指出的是，如果痰液为黄色或绿色脓痰，说明伴有感染，这种情况在选用止咳化痰药外，还需要在医生指导下加用抗生素。

张红英

告别疼痛 只需三帖

在当地政府支持下，胡氏第28代传人依现代医药标准，将700年国药秘传胡三帖正式推向市场，“只需三帖”的奇特功效震惊了整个医学界。

“被患者誉为胡氏神帖”。济世良方胡三帖，采用水利浸敷的特有用法，消除炎症，对骨关节顽症有标本兼治的功效，尤其对其他方法无法解决的无菌性炎症、顽固性颈椎病、腰痛病、肩周炎、肌筋膜综合征、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌寒骨冷、陈旧性跌打损伤等大都“只需一盒”，极少用多。半信半疑中使用本品的患者无不被其神奇的作用震撼。

迎元旦特举办买一送一(帖)优惠活动(一盒起免费送)

专家电话：0371-65202299 65202399 (货上门指导)
总店：郑州黄河路与花园路口东50米路北河南福康医药超市/航海路与大学路口西行60米（郑州卫校西行）
分店：郑州东大街/黄河路福康医药超市东院仁堂药房/大学路49号河医附院同心堂大药房/亚细亚医药超市4、7区/商业大厦医药超市8区/紫荆山百货大楼2楼/百货大楼药品部/新郑：清水路清水大药房/上街：豫东50米绿岛时尚/原阳：第一人民医院对面远光健康园/巩义：新兴路金好来金博药店附一楼口/新密：香港大厦一樓医药托业路 免费送上门指导，监督电话0371-61268652