

生活课堂

蜂蜜有保质期吗

北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍,从营养学的角度来说,真正的蜂蜜是没有“保质期”的,即便长时间储存也不易出现发霉变质的现象。虽然市面上售卖的蜂蜜都标有明确的“保质期”,这是因为国家规定食品必须标明“保质期”,而蜂蜜的“保质期”大多为两年。蜂蜜中含有0.1%—0.4%的抑菌素,几乎没有水分,即便细菌侵入也很难滋生。密封好的蜂蜜放在阴凉干燥处,一般是不会变质的。目前人类能找到最古老的蜂蜜是5500年前酿造的,并且至今仍然可以食用。可见保存得当的蜂蜜本身并无“保质期”,但有一个前提,蜂蜜不能是勾兑的假蜂蜜,且足够成熟。

老陈醋会变质吗

据国家规定,酸度在4.5g/dL以上的老陈醋可以免标“保质期”,因为pH值过低,可明显抑制微生物生长,防止杂菌污染,也能长期保存。不过,陈醋一旦开封,难免受到外界温度、空气的影响,如很多家庭一般会将陈醋放在炉火旁边,这时温度比较高,醋也容易暴露在空气中,受到微生物污染后,就容易过期、变质。建议将陈醋密封放在阴凉避光处,但这并不意味着可以永久保存,若是陈醋液体变浑浊,有沉淀物或口感异常,说明醋已经变质。

约10%心梗是“气出来的”

中国医学科学院阜外医院健康生活方式医学中心副主任医师杨进刚介绍,生气是心梗的诱发因素之一,据统计,约10%的心梗是“气出来的”。其实,情绪变化是健康生活中非常重要的部分,即使身体健康的人,在着急、紧张、生气、激动时,体内的交感神经被激活,血压急剧升高,心率加快,可能导致血液凝固,也会造成体内内环境失衡,进而引起心血管疾病,长此以往会导致癌症发生。

乳腺增生会被气出来吗

首都医科大学附属北京天坛医院乳腺外科主任医师王丕琳介绍,乳腺增生跟我们的压力和精神情绪有很大关系,情绪会影响大脑皮层,进而造成雌激素、孕激素变化,最后对乳腺造成影响,导致乳腺增生等症状。所以,乳腺增生是有可能被气出来的。

罐头是垃圾食品吗

传言:罐头里添加了防腐剂并且没有多少营养。
真相:水果罐头、鱼罐头等保质期很长,是高温灭菌和密封的功劳,不是因为加了很多防腐剂。只有少数的肉罐头,需要添加“亚硝酸盐”等防腐剂,但添加的剂量只能起到护色作用,对身体是安全的。虽然罐头在高温加热过程中,确实会损失部分维生素和生物活性物质,但蛋白质、膳食纤维等不会流失。

煮绿豆汤有技巧

广东省中医院治未病中心主任中医师林嫒钊介绍,想清热解暑,煮绿豆汤有技巧:不要去皮,因为绿豆衣中含大量营养成分;不宜煮过长时间;为减少氧化,建议盖上锅盖,避免用铁锅。如果想靠喝绿豆汤消暑,建议不要把豆子一起吃进去,光喝清汤就可以达到很好的功效。还可以试试绿豆银花饮。做法:取绿豆100克、金银花15克(新鲜金银花可用30克),加适量水,煮10分钟左右即可,喝下清汤可消除暑气。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

壹点问医

癫痫作为一种古老的神经系统常见病,严重危害着人类健康。据世卫组织报告,全球癫痫患者约5000万人,我国人群的癫痫患病率为千分之四至千分之七,全国癫痫患者有900多万,其中不乏儿童和青少年。癫痫一旦发作,会给患者造成巨大的生理和心理痛苦。



孩子抽“羊角风”该怎么办

专家:最忌讳症状好转后自行减药或停药

记者 韩虹丽

癫痫发作
通常很少超过5分钟

“癫痫是脑神经元群体性、突发性、短暂性和反复性异常过度放电,导致大脑出现瞬间功能障碍的一种慢性疾病。”山东大学齐鲁儿童医院(济南市儿童医院)癫痫中心史建国教授表示,癫痫是由多种脑部疾病引起、表现各异的症候群,是一种可以治疗的疾病。“羊角风”是老百姓通俗的叫法。癫痫患者的表现形式各异,除了肢体抽搐外,还可表现为愣神、动作停止、肢体电击样抖动一下、惊恐、腹痛等。史建国表示,并不是所有抽搐都是癫痫,热性惊厥、低血糖、低血钙都能导致抽搐。癫痫的诊断必须由专业医生通过认真查体、实验室检查、脑电仪器检测等,才能做出诊断。“癫痫的发作通常很少超过5分钟,除了癫痫持续需要紧急送医急救,其余癫痫发作通常不需要紧急送往医院。”史建国说,对癫痫发作的患者,应注意保护,避免摔伤、烫伤等。发作时尽量让其平卧,松开衣领、头转向一侧,防止窒息。引起癫痫的病因有很多,例如脑炎、脑血管病、脑外伤等,也有部分癫痫属于遗传性,史建国表示,当双亲都有癫痫性疾病病史时,孩子患癫痫的概率会增加。史建国提示,一旦确诊癫痫,应尽早开始治疗,70%—80%的患者,通过个体化、合理规范用药治疗,可以控制或减少发作。癫痫的用药周期较长,最忌讳症状好转后自行减药或停药。患者应坚持长期服用直至完全控制发作2—3年以上,可在医生指导下缓慢减量或停药。但是,有些患者需要终身服药。“我们一般根据癫痫的发作形式选择药物,先单独用药,如果效果不佳,再联合用药,所有药物均是从小

