

四季话题

元宵佳节至 汤圆健康吃

以往病例

老胃病吃汤圆吃出胃出血

50多岁的林先生患消化性溃疡多年,去年元宵节早上,林先生的妻子煮了一锅汤圆。“偶尔吃一下,应该不要紧吧。”许久不知汤圆味的林先生,吃下了十颗汤圆。谁知,吃下没过半小时,他的胃就开始“报复”了:上腹胀气,打饱嗝,直到午餐时间都没丝毫饥饿感,到了下午,他上厕所,居然排出了黑便。“该不是胃出血了吧?”预感到不对劲的林先生赶紧去了医院。

医生一检查:胃出血,溃疡复发。
专家点评:
汤圆之类的糯米制品属于难消化食品,会在胃里停留较长的时间,刺激胃、肠道等消化道黏膜,原本就有浅表性胃炎、消化性溃疡等消化道疾病的患者应少吃。吃过之后,应该做些轻微的运动,加快胃肠道的蠕动,提高胃排空的速度。

三十颗汤圆吃到胃撑破

去年元宵佳节,医院急诊室里送来了一位中年男子。病人躺在抢救床上,全身蜷缩,两只手抵住上腹部,不停呻吟。陪同前来的家人说,半小时前,全家人还在开心地煮汤圆,吃汤圆。吃着吃着,该男子摔倒在地,还吐了一地。此时他已吃了三十个汤圆。
根据临床症状和检查结果,医生说,患者是吃得太多太急,把胃给撑坏了,医学上叫做“急性胃扩张”。患者做了洗胃

元宵佳节至,猜灯谜,吃汤圆,少不了这两大传统习俗。汤圆很好吃,但每年这个时候,医院里总会有一些吃汤圆吃出毛病的病人。将这些病例重新搬出来,给大家一个提醒,该少吃的要少吃,不该吃的坚决不吃,避免亡羊补牢的遗憾,祝愿大家过一个健康、快乐的元宵节。



治疗,排出了大量食物和黏稠性液体,才感觉舒服了点。

专家点评:
正常情况下,人的胃容量约为500毫升,空腹时只有50毫升,假如在短时间里吃下大量食物,胃壁平滑肌被突然过度牵拉,张力太大,平滑肌回缩的能力会降低甚至丧失,引起胃麻痹无法蠕动,发生急性胃扩张。因此,即使食物再诱人,也不要暴饮暴食,尤其是像汤圆这样难消化的食物。而且,汤圆的馅料含有大量的糖分、油脂,属于高脂高糖食物,糖

尿病患者更应严格控制摄入量。

健康提醒

汤圆如何吃才健康

老人上了年纪,多半牙齿不好,咀嚼功能会有所退化,而曾经中风的老人,吞咽功能也相应受损。汤圆多是糯米制成,比较粘糯,老人进食汤圆时,很可能因为嚼不碎又吞不下,一不小心就阻塞了食

道,引发危险,因此吃汤圆时一定要放慢咀嚼,吞咽速度。还要特别提醒一点,因为汤圆黏性强,曾经发生过这样的例子:汤圆粘着假牙被老人一起吞进了肚子,所以,装着假牙的老人尤其要小心。

孩子因为顽皮好动,吃汤圆时很可能因为大口吞咽引起食道灼伤或哽咽。家长除了叮嘱孩子一定要细嚼慢咽外,不妨在煮食前先把汤圆切小,或是食用时先咬个小洞,让滚烫的内馅流出,减少孩子食道烫伤或哽咽的机会。

对于肠胃功能不佳的病人,建议是“量粒而行”。汤圆的外皮均以糯米粉为原料,黏性高,不易消化。肠胃功能不好的人要以“粒”为单位食用。如果有溃疡的患者更应注意,食用太甜的食物容易引起胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激。

至于糖尿病患者,进食芝麻、豆沙等甜馅汤圆常会使血糖失控,最好选择无馅的汤圆取而代之,减少糖分和油脂的摄入量。在喝汤汁时不要加入一般用糖,而是用木糖醇代替,保障健康。

