

# 七类小零食能治病

俗话说,药补不如食补。只要选得对,即使只是平日所吃零食,也同样有助于防病治病。据英国《每日邮报》最新载文,总结了适合七类患者吃的水果干。

### 骨质疏松症:葡萄干

葡萄干富含硼,有助于降低绝经妇女骨质流失的危险。葡萄干可与富含钙的酸奶一起吃,再增加富含硼的碧根果(美国山核桃),效果更好。

### 疲劳乏力:红枣

疲劳时人们爱吃甜食,升糖指数较低的红枣是很好的选择,不会导致血糖飙升。红枣可与坚果一起食用,以增强饱腹感。

### 痛风:樱桃干

樱桃中富含花青素,对关节炎、痛风具有很好的治疗效果。美国密歇根大学一项近期研究发现,富含樱桃的饮食可使炎症降低50%。建议每天吃两次樱桃

干,每次约132克。

### 高血压:杏干

杏干的钾含量是香蕉的3倍,而钾具有降低血压的功效。美国疾控中心的一项近期研究发现,钾的摄入量大于钠的摄入量,有助于预防高血压和心脏病。

### 膀胱炎:蔓越橘干

美国一项研究发现,每天两把蔓越橘干(42.5克),可降低女性膀胱炎患者尿样中大肠杆菌的“黏附性”。其关键原因是蔓越橘中的活性物质原花青素具有抗黏附的功效。

### 便秘:吃梅干

一项新研究发现,每天两



次,每次6个梅干(大约50克),缓解便秘的效果比药物更好。梅干富含山梨糖,有助于增加大便湿度,具有通便功效。

### 贫血:无花果干

每天吃4个无花果干可满足四分之一的铁日需求量,有助于防止贫血。无花果干与富含维生素C的橙汁一起食用,更有利于身体对素食中铁的吸收。

## 健康速览

### 起身不用扶,活得长

起床、起身时一个简单的动作就能透露出你的身体状况。据英国《每日邮报》12月13日报道,巴西里约热内卢运动医学诊所克劳迪奥·阿瑞其奥博士研究发现:坐着时不用扶椅子把手等借助外力的方法站起身来,这个连串动作与死亡率紧密相关,能测试肌肉骨骼的健康状况。

该项研究跟踪随访了2002名年龄在51—80岁之间的志愿者,测试前研究者告知参与者起身时不要担心速度过慢,尽量不要用外力的帮助。研究者对参与者起身的速度和是否用外力进行了评定,每个要求满分为5分,受试者每借助一种外力(如用手或膝盖支撑)将被扣去1分,未在2分钟内完成也将被酌情扣分。结果显示,调查期间共有159名参试者死亡,8分以上的参试者死亡率特别低,得分每增加1分,死亡率就会下降21%。

克劳迪奥·阿瑞其奥博士解释说:“不借助外力起身,需要身体各个器官配合完成。保持身体高度的柔韧性、肌肉力量和身体协调性不仅有益于人们完成日常活动,而且对寿命也会有积极的影响。”

## 温馨提示

### 雪天开车,先蹭鞋底

近日全国各地大雪不断,人们在开车出行时应该注意以下几点,保护自己以及他人的人身安全:雪天开车,尽量走大路,行驶中不得猛踩刹车、猛松离合器、猛加油,以免侧滑,遇到已经结冰的路面,一定不要超车或者变道;开车前蹭蹭鞋底,保证其没有积雪或薄冰;车辆过夜要注意停车后把雨刮片抬起来;走路、骑自行车速度都别太快;最好穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋,女性不要穿高跟鞋;如果刚刚下过雪,最好踩着别人的脚印前进,不仅省力气,走得也更稳;一旦路面结冰或有冻雪,要像企鹅一样迈着小碎步前进,让双脚平摊身体的重量,不容易摔倒。

# 下肢疼痛发冷 警惕冠心病



由于冬季天气寒冷,“老寒腿”病情会加重,所以出现下肢疼痛时,不少患者会误以为是“老寒腿”发作。但值得注意的是,下肢疼痛发冷不一定是“老寒腿”,有可能是冠心病。

由于冬季天气寒冷,“老寒腿”病情会加重,所以出现下肢疼痛时,不少患者会误以为是“老寒腿”发作。但值得注意的是,下肢疼痛发冷不一定是“老寒腿”,有可能是冠心病。

为何下肢疼痛发冷,反而病在心脏呢?其实,动脉硬化是一种全身性疾病,其中大约有50%的患者表现在冠状动脉(冠心病),约30%的表现为脑血管动脉硬化,约有10%的患者表现为下肢动脉硬化。

