

脾胃本就虚,红枣更要蒸着吃

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分,有“维生素王”之美称。国外的一项临床研究显示:连续吃大枣的病人,健康恢复比单纯吃维生素药剂的病人快至少3倍以上。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。对于气血亏虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。普通人则可以把红枣和山药一起炖服。将红枣对半切开,山药切丁;两者加凉水隔水蒸;水开后,慢火蒸20分钟即可。

我来帮您问

说几句话舌头就干得不能打弯

1、读者:母亲现在62岁,最近两个月,稍微一活动就出汗,春节前刚带她去健康查体,指标基本正常。请问是更年期还是什么别的原因?该如何应对?

济南市中医医院内分泌科主任刘承琴:对于老年人来说,这种情况比较常见,属于内分泌有些紊乱。这是由于随着年龄增长,体内分泌水平下降所致,属于功能性的问题,不用特别担心。如果检查内分泌指标的话,可能会发现相关指标偏低。从中医角度来讲,是脏腑功能失调,有些肝肾不足和阴虚,如果想调理的话,可以到医院开些中药服用即可。

2、读者:我最近感觉口干,自己照镜子发现,舌头发

红没有舌苔,说不了几句话舌头就干得不能打弯了,赶紧喝水才行,手边时刻都得有水杯,很不方便。请问这是怎么回事?吃什么药能缓解这个症状?

山东大学第二医院口腔科主治医师杨中军:属于口腔干燥综合征,一般都是年龄较大的人容易出现这种情况。唾液分泌量严重减少,导致口干,甚至吞咽食物困难。这种症状的影响因素很多,包括全身性因素,例如糖尿病、支气管或肺部疾病等,也可能是局部因素,例如口腔疾病、牙结石过多,或者正在服用的药物所致,不过一般后者的症状不会如此严重。治疗的话,主要是针对病因治疗,可以有一定的缓解。但是,目前对于口腔干燥综合征的治疗比较复杂,治疗效果

果也不是很理想。

3、读者:我每天上夜班到凌晨三四点,上午可以睡到十一、二点。自从上夜班,总感觉疲乏不堪,皮肤也变差了,食欲也不好。想问经常上夜班需要注意什么?

山东省千佛山医院主任营养师杜慧真:首先进食总量要足够。夜班除了早、午、晚餐外,还要吃一顿夜宵。适量增加含优质蛋白质的瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品的供应。还可增加一些酸辣菜以刺激食欲和调剂胃口。

合理安排用餐时间:以夜班时间为晚上10点到次日清晨6点为例,早餐的时间可安排在6:30~7:00,午餐的时间为11:00~12:00,晚餐的时间

为下午4:00~5:00,夜餐的时间为子夜12:00~12:30。可以根据夜班时间不同自己调整,但不能因为夜班就少吃一顿饭。

适量补充维生素:夜班工作人体对某些维生素有特殊的要求,如维生素A缺乏,会影响视力,易产生眼疲劳;B族维生素缺乏,会易疲劳,精力不集中,皮肤、黏膜容易出现溃疡。所以,要适量补充含维生素丰富的食物,如动物肝、肾、牛奶、蛋类以及含胡萝卜素的水果及深色蔬菜。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者 陈晓丽

医人说医

“金从口入”
能有益健康吗

上海 杨昆

近年,国内有人开“黄金宴”,把黄金屑撒在食品上吃,也有人在白饭里加金箔,变成“黄金饭”,还有人在粽子内加了金箔,变成名副其实的“黄金粽”。

国家卫计委也曾公开征求意见,想批准金箔用于白酒,最大使用量为每公斤0.02克。

黄金真的好吃吗?“金从口入”是有益人体还是损害健康?

古人在生产生活中发现,铜质、铁质的器皿放久了之后,容易氧化“变质”,而黄金“久埋不生锈,百炼不轻”——不仅放久了不变质,就算埋在土里或者用火来烧,都可以保持原样。古人就联想到:如果将黄金吃进肚子里,人吸收了黄金的这种特性,不也就能延年益寿了吗?