心血管疾病患者切忌过多食用汤圆。吃得过饱的话,肠胃道膨胀后横膈膜会抬高,病人会出现胸闷、气短等症状。此外,消化道血液供应增多后,可能会引起心脏缺血,引发危险。

高血脂症、高血压病人也应适当忌口。汤圆都是糯米制品,含大量糖分,加上花生、芝麻、鲜肉馅或油葱等调味品中所含高油脂及高热量,是威胁健康的元凶。

万一有家人因呼吸道被汤圆阻塞而引起窒息,除了及时拨打120求助外,还应采取自救:将病人头朝下、脚高位倒吊,用力拍打后背,将喉咙中的空气排出,把异物挤压出来。 秋实

疾病预防

香港资深艺人“肥肥”沈殿霞在19日上午8时38分病逝在香港玛丽医院,享年60岁。
从去年的帕瓦罗蒂到今天的肥肥都因胰腺癌而离开我们,实在是让人忍不住悲伤。
从来没感觉到胰腺癌离我们这么近,那么,如何让我们远离胰腺癌呢,这就要——

从日常饮食中重视预防胰腺癌

因生活方式不当而生病的人比例大量增加,其中以饮食不当与癌症的关系最为密切。专家提醒:生活中许多不良习惯常常是引发癌症的隐患,尤其胰腺癌更是跟暴饮暴食密切相关。

病因 暴饮暴食应酬过多

临床发现,胰腺癌的发病以男性多见,是女性的2到4倍。高发年龄在40岁左右,随着年龄的增长,胰腺癌的发病率也随之升高。

胰腺癌的病因至今尚未完全清楚。但研究表明:胰腺癌与生活方式有很大关系,吸烟、高脂饮食、糖尿病人群患胰腺癌的几率明显高于其他人群。

调查表明,喜欢吃高脂肪、高热量食物的人,患大肠癌、胰腺癌的几率也大量增加;家庭中常吃熏烤煎炸食品及腌制食品,患胃癌、直肠癌、胰腺癌的几率增加;食用油、高盐食物消费增加,不但引发高血压、心血管疾病,也产生大肠癌、胰腺癌隐患。

预防 上腹痛胀需要警惕
专家指出,由于胰腺癌发病隐蔽,发现时多为晚期,因此,需特别警惕癌症的早期症状,以利尽早发现及时治疗。

胰腺癌的常见症状包括上腹痛和饱胀不适、食欲不振、消瘦、乏力和黄疸。当患者出现上述症状时不要掉以轻心,应及时就医;一旦发生严重腰疼背痛提示病变及腹腔神经丛,已是胰腺癌的晚期征象。可疑患者要进行积极检查,常见的血清学检查包括CA19-9、CEA、螺旋CT,是目前公认的对胰

腺癌较敏感的影像诊断方法。一旦确诊,及早手术是治疗早期胰腺癌的主要手段。

对策 不良习惯及时调整

胰腺癌预防关键是改变不良生活习惯。专家认为,要从调整膳食结构着手预防癌症发生。如不吃烧焦和烤糊的食品,尽量少吃高脂、高油、多盐的食物,可减少2/3以上肝癌、胃癌、大肠癌、胰腺癌等的发生。

预防癌症日常饮食还应注意保持谷类、豆类、甘薯等粗粮作为膳食的主体。每天新鲜蔬菜和水果必不可少,在饮食中增加膳食纤维、胡萝卜素、维生素E和必要的矿物质。参加适当的体力活动,避免超重和肥胖。一定要控制肉类等动物性食物和油脂的摄入。适量饮酒。控制食盐摄入。生活讲究规律,大大减少应酬,坚决杜绝暴饮暴食。

提醒 饮食清淡食物过饱
有些人平时工作忙,一日三餐较随便,到了节假日就暴饮暴食。其后果是,轻者引起消化不良、腹胀不适,重者引起急性胰腺炎,甚至危及生命,也为胰腺癌种下隐患。

我国曾对长寿老人调查发现,长寿老人饮食特点多为清淡、不偏嗜、不暴饮暴食,大部分节制饮食,摄取低热量食物。研究认为,生命早期过度进食会促进发育成熟,而成熟后的过度饮食又可增加某些退行性疾病的发生,从而缩短寿命。因此,在一生中适当地限制饮食,这是长寿的秘诀。每餐八成饱,这也是预防“吃出来的癌症”的根本之法。

