

吃蛋也应因人而异

鸡蛋是百姓家最常吃的食物,性平,补气虚,有安神养心的功能,生病吃鸡蛋可以帮助恢复体力。鸡蛋不伤脾胃,一般人都适合,更适合婴幼儿、孕妇、产妇、病人,但不宜多吃,每天1—2个比较合适。鸭蛋性凉,能滋阴清肺,适宜阴虚火旺者食用,适应于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、腹泻痢疾等病。鹅蛋甘温,中医认为可补中益气,适用于慢性肾炎、肝炎、久病体虚的患者。白水煮蛋是最佳的做法,煎蛋维生素损失较大,未熟的蛋最好别吃。

健康大讲堂教你爱“肩”护“膝” 中老年人应少爬山多游泳



文/片 本报记者 徐洁

一提到关节痛,首先让人想到的是关节炎,以及怎么办的问题。不来健康大讲堂不知道,来听听吓一跳——生活中导致关节痛的原因有太多,关节炎只是很小的一类。要想明白关节痛怎么办,首先要知道引起关节疼痛的原因是什么。5月9日,本报健康大讲堂邀请山东大学第二医院骨科刘文广、殷庆丰、赵恒三位医生,与会员们一起分享了关节痛的医学知识,符合“冲击波治疗”条件的读者还获得了免费治疗。

八成中老年“肩痛”不是“肩周炎”

60岁的杨女士与80多岁的老母亲一块儿生活,每天做大量家务。最近半年,总是肩膀疼,不敢抬高胳膊。她认为是肩周炎,一直自己热敷,贴点治肩周炎的膏药,但是不见好。

殷庆丰:80%的中老年“肩痛”不是“肩周炎”,肩周炎成为“替罪羊”式的诊断。常见的肩痛原因有肩袖损伤、肩胛盂唇损伤、肱二头肌长头腱炎症或损伤、肩关节不稳和脱位等等。

肩痛中,三分之一的原因是肩袖损伤。肩膀由3块骨头交叉组成——肩胛骨、锁骨和肱骨,复杂的神经、血管穿梭



大讲堂现场,读者和医生交流。

其中,带动肩部360度活动的肌腱就是肩袖。

肩袖为什么容易损伤呢?这与它的形态有关,肩袖在骨缝间来回挤压和磨损,形成了损伤。有的人一肩膀疼就认为得了肩周炎,自己用拉伸的办法试图拉开“粘连的筋肉”,不但没有好,反而加重了磨损;还有的用拔罐等办法治疗,一两年都不见好。

因此,肩膀疼痛千万别想当然地认为是肩周炎,还是应先找病因。肩袖损伤最好手术治疗,现在可以应用微创技术,将肩袖缝合、固定,手术开口小,对美观的影响也较小。

骨关节炎不是炎症,不能吃抗生素

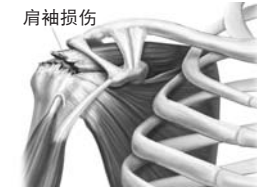
范老先生今年78岁了,走不了一站地腿就疼得走不动了,膝关节疼得最厉害,早上不敢弯曲,这是关节炎还是什么原因?是不是年龄大了都得关节炎?

赵恒:关节炎的类型也有很多,常见的有微生物感染导

致的关节炎,包括化脓性关节炎、结核性关节炎;免疫系统疾病,如风湿和类风湿性关节炎;创伤性骨关节炎,多由外伤导致;老化退变导致的骨性关节炎。

骨性关节炎不是病,是正常的生理变化,为什么膝关节的骨性关节炎最常见呢?这是由于在所有的关节中,膝关节属于负重大的关节之一,在负重大的关节中,它又是活动度最大的。随着年龄增长,关节软骨、半月板磨损,带来关节痛、活动不便等。骨性关节炎的早期症状有,疼痛,晨僵,下蹲、上下楼疼,弹响、摩擦音等。

骨性关节炎不是炎症,不能吃消炎药,也就是抗生素,而应当吃非甾体类抗炎药(NSAIDs)。这是一类能够消除疼痛、肿胀、四肢僵直及炎症的药物,当然也有副作用,最常见的副作用就是胃肠道损害。门诊上,有的骨性关节炎患者告诉我,他们吃偏方管用,一吃就明显缓解,不吃就不行了,这里面往往含有激



素,对身体带来的副作用很大。

下蹲动作加大关节磨损

李先生刚50岁,一年前去爬云门山,本来山也不高,但爬上去腿就疼得下不来了。后来膝关节就经常性疼痛,走平路不疼,上下楼会疼,累了会疼。有的内科医生建议,多爬山多运动,降脂降压,到底应不应该爬山?