其实,在现代营养学中,金并非人体必需营养素。从营养学的角度看,目前已确定人体必需营养素有20多种,但金元素并不在其中。到目前为止,还没有研究可以证明金具有保健的功效。在我们国家的保健食品里面,也没有金元素这种保健因子。专家表示,如果长期服用金箔,还会造成人体内重金属超标。黄金是一种重金属,就像汞(水银)一样,汞不能够食用,多了以后可能会引起中毒,金进入机体以后,会跟蛋白质产生一系列的转化。

虽然《本草纲目》有记载:“食金,镇精神、坚骨髓”,但《本草纲目》主要适用于药理学,它是从药用的角度来说的,跟我们现在人讲的健康营养的角度是有区别的。有某些疾病时,在特定的情况下它会起到一个调控的作用,但是这个作用是暂时的,对普通的没有病的人来说不适用。而且,就算对于有相应疾病的人来说,在调控完以后,就不可以再继续食用,继续吃并不会产生保健作用,更不会延年益寿。

亲属肾移植
贫困患者可获救助

本报济南3月30日讯(记者 陈晓丽 通讯员 周慧君) 26日下午,2014年度山东省慈善总会亲属肾移植慈善救助基金发放仪式在济南军区总医院举行,将100万现金分别发放到100名亲属肾移植患者手中。

该院泌尿外科主任张爱民告诉记者:“大部分尿毒症患者来自贫困家庭,即使亲属肾移植相对便宜,也要5—10万元。目前供体短缺矛盾日益突出,亲属肾移植逐渐成了肾移植的主要方式。”

据介绍,由于贫困等原因,约有一半以上的尿毒症患者无法接受肾移植手术。张爱民表示,针对很多选择亲属肾移植手术的患者经济条件相对较差的状况,只要在济南军区总医院进行亲属肾移植的家庭,经过申请和核查合格,就可以根据家庭情况获得一定的救助金。

完美的体检报告单是怎样炼成的

文/徐洁

前不久,我们周刊的特约营养师胡陵在微信上晒出了自己的体检报告单,各项化验、影像检查完全正常。这样完美的体检报告很多二三十岁的年轻人也不再有了,而胡陵已经61岁了,作为一个糖尿病心脑血管病家族的成员,这份完美的体检报告来得更加不易。

胡陵说,没有任何养生诀窍,只有一条老生常谈“管住嘴,迈开腿”,并日日坚持,今天的健康源自她对自己的“严苛”。

让我们从胡陵一家的菜单谈起吧!(见右图)

一年365天,除非过年等节日,胡陵一家基本都遵循这样的饮食结构。去年年底,她的颈部动脉超声检查显示,双侧颈动脉血管壁厚度正常,医生对她说:“你平时的饮食一定非常好,这个年龄段颈动脉既不硬化也非常干净,真不错!”

胡陵的父亲过世前患有三十多年糖尿病,不堪其苦;姐姐生前也患有严重糖尿病,最终因肝硬化过世;50多岁的弟弟血糖异常,公公也曾身患糖尿病,她与老公均属于糖尿病易感人群。

目睹了父亲和姐姐去世前所受的痛苦,胡陵感慨:“难道我不知道饭店的菜更香吗?不知道蛋糕店的蛋糕更香甜吗?但生在一个糖尿病、心脑血管病家族,我们必须管住自己的嘴巴!”

胡陵饮食遵循的原则就是,荤素结构合理、粗细搭配、食物多样化,尽量少炒菜、多煮菜,胡陵家每天一炒一次菜,菜汤尽量不炖锅,这样可以避免吃进过多的油脂,而油脂也是导致糖尿病的一大元凶,但是肉并不是绝对不吃,每周吃一到两次,以鸡肉、虾、鱼为主,吃少量的瘦猪肉等。

一个人的健康,15%取决于遗传,25%取决于医疗、环境、社会等外界因素,而60%取决于我们的饮食、运动、睡眠等习惯,也就是我们的生活方式。

胡陵挂在嘴边上的另外三个字就是:迈开腿。她每天打一个小时的乒乓球,几乎常年不间断。她感觉,打乒乓球打得满头大汗,不但消耗了能量,对眼力、头脑反应能力也是个锻炼。

即使如此努力,胡陵说,她的血糖指数仍然接近上限,平日里有时仍然忍不住吃点甜食,以后要对自己的嘴巴更严格。

其实,胡陵只是在52岁的时候才成为一名营养师。她反思,在这之前,家里每个月至少炖两个大肘子,每日吃进的脂肪、油盐是超标的。而庆幸的是,她及时纠正了自己和家人的饮食运动习惯,用智慧和努力改写了自己的健康轨迹。

胡陵说,养生没有什么诀窍,只有六个字——“管住嘴,迈开腿”,而做到这六个字的背后是内心强大的自制力。

【3月24日菜单】

【早餐】

杂粮粥(燕麦、小麦胚芽),荷包蛋,蒸地瓜,一把杏仁,四瓣橘子

【午餐】

小馒头(加入了土豆与南瓜),白水煮菜(六七两油菜、海鲜菇、白玉菇、鲜腐竹一根,加一勺味极鲜酱油、一勺自制辣椒油)

【晚餐】

瘦肉丝炒芹菜、笋丝与鲜腐竹,小白菜蘑菇汤,自制发糕(白面、玉米面、小麦麸皮)

【晚上九点】

一杯自制酸奶,加入香蕉

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