时冰洁

养加油站

肉松补铁 效果比瘦肉好

不少人把肉松归为“垃圾食品”,认为它没什么营养。其实,肉松不但美味可口,加工后的一些营养成分甚至还要优于瘦肉。猪肉、牛肉、鸡肉和鱼肉等瘦肉都可以加工肉松。

肉松的加工中,不仅浓缩了产能营养素,也浓缩了不少矿物质。例如猪瘦肉当中本来就含有一定量的铁,经过浓缩使肉松中的铁含量高出血瘦肉两倍以上,因此是不错的补铁及部分矿物质的食品。

在肉加工成肉松的过程中,除了加热破坏了部分B族维生素外,其他营养素几乎没有损失。炒制工序赶走了大量水分,而水分降低却浓缩了营养素。因此,肉松中蛋白质、脂肪含量都高于猪瘦肉。由于加工过程中还加入了白糖,使得原本瘦肉中含量很低的碳水化合物也增加了许多。

不过需要注意的是,猪瘦肉本身就含有一定量的钠离子,而大量的酱油又带来了相当数量的钠离子,因此饮食中需要限制食盐的朋友要少吃点。有些肉松还加入了大量脂肪,味道更加香美,但是所带来的能量也增加了不少。肉松热量都远高于瘦肉,属于高能食品,吃的量和频率都要有所控制。

徐实

心理诊室

家务没做完 工作没准备 周日晚上最忙乱

到了周日晚上突然发现,好像有很多计划都没有实现,有很多工作需要准备。很多人都会因此变得焦躁不安,觉得生活乱作一团。据美国MSNBC网站近日报道,研究人员发现,上班族多会在周日晚上出现不同程度的忙乱感。

美国心理学教授露丝·彼得在调查中发现,很多女性抱怨,每到周日晚上,自己总是想在周一繁重工作开始前,干完所有家务,但这时孩子不肯洗澡,丈夫只愿躺在沙发上看球赛,宠物把客厅搞得一团糟……总期待周日能有个性放松的晚上,结果却一片忙乱。而接受调查的男性表示,周六、周日常常参加聚会、看电视或玩游戏,到了晚上,想到明天的工作还没有准备,而家里又一片混乱,这让他们变得焦躁。

调查显示,大概有一半的在职人员会有这样的感受。研究人员建议上班族,把周末时间分配好,家人一起做一顿大餐,不要凡事追求完美,放松心情是缓解周日忙乱感的最好方法。

刘波

健身之道

回头远望练脊柱

动作要领:

双脚分开与肩同宽,脚与膝关节朝前,微微屈腿。上身以腰为轴,在头的带动下做垂直转动,直到转到自身的最大角度;双手跟在头的后面,当身体转到最大角度后,双手跟上转到眼前成搭凉棚状,然后双眼通过凉棚向远方眺望,保持回头远眺2~3秒;然后在头的带动下身体转向对侧,重复刚才的远眺动作。

注意事项:

做这个动作的要点就是眼睛

的感觉,一定要用眼睛带动头,而后使头带动整个颈部及上肢转动,整个过程尽量做到直立,手跟在身子的后面,直到转到最大角度再转到前面。左右各10~20次。

练习作用:

通过此动作减轻活动模式单一而导致的腰痛问题。有效的锻炼腰部肌肉群,提高腰部力量。同时对脊柱骨、椎间盘等腰部关节疾病的预防与康复起一定作用。

赵之心



两性健康

男人必须知道女人六种需求

1.礼物不在贵重而在于真诚

从女人的观点来看,最好的礼物是那些较平实的,而不是那些浮华夸张的。有个丈夫专门收集情人卡,随时送给太太,每当她心情不好时,他就把一张卡放在她可能发现的地方,这使太太非常开心。

2.女人需要男人耐心倾听她说话

男人心目中的交谈是研究问题、辩论是非,找出解决办法的途径。为了达到这个目的,他也许会一再打断女人的话,要她“明白”他的意思。然而,女人宁愿男人友善地倾听,而不愿他们老是发

表意见,她们会说个不停,直到觉得心里恢复舒畅为止。

3.女人也重视工作

女人希望她们的丈夫或男友重视她们的工作,像他们重视自己的工作一样。每次太太谈论她自己的工作时,丈夫应竖着耳朵细听。

4.女人不像男人那样容易堕入爱河

女人择偶时,通常较重视各种实际的因素。女人也许亟需爱情,但她内心仍有位品评专家在问:这个男人可靠吗?因此,男人除了要注意头发、衣服和礼貌等外,还要具有仁慈大方和忠实可靠的

