

牛黄解毒片服用有禁忌

牛黄解毒片,牛黄是主要成分之一,“解毒”是它的功效。但很多人对它“解毒”的功效不了解,因此用错。中医所说的“上火”有肝火、心火、肺火、胃火、肾火等,又有实火、虚火之别。实火常由情绪激动、中暑、受凉、伤风、过食肥甘厚腻之品、缺少睡眠等引起,实火宜泻,用牛黄解毒适宜;虚火常由脏腑阴液亏虚,阳气相对亢盛引起,与体质、饮食、劳欲、慢性疾病损耗等有关,此时用牛黄解毒片,不仅无效,还会损伤脾胃,出现腹泻、不想吃饭等不良反应。

医人说医

肩膀疼痛不等于“肩周炎”

山东大学第二医院骨关节科
殷庆丰

肩关节是连接人躯体和上肢的唯一关节,也是人体最为灵活的关节,几乎可以进行360度全方位的活动,也是“最易受伤”的关节。肩膀是临床非常常见的情况,据国外统计数据显示,每个人一生中有30%的可能会受到“肩痛”的困扰。在年龄超过50岁的人群,肩痛的发生率超过50%。

由于人们对“肩痛”认识有偏颇,只要听到“肩痛”都会认为是“肩周炎”。其实,肩痛的原因十分复杂,既有肩关节本身的原因,也有可能是颈椎、心脏、胆囊等脏器的原因。肩关节本身的原因如“滑囊炎”“肩袖损伤”“肩关节脱位孟唇损伤”“粘连性肩关节炎”“肩关节骨折”等。

58岁的陈老师,从教师岗位退休后一直在家练书法,做家务。近半年,右肩疼痛一直困扰着她,不但练字不能太久,甚至连洗脸、梳头、挂晒衣服都很困难,到了晚上肩膀的疼痛让她难以入睡。同事和邻居们都说她得

了“肩周炎”,让她去小区健身广场去“拉筋锻炼”,两个月过去了,陈老师的肩痛非但没有减轻,反而逐渐加重。

经过对肩关节全方位的仔细检查,我给陈老师的初步判断不是“肩周炎”,而是“肩袖损伤”。这让陈老师很是意外。

我详细解释给她听,肩袖是带动肩关节活动的一组肌腱(俗称“筋”),肩袖在骨与骨的缝隙中活动,存在磨损和挤压,长期的举手抬肩(如老师写板书、墙面粉刷)会加重这种磨损,久而久之,肌腱就会损伤甚至断裂,称之为“肩袖损伤”。过度的“拉筋锻炼”可能让原本脆弱肌腱“更受伤”,“越练越坏”。磁共振(MRI)检查也证实陈老师的肩袖肌腱确实出现了“损伤破口”。

好在陈老师的损伤并不严重,经过两次肩关节穿刺注射治疗有所好转。

肩痛不是老年人的“专利”。小李是一名大一新生,酷爱羽毛球,他经历过一次肩部外伤。本以为只是单纯的肌肉拉伤,休息2周就会好



转,可伤后半年小李的肩痛都没有好转,甚至连写作业、穿毛衣都会疼痛,更不敢打羽毛球了。意识到问题的严重,父母带他到多家医院就诊,按照“肩周炎”“滑膜炎”治疗却不见好转。我的同事刘文广医生经过详细的问诊和细致专业的检查,回顾了小李当时受伤的情形后认为,他可能是“肩关节SLAP损伤”。

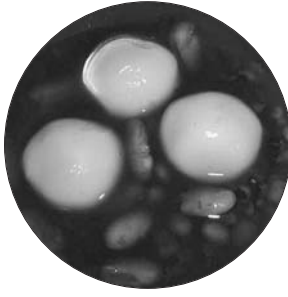
SLAP损伤又称为肩关节孟唇损伤,常见于年轻人群,反复投掷运动者(篮球、羽毛球、网球、三铁运动等),表现为“肩部疼痛,不敢发

力,投掷和抬举力量减弱”。此后的磁共振检查也确认了该诊断。随后小李接受了关节镜微创手术治疗,术中我们发现肩关节孟唇组织从骨膜上撕裂,因此我们采用钛合金锚钉对其进行了缝合固定。经过1个月多的康复锻炼,小李重返校园。

并不是所有的肩痛都是“肩周炎”,真正的肩周炎仅占肩痛的五分之一,通常经过正确的拉伸锻炼1年左右可以自我缓解,而更常见的“肩袖损伤”和“孟唇损伤”更需要引起重视,如果盲目当做“肩周炎”治则背道而驰。

吃相

自己做元宵低糖又少油



公共营养师 胡陵

正月十五,又到了北方“滚”元宵,南方“包”汤圆的日子。

由于元宵的馅料和糯米外皮所含能量过高,所以汤圆并非健康食物,特别是市面上销售的元宵。我在元宵配料表中看到,里面既有人造奶油又有起酥油,两者均为反式脂肪,馅料里还添加了太多的白糖,正因为此才特别香甜。

老公在婆婆家吃的是市售的元宵,在我家吃的是我自己制作的元宵。他说:“咱们家的元宵不甜,煮元宵的汤里也没有油,而买的元宵很甜,汤中漂着一层油花,论口感还是买的好吃。”

是的,我自己制作的馅料除了芝麻、花生、杏仁和适量的白糖外,没有任何添加物,我是用糯米面和山药把上述原料黏在一起,而商家则是用猪油或氢化植物油把

各种原料黏在一起并且加入了大量的白糖,就安全与健康而言,当然是自己制作的最理想。

我在煮元宵时,添加了南瓜、山药、小麦麸、杂豆类、黑米等,有效地解决了元宵能量过高的问题,即便这样,也不建议多吃。先说元宵的馅。我把黑芝麻、杏仁和花生米炒熟了,放在研磨机里打碎,然后把一点糯米面加水蒸熟了,再把黑芝麻、杏仁、花生和白糖还有糯米面加在一起搅拌均匀后团成球状就可以了。