四肢动脉粥样硬化以下肢较为多见,尤其是腿部动脉,由于血供障碍而引起下肢发凉、麻木和间歇性跛行,即行走时发生腓肠肌麻木、疼痛以至痉挛,休息后消失,再走时又出现。严重的患者可有持续性疼痛,下肢动脉尤其是足背动脉搏动减弱或消失。由于动脉硬化患者多为老年人,所以发生下肢疼痛时常被误认为“老寒腿”。

下肢动脉硬化与一般的退行性关节炎并不一样,其发病

时不是关节痛,而是肌肉痛。大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉都可能出现无力疼痛,但没有压痛点,不活动的时候会痛,活动时则加剧。

此外,由于动脉通道不顺畅,患者腿部血液运行差,常出现发冷、怕凉等症状。发病时两条腿的温度还经常不一样,有的患者单条腿出现麻木,感觉迟钝,常常被热水烫伤但自己浑然不觉。

因为经常腿痛,所以这些患者活动越来越少,其心脏症状更容易被隐藏,临床上常见患者突发心肌梗死,送到医院抢救时才发现患冠心病多年。所以,现在对于下肢动脉硬化患者,医生都会建议其做冠状动脉造影,争取早发现、早预防、早治疗。



福田体检  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

# 体检项目大汇总

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

基础的身体检查项目,能提示以下病情:

一般检查:检测血压、身高、体重,了解身体的一般情况。  
内科:检查心、肺、肝、胆、脾、肾、肠道、神经系统等等有无异常。  
外科:检查皮肤、浅表淋巴结、甲状腺、脊柱、四肢关节等等有无异常。

耳鼻喉科:可发现中耳炎、鼻炎、鼻息肉、扁桃体炎等疾病。  
口腔科:检查口唇、口腔黏膜、牙齿、齿龈、颞颌关节功能等。  
眼科:检查视力、色觉以及发现沙眼、结膜炎、睑腺炎等外

眼病变等;检查眼底主要发现青光眼、白内障等眼底病变。

血液分析:检验有无感染、贫血、凝血异常、出血性疾病等。  
尿液分析:检验有无泌尿系统疾病、糖尿病、急性慢性肾病、肝脏及胆道疾病等。

乙肝五项检测:诊断乙肝重要依据,是否对乙肝有免疫力及乙肝治疗情况等。

肝功能四项:ALT、DBIL、IBIL、TBIL,检验有无肝病、肝脏损害程度以及查明肝病原因、判断预后等。

血脂四项:CHOL、TG、HDL、LDL,了解血脂的代谢情况,对脂肪肝、动脉硬化、糖尿病等有预警作用。

空腹血糖(GLU):发现和监

测糖尿病。

血尿酸(UA):反映肾小球的滤过功能,与痛风有关。

血钙:与甲状旁腺功能、维生素D的代谢、多发性骨髓瘤及结节病等有关。

肾功三项:Cr(血肌酐)、BUN(尿素氮)、尿酸,反映肾小球滤过功能。

风湿三项:抗“O”、类风湿因子、C反应蛋白(CRP),发现风湿、类风湿疾病。

肿瘤筛查:CEA和AFP,主要是发现消化系统的癌症和肝癌。

胸部正位片:检查心脏、主动脉弓的大小形态:肺、支气管、肋膈角等的病变。

颈椎双斜位片:检查有无骨质增生、间盘突出、骨质疏松等。

腹部彩超:检查肝、胆、脾形态、大小以及有无占位性病变。

泌尿生殖彩超:检查双肾、膀胱、前列腺(男)、子宫、卵巢、输卵管(女)。

心脏彩超:检查心脏病变。

脑彩超(脑血管经颅多普勒):检查脑血管病变。

女性专项:双乳腺彩超、妇科常规、白带常规、宫颈刮片,检查有无妇科疾病。

男性专项:前列腺特异性抗原,检查有无前列腺炎、前列腺肥大、前列腺癌等。

### 如何选择体检中心

现代化的体检中心致力于健康管理,提供专业的健康管理服务,并不是传统意义上的治疗,促进健康才是防病的

好办法。福田体检中心拥有权威的专家团队,有2000多平方米的体检中心、上千万元专业设备,保证了硬件方面的高标准。软件和流程方面的高标准让每个客户检都能得到VIP的享受。在立足高端的同时,福田体检也非常注重细节和服务。细节不仅体现在服务的整个过程之中,更在一些细微之处下足功夫。比如,福田体检独特的健康体检报告单、健康管理咨询、日常生活指导等等,处处都体现了田体检的专业和专注。

健康热线: 6872222