刘文广:骨性关节炎患者尽量不要爬山,虽然爬山在一年多前,但那一次爬山损伤了关节,现在就时不时地给你点颜色看看。对于中老年人来说,爬山不是一项好的运动,走坡路会加剧关节磨损,疼得更厉害。同理,还应减少上下楼和下蹲等动作,有的人喜欢做蹲下起来的练习动作,反复下蹲磨损关节,家庭主妇尽量少蹲着干活。

此外,还应控制体重,就像天天空跑的车,与超载的车相比,对轮胎的磨损肯定是不一样的。

游泳是一项非常好的运动,既达到了锻炼目的,又不磨损关节。不严重的骨性关节炎患者可以服用氨基葡萄糖,不过重度的患者就不适合了。

妈妈的早餐



豆芽卷饼

春天,万物生长,从养生角度来看,最适合吃一些生发的食物,如绿豆芽、韭菜等,以起到养肝生阳之效果。

绿豆芽营养丰富,是素食主义者所推崇的食品之一。绿豆在发芽的过程中,维生素C增加很多,可达绿豆原含量的7倍,所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。

今天介绍的早餐主要食材就是自己在家生的绿豆芽,需要提前4-5天的时间发好豆芽。

早餐的制作方法:
提前发好的豆芽,洗好控水。锅内加少量油,油热后,入蒜片炆锅,然后倒入少许醋,闻到醋的香味后,倒入豆芽,翻炒3分钟,撒入少许盐即可出锅。

3个中等大小的鸡蛋,在碗里打散。锅内放少许油,倒入打散的蛋液,提起锅轻轻转动,将蛋液均匀摊入锅底,待凝固后盛出,卷起,切成半厘米宽的蛋丝。

提前烙好的面饼,冷冻保存。从冰箱里取出后,蒸笼上蒸5分钟即可。

把蛋丝、豆芽、鳕鱼肠卷入面饼中,咬一口,这就是春天的味道呢!搭配麦片粥或牛奶,是不是既健康安全又美味呢?

济南 麻蕾蕾

糖尿病人吃鱼好不好

鱼肉肉质鲜嫩,口感好,易消化,还富含优质的蛋白质,氨基酸含量比例较符合人体生理需求。吃鱼或可调节血糖、保护心脏、降低心血管病的风险,还可以预防糖尿病、肾病等多种疾病。

鱼类益处多多,糖尿病患者吃鱼确实是个不错的选择。不过,鱼最好清蒸或者水煮,不可油炸,尽量选择质量较好的海鱼、河鱼。此外,吃鱼的量也有讲究。

尿酸水平正常的糖友每周可以进食鱼类2~3次,每次80-150克最为适宜;而合并有血尿酸轻度偏高(360-420mmol/L之间)的糖尿病患者应该适当减少鱼类的摄入,每周吃1次,每次80克左右;若血尿酸水平超过420mmol/L,应停止食用一切鱼类,防止诱发痛风。

《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

我来帮您问

假性近视需不需要戴眼镜?

1.读者:我是一名54岁的女性,得牛皮癣20多年了,主要是腰部和肩上比较严重,内服、外用的药用过很多,几乎是听别人说什么好用就马上买来试试,但一直没有好利索。想咨询这个病能否看好,有没有好一些的药?

山东省皮肤病医院主任医师田洪青:牛皮癣这种疾病病因复杂,现在医学界公认与遗传基因有关,因此保证完全治好不复发有难度,临床上也有完全治愈的例子,但能够治愈还受个人体质、生活习惯等多方面影响。

牛皮癣患者应注意几点:1.情绪放松,不要过于

紧张,劳累,压力别太大;2.不要吸烟、喝酒;3.改善生活方式,锻炼身体,提高抵抗力,感冒时要适当控制一下,避免扁桃腺炎等并发疾病的发生。目前,治疗牛皮癣的口服和外用药物很多,注意口服药物不要选用激素类药物即可,比如某些服用立即见效的偏方、土方,需要警惕。

2.读者:孩子初一了,去医院查了视力,双眼近视,其中一侧眼镜度数125度,另一侧200度。医生说目前还是假性近视,只要不影响上课可以不用配戴眼镜。可是,我从刊物上看到孩子近视应该及时配戴眼镜,才有利于恢复

视力。那么想问一下这眼镜到底是戴好还是不戴好?

山东大学第二医院眼科刘景副教授:假性近视视力不稳定,休息一段时间可能转好,再看近时又可变坏,多见于青少年,由于青少年调节力丰富,故假性近视较为多发,但少数从事近作业的壮年人也可发生。如果孩子还在12岁以下,医生在判断真性还是假性近视时,需要散瞳验光,如果散瞳后眼镜度数还是200度,那么就是真性近视,需要配戴眼镜;12岁以上的孩子,假性近视的可能性稍小,一般不需要散瞳,但需要到医院由医生判断真假近

夏季午睡,姿势很重要

济南 马光仁

俗话说:“春困秋乏夏打盹。”所谓打盹就是由于睡眠不足而引起的困乏,所进行的极短时间的睡眠。清明过后,随着昼长夜短,人们的睡眠不足,因而午睡是非常必要的,午睡有利于健康,有人把午睡

比喻为最佳的健康充电,不无道理。

夏季炎热,影响了人们晚上睡眠,中午睡1至2小时,补充夜间睡眠不足,能使人的大脑和身体各个系统都得到放松和休息,更有利于下午和晚上的工作和学习,而且也是夏季预防暑热的一项积极措

施。

午睡有益于健康,但也要讲究科学的午睡方法:

一、切忌午饭过饱饭后就睡。刚吃了午饭,胃内充满食物,胃的消化功能正处于运动状态,如这时午睡,会影响胃的消化。

二、午睡要讲究睡姿。古人有一睡诀:“左侧卧曲

左足,曲右臂,以手上承头;伸右足,以左手置右股间,右侧卧则反是。”这种睡姿可使心脏不受挤压,微曲两膝使肌肉放松,便于胃肠的蠕动,有助于消化。

三、午睡时还要避免受寒。因为夏天天气较热,往往不注意盖被褥,这样寒气趁虚而入,易着凉。