黑芝麻所含有的钙、磷、镁、钾、铁、锌、硒等矿物质非常丰富,还有大量的维生素E、芝麻酚、芝麻素、芝麻林素等多种植物抗氧化物质。我做的这馅料里面不会再添加任何油脂,因为花生芝麻的脂肪含量已经不少了,我之所以不嫌麻烦亲手制作,是因为花生米和黑芝麻富含

多不饱和脂肪酸,特别容易氧化变质,尤其是花生米,容易被黄曲霉毒素污染,我都得精心挑拣,把里面的坏粒剔除。这样做出元宵吃起来特别放心。

吃的时候,我喜欢把元宵放到杂粮粥里一起煮来吃。把黑米、红芸豆等挑拣清洗干净了,放到锅里先浸泡4个小时左右,这些粗粮杂豆保持了谷类的原始状态,有粗糙的皮肤,所以要想煮得软烂一点,得时间久一些。

比如黑米,其营养成分每一项都比白米高。黑米中烟酸的含量是7.9mg/100g,为所有谷类食物之最,烟酸是葡萄糖耐量因子的组成成分,对糖尿病人好,同时,烟酸也有保护心血管的功能。所以在煮元宵时搭配上粗粮杂豆类,它们富含的膳食纤维、B族维生素、花色素,还可以帮助平稳血糖,让人们既享受了汤圆带来的甘甜,又增加了元宵食物种

类较少的不足。

我还喜欢把元宵与山药、南瓜一起煮着吃。山药、南瓜的皮削掉,切成小丁放入锅中煮熟,山药属于薯类,中国居民膳食指南建议全国人民经常吃一些薯类。用它们替代部分主食可以得到更多的膳食纤维、维生素C、钾元素和多种植物化学营养素,对于预防心脏病、糖尿病等多种疾病均有益处。

南瓜金灿灿的,是类胡萝卜素赋予的,南瓜还含有丰富的果胶,和山药搭档配汤圆,能够平衡一下元宵带来的高热量。

用鲜肉虾仁做元宵的馅也是不错的选择,煮鲜肉元宵时在汤里加入绿叶蔬菜和蘑菇,吃起来鲜美又健康,又弥补了普通元宵含蛋白质较少、糖分过高的不足。

元宵,香糯甘甜,可以非常健康地吃,关键在于合理搭配。

齐鲁晚报

B02

2015年3月3日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:庆芳

年夜饭的吉与忌

烟台 王新奉

年夜饭要在午夜吃,发过纸、接回灶王爷之后,才能全家围坐一起,一边守岁,一边吃团圆饭。家中有远出未归的,也要尽量等齐一起吃。

食谱中的饭菜名称,多要借用谐音或形态,寓意来年的好兆头。如年夜饭中的主角饺子,因其形似元宝,寓意来年财源广进,多数家庭还要包上硬币,以预卜来年家人的财运。所以,我们绝大部分华夏人,不管是身在何处,年夜饭中的饺子是必不可少的。饭食中还要有年糕,寓意来年家中的读书人能够高高得中;在外做官的,能步步高升;经商的润丰、利高;为农的年丰、田地产量高;一家人来年的生活,能如芝麻开花节节高……

年夜饭的菜谱中,一定要有鱼,预示年年有余(鱼)。这和门联上的“忠厚传家久,积善庆有余”的希冀是相同。同时鱼要选择有鳞的鱼。多为黄花鱼或白鲢鱼(学名鳊鱼,我的老家叫鲞鱼)。因为这两种鱼都有鳞,尤其是白鲢鱼,鱼鳞的形状好似古时的钱币,寓意钱财。黄花鱼,简称黄鱼,与金条同名。

还要有豆腐,寓意福气、多福。和门联上的“寿比南山松不老,福如北海水长流”、“紫气东来”是同一个意思。

要有鸡,以示吉祥,来年大吉利。

凉菜中一定要有一盘义和菜。即蒜泥拌白菜心、海蜇皮、绿菠菜等,其中的关键寓意在于蒜,因其形态是几个蒜瓣围绕着一根柱子坐成一圈(有谜语云:弟兄七、八个,围着柱子坐),象征家庭团结和睦。不过此时为避蒜的不吉谐音“散”,而改称其为“义和菜”。我国的历史长期封建制、农耕社会,以儒家思想文化为正统,要求国家要以皇权为核心,家族要以家长为中心,强调忠君、齐家,所以这道菜的寓意也显而易见。当然作为过年的下酒菜,其辣中带着酸、甜的口味,脆生生、清涼涼的口感,也是酒者们舌尖的“好伙”,故能传承甚广。

年夜饭中的忌讳多多,吃年夜饭时不能大声讲话,更不能说不吉利或与不吉利词语相谐音的话,如死、破、完、穷等,因为此时先人们也在家中的正堂上欢宴呢。

菜品中的鱼类不能用无鳞鱼,如刀鱼、鳊鱼之类,原因已如前述。锅中的饺子、大饽饽等不能全部端空,要留一小部分“压”锅,以示富有余。

当然以上的讲究只是一种民间风俗而已,而且“十里不同风,百里不同俗。”比如近日就看到有人撰文说,海阳北乡人的年夜饭,就要吃没有鳞的刀鱼,而且是把一整条刀鱼圈在大碗里蒸熟一家人一起吃,表示团团圆圆。

细想起这些讲究来,不过是代表着旧时的人们对天地、祖先们的感恩和敬畏,以及自己心中良好企盼罢了。

《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