品德。

5.不少女人真的怕自己不够漂亮

女人需要明确的赞美:“我喜欢那个发型”,或者“你穿红衣服很好看”。这种赞美的话能给女人鼓励,使她注重打扮,使爱情不断得到滋润。

6.女人希望跟丈夫成为朋友

女人希望和她偕老的男人视她为地位同等的人,尊重她的长处,容忍她的缺点,而且希望她也是这样对待他。简单地说,她需要的是朋友、情人、了解她的伴侣。

关爱

育儿宝典

哪些鱼不适合小孩吃

都知道该给正在身体发育期的幼儿多吃鱼,但给孩子吃什么鱼,却应该讲究。

近日,一项以三个亚洲家庭为研究对象的研究报告显示,这三个家庭的小孩年龄为15个月至2岁之间,他们每天都给孩子吃鱼粥,结果发现,这些孩子体内汞水平高出正常水平的5倍。

鱼肉富含蛋白质,能促进骨骼和肌肉的快速生长。鱼中富含矿物质的比如锌、硒和碘,都是小孩子骨骼、肌肉生长和免疫系统建立所需要的营养物质。最为重要的是,鱼油含量高的鱼里面含有丰富的Ω-3脂肪酸,比如鲑鱼、鲱鱼,对大脑的生长起着非常关键的作用。这是因为大脑超过60%以上的成分是由脂肪组成的,而Ω-3脂肪酸占到了其中一半。



另外,注意缺陷多动障碍和诵读困难跟缺乏Ω-3有着直接关系。多项研究发现,患有诵读困难的孩子补充Ω-3脂肪酸后,诵读功能有了明显提高。常吃鱼油含量高的鱼还能预防儿童患上哮喘。
在所有鱼类中,三文鱼所含的Ω-

3不饱和脂肪酸最多(每100克三文鱼约含27克),鲑鱼、青花鱼类和金枪鱼等含量也很高。对于金枪鱼,美国FDA则建议,如果是罐头装的,可以每周吃1~2次,新鲜的金枪鱼则每周不要超过1次。
王志胜 陈宗伦

链接: 婴儿什么时候能吃鱼

鱼已经被美国过敏哮喘和免疫学学会列为普通的食物过敏因素之一,因此很多专家建议,孩子满一周岁后再吃鱼,此时孩子的免疫系统和消化系统发展得更好,更容易接受鱼肉。

4~6%的婴儿和孩子发生食物过敏,因此如果你的家庭有过敏史,比如花粉热、哮喘、食物过敏的话,专家则建议至少等到孩子3岁后再吃鱼。

女性最佳怀孕时机



钱女士:我和爱人结婚一年了,准备怀一个孩子,想了解更多优生方面的知识,专家能给讲一讲吗?

郑州市妇幼保健院 产科主任、主任医师吴爱红:根据世界卫生组织报告抽检结果表明,即使在孕妇各种检查、诊断结果均正常的情况下,仍会有2%的胎儿出生后,会出现某些方面的异常问题。因此,对于准备怀孕的女性来说,如何在怀孕前做有计划的优生怀孕,是一个非常重要的问题。

妇女最适合优生怀孕的时机,主要从生理和心理两方面来判定:
1.生理方面:一般说来,妇女怀孕的高峰期在24~25岁。优生学家认为:最佳受孕年龄在24~30岁。因为这个年龄阶段的女性全身发育已经成熟,卵子质量

高,妊娠并发症少,胎儿发育好,早产、畸胎、痴呆孩子的发生率最低,且分娩顺利。另一方面,这个阶段的夫妻精力比较充沛,生活经验也比较丰富,有利于抚养好婴儿。

2.心理方面:女性在心理方面,适合怀孕的时机因人而异,应该依每个女性心理成熟度来分析处理。有些女性即使在适当的年龄,如果其心理状态尚未准备妥当的话,也不见得是怀孕的最佳时机。随着孕妇体型的改变,她的精神也在发生变化。丈夫此时要意识到自己必须承担的责任,对爱人细心的呵护、安慰和鼓励格外重要。

实践证明,婚前体检是一次过筛检查,是优生的保障。另外,医生可以指导新婚夫妇,为他们选择合适的避孕方法和生育时机。