

## 生活课堂

## 虾和鸡蛋胆固醇高吗

虾的胆固醇含量高于奶类和大多数瘦肉类,低于鸡蛋。通常情况下,4只正常大小的大虾含有50克的虾肉,一般人群每天食用这个量是可以的。

至于鸡蛋,蛋黄中的胆固醇含量比较高,但它还含有丰富的卵磷脂,卵磷脂具有一定调节和控制胆固醇的作用,对健康人来说,吃鸡蛋不必弃蛋黄,每天吃1个鸡蛋的营养,远高于其对胆固醇的影响。需要注意的是,患有高胆固醇血症、冠心病、脑血管疾病的人群,要注意控制吃蛋黄的量,每周食用3个—4个蛋黄比较合适。

日常生活中,有些食物是不含胆固醇或胆固醇含量比较低的,比如:谷薯类、蔬果类、豆制品(豆浆、豆腐)、鲜奶、酸奶等。

## “乌梅三豆参汤”解暑生津

制作方法:取乌梅1~2颗,黑豆、绿豆、黄豆各20克,太子参3~5克。将三种豆子浸泡一小时后,再加入乌梅、太子参一起炖煮1~2小时,就可以饮用了。有解暑生津、补气健脾、化湿的功效,易胃胀人群慎用。

注意事项:“乌梅三豆参汤”不能用西洋参代替太子参,二者的功效并不相同。太子参味甘、微苦,性平,归脾、肺经,具有补气健脾、生津润肺的功效。西洋参味甘、微苦,性凉,归心、肺、肾经,具有补气养阴、清热生津的功效。

## 血管里为啥会长“石头”

血管里长“石头”,是指血管壁上出现了坚硬的钙化物,它们看起来就像一粒粒“小石头”,医学上称之为血管钙化。

血管钙化是钙磷在血管壁异常沉积的表现,临床数据显示,80%的血管损伤和90%的冠心病患者伴有血管钙化。血管钙化不可逆转,只能预防和延缓发展。

高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、长期久坐等因素,都容易导致血管产生钙化,平时要努力避开。除此之外,还有一些容易被我们忽视的食物,如果食用不当,也可能会伤血管,比如海鲜类高磷食物。健康成年人每天最多吃250克鱿鱼,400克草虾或者500克螃蟹。此外,加工肉类、动物内脏、坚果、干豆、饮料等,也是磷含量比较高的食物。

大白菜、白萝卜、西蓝花等十字花科蔬菜富含维生素K,能提高钙的利用率,减少钙的沉积或排泄,平时可以适当多吃。

## 这样喝牛奶,小心“白喝”

对于巴氏杀菌奶来说,它的杀菌方式是低温杀菌,所以不建议把牛奶烧开喝。

牛奶烧开后,其含有的活性营养成分,如乳铁蛋白、免疫球蛋白、α-乳白蛋白、β-乳球蛋白等,会有一定损失,从而降低牛奶的营养价值。如果担心牛奶太凉,喝完后肚子不舒服,可以试试以下方法:

1.使用微波炉、温奶器、隔水加热等方式,把牛奶加热至比体温高一点,不凉就可以喝了。

2.搭配其他食物,比如燕麦,中和牛奶的温度。

3.把牛奶提前从冰箱中拿出来,放置至常温后饮用。

据CCTV生活圈

## 暑期告别湿气“大作战”

快来看看中医祛湿有哪些好方法

焦守广 通讯员 张文静  
济南报道

暑假即将来临,很多家长想趁假期给孩子好好调养一下身体。如果您和孩子平时老感觉懒得动、体重过重、头发油腻、脸部易长痘,皮肤容易发生毛囊炎、大便不成型、腹胀、食欲不佳、易水肿,这都是因为体内有痰湿。也就是我们平时常说的身体“有湿气”,是中医说的“痰湿体质”。

## 啥叫有湿气?

山东省中医院治未病中心主任张昕表示,所谓“痰湿体质”,是由于水液内停而痰湿凝聚,使身体出现一系列以体型肥满为代表症状的体质状态。

对照下面这些症状,如果中招三条以上,就可以判断为痰湿体质,即体内“有湿气”了。

张昕解释,“肾为先天之本,脾为后天之本”,部分人是天生的肾处理能力差,所以湿气重;另一部分人,则是后天一些不良习惯导致脾虚,表现出湿气重。比如:饮食偏好肥甘厚味、油腻、重口味、寒凉生冷的东西,不利于脾胃消化吸收。一些水果比如芒果、菠萝、榴莲,以及冷饮、冰激凌等,都会影响脾胃的运化功能,加重湿气。

其次,当人体运动时,脾脏各种水液代谢至全身各处,气血循环畅顺,人体一身轻松;如果一个人经常不运动,肾脏、脾脏里面的水液湿气无法新陈代谢,那么湿气就容易拥堵在体内,让人一身沉重。

对照检查一下,看看自己是不是痰湿体质:

①体型多肥胖或者腹部饱满松软;  
②面部皮肤油脂较多,多汗且黏;  
③面色黄而暗,眼泡微浮;



④舌体胖大,甚至有齿痕,舌苔白腻;

⑤胸闷气短;  
⑥容易困倦,身体沉重不爽;

⑦痰多或口腔黏腻或口中发甜;