剂量开始,逐渐添加,直至达到最佳效果或最大剂量为止。”生活中,应避免癫痫的诱发因素,如饮酒、疲劳、精神压抑、暴饮暴食、受惊、发热、睡眠剥夺等,并且,癫痫患者应避免独自从事具有危险的运动等,防止意外发生。

儿童癫痫是否用药
需综合考虑

儿童癫痫是最常见的神经系统疾病之一。随着诊疗技术不断发展,儿童癫痫的治疗水平不断提高,多数患儿病情可得到控制。但是,如果病情耽误没及时治疗,也会对孩子身体造成不小危害。某些癫痫发作类型和年龄有密切关系,特别是新生儿和婴幼儿期的发作,常具有明显的年龄特征。史建国建议家长注意以下几点:如新生儿和婴儿没有典型失神发作,全面强直——痉挛发作少见;痉挛发作主要见于2岁以内的婴幼儿;典型失神发作主要见于学龄前期至青少年期;光敏性反应和光敏性癫痫主要见于学龄期至青少年期。儿童选用抗癫痫药治疗的原则与成人基本相同,但也有需要注意的事项。“儿童期生长发育快,在标准体重范围内,应按公斤体重计算每日给药量,对于体重高于或低于标准体重的儿童,应参照标准体重给药,并结合临床疗效和血药浓度调整给药剂量。”史建国说,家长监测孩子药物不良反应,定期查肝功、血常规等。尤其应注意,丙戊酸在年龄小于2岁或有遗传代谢病的儿童中,发生肝损害的危险性增加。儿童首次发作后,是否开始抗癫痫治疗,需要考虑病因、发作类型、癫痫综合征等。“如儿童良性癫痫伴中央颞区棘波,间隔时间很长的复发,也不一定急于用抗癫痫药治疗。不过,如果导致癫痫发作的病因持续存在,首次发作后,即应给予抗惊厥药物治疗。”

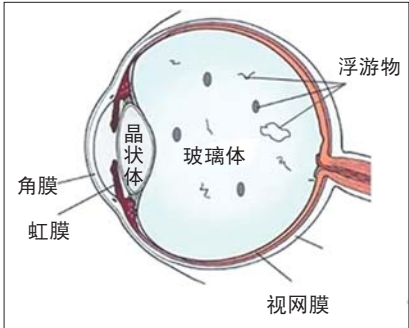
儿童正处于生长发育和学习的重要

眼前“小飞虫”飘来飘去,千万别盯着看

应及时就诊,排除因病理导致的飞蚊症

记者 焦守广

患者A:最近一段时间,我用电脑的时候,发现眼前有很多点状或絮状、条状的东西,直接挡在眼睛的正前方,很分散注意力。
患者B:我的眼前经常有像条状的小虫子或小蚊子在飞,越看亮处越明显,要是在较暗的地方,就不太明显。这些患者描述的症状,是怎么回事呢?山东中医药大学附属眼科医院主任医师潘雪梅介绍,这两位患者出现的情况,实际上是眼睛的透明玻璃体变混浊了。正常情况下,玻璃体是透明、胶冻状的,会和视网膜紧紧相贴。在病理情况下,或者随着年龄增长、高度近视等,玻璃体会液化,出现混浊,这样眼前就会有黑影一样的物体飘来飘去,我们叫它飞蚊症。飞蚊症是中老年和近视人群的常见病,如果出现症状,不要掉以轻心,尤其是短期内“飞蚊”突然增多,可能是严重眼病的信号,要排除因病理导致的飞蚊症。



潘雪梅主任介绍,如果有高度近视,视网膜出现破孔,那么“飞蚊”就会短期内频繁出现;如果高血压糖尿病患者,出现眼底血管破裂或堵塞,玻璃体出血,也会出现这种大片的“飞蚊”。这时就要进行相应的手术或眼底激光治疗了。一些有飞蚊症的患者,总喜欢在眼睛里找“蚊子”,想看清楚它,还有人想转动眼球来避开它,潘雪梅主任提醒大家千万别这样做。

特意盯着“飞蚊”看毫无益处,还增加不必要的负担,引发焦虑,引起视疲劳,甚至影响睡眠。还有患者问,如果使劲转眼球,能不能把它转开?其实这也是做不到的,你一转动,它也转动,还是会重复出现的。潘雪梅介绍,一般来说,飞蚊症在光线比较强或在白色背景下,会更加明显。所以我们平时看手机、用电脑时,可以把屏幕亮度调暗一些,不仅能保护视力,也能减小看到“飞蚊”的概率。如果不小心注意到了“飞蚊”,可以看看远处,转移一下焦点来回避它。潘雪梅提醒,如果感觉这些“飞蚊”严重影响工作生活,可以通过玻璃体消融的激光进行治疗。出现轻度飞蚊症是正常的生理现象,大家无须过度紧张,要慢慢去适应,不刻意关注,症状就可以暂时消失。潘雪梅提醒,患者如果发现症状加重,甚至已经遮挡视线,影响视力了,一定要马上去医院检查治疗。