⑧小便不多或微混起泡沫;

⑨大便燥结或黏滞不爽,并且异味大;

⑩女性还会白带过多,男性阴囊潮湿。

除此以外,在生活上,如果有下面这些情况,也很容易导

致身体“有湿气”。

日常饮食不规律,常暴饮暴食,嗜嗜厚腻食物、酒或冰冻寒凉;滥服滋补或高营养食品,常不吃早餐,睡前吃高热量的食物;缺乏运动或者运动不规律;久坐不动、坐姿不正,含胸驼背;常在空气污染的地方工作或活动,或常处空调环境。

## 中医祛湿方法

张昕介绍,中医祛湿,可以针、灸、药并用,达到健脾祛湿,

减重瘦身的效果。

“比如针对痰湿体质人群,我们中心开设了祛湿门诊,采用传统中医保健疗法中的艾灸、针刺配合中药、茶饮,根据个人的身体状况,提供个性化调理服务。”

专家表示,引起痰湿的主要原因,是脾主运化功能下降或饮食生冷阻碍脾胃运化,导致水液集中在体内不能排出,从而出现湿气重的表现。

根据“痰湿”的病位病机,从中医整体观念出发,可采用脐灸健脾、穴位埋线减重瘦身、中药内服祛湿以及开具特色茶饮配合保健养生,在这个夏天轻松排湿。

## 三伏天是祛湿好时节

我们在感受“桑拿天”的同时,机体的阳气是从内向外走动的,加上皮肤毛孔开放,湿气很容易排出体外。借助这个自然之势,通过姜灸、艾灸、泡脚、拔罐、喝姜水、食疗、吃中药等排湿,最好在中医师的诊断和指导下进行。治疗上依病证特点,或芳香化湿,或淡渗利水,或健脾或燥湿等,也可几法合用以增强疗效。

## 推荐几款祛湿汤方

## 1.党参枸杞瘦肉汤

组成:党参15g,枸杞15g,生姜3片,陈皮10g,瘦肉100g。健脾补肾,温化寒湿。适宜湿气重之寒湿型患者。

## 2.五指毛桃薏米瘦肉汤

组成:五指毛桃30g,炒薏米30g,生姜3片,陈皮10g,瘦肉100g。健脾化痰,祛湿利水。适宜湿气重之痰湿患者。

## 3.木棉花土茯苓瘦肉汤

组成:木棉花15g,土茯苓20g,赤小豆50g,陈皮10g,瘦肉100g。清热解暑除湿,适宜湿气重之湿热患者。

## 脓毒症:不可忽视的“沉默杀手”

身体上任何部位的感染,都有可能引发这种病

## 壹问医答

刘通 通讯员 谢静  
济南报道

说起脓毒症,很多人会觉得十分陌生。然而,作为潜藏在感染中的“沉默杀手”,脓毒症的危害不容小觑。据统计,全球每年有近5000万人感染脓毒症,而死亡人数则高达1100万,可见其致死率极高。

6月20日,山东大学齐鲁医院重症医学科主任王昊做客“壹问医答”直播间,围绕脓毒症的治疗与预防等知识进行了科普,助力大众提升健康素养,避免脓毒症的危害。

王昊介绍,脓毒症是指患者感染后出现机体的反应失调,几乎任何对人类有害的病原体导致的任何部位的感染,都有可能引发脓毒症。多种病原体,包括细菌、病毒、真菌、支原体或衣原体、寄生虫等,其中细菌占了绝大多数。

如今,随着越来越深入的认识和新的检测方法出现,病毒和真菌导致的脓毒症也越来越多。

“我们普通人每年都会经历过几次感染,比如说甲流、乙流等呼吸道感染,或者皮肤上长了疖子、尿道感染、急性胃肠炎等,这些轻症感染所引起的免疫反应相对可控,不会引起脓毒症和脓毒性休克。”王昊提醒,当严重感染出现时,微生物

载量高、致病性强,会激活机体单核巨噬细胞系统及其他炎症反应细胞,产生并释放大量炎症介质,引起失控的炎症反应,这也是脓毒症发生的重要促进因素。

王昊介绍,根据脓毒症病因与患病人数数据可以发现,脓毒症更倾向于以下人群。

一是免疫力低下人群,如老年人随着年龄增长,免疫功能逐渐减弱;癌症患者(尤其是接受化疗或放疗的患者),免疫系统受到抑制;艾滋病患者,由于免疫系统功能受到严重损害,更容易感染;长期使用免疫抑制剂、营养不良、长期住院的患者;脾脏等免疫器官被切除的人群等。

二是平常基础器官功能差

的人群,如糖尿病、肝硬化、慢性肾病、高血压等慢性疾病患者、高龄患者,或者新生儿等器官发育不完全的患者。

不过,针对脓毒症,王昊表示也不必过度紧张。预防脓毒症,关键在于以下几方面。

一是条件允许的情况下,加强营养、蛋白质供给,改善饮食结构,适当锻炼,用多种方法来提高免疫力。

二是不太可控的免疫低下人群,尽量减少被感染的风险,如在甲流等传染病流行季节,减少聚集、戴好口罩,做好手卫生,注意饮食卫生,避免胃肠道感染等等。

三是有感染征象时早期治疗,早期处理,避免感染扩散并可能发展为脓毒症。