

这些调料能平衡血糖

生活中经常用到的调料具有降糖等保健功效:桂皮,富含的植物营养素能减轻炎症,并通过降低胆固醇和加速新陈代谢来促进减肥;孜然,对抑制晚期糖基化终末产物的效果也很好,适量使用能降低血糖和胆固醇。小茴香,含有的茴香烯酸能阻断人体中的几种致炎因子,并起到抵御癌症的作用;大蒜,大蒜对心脏健康有好处,还能防止人们患上癌症。姜,姜是抵御糖尿病和高血脂的完美食物,首先它能促进热量的燃烧,其次能增加饱腹感,有利于减肥。

10年素味人生,血液干净得像年轻人

本报记者 徐洁

朴素的土豆、鲜灵的西红柿、黄嫩嫩的白菜,少油少盐地炒制后,端上孙静老两口的餐桌,伴着大米、小米、绿豆、红枣、黑米、百合熬成的杂粮粥,就是一顿午餐了。10年来,73岁的孙静只吃素,不吃肉,特别是去年犯过胰腺炎之后连牛奶都戒了。

对于她以及众多素食者来说,吃素是一种发自内心的需要,是一种生活习惯,一种态度。

五谷与青菜拼成的餐桌

孙静的厨房是五彩的。装有绿豆、红豆、莲子、燕麦、黑米、扁豆、红枣、葡萄干等杂粮果干的罐子大小不一,安静地陈列在柜子中,那边窗台上,杏仁粉、五谷粉、枸杞、大枣等也装在罐子中,整齐排列。五谷的聚集让人感到充实。

早上,孙静通常以半根蒸山药、一小把枸杞、3-5颗枣、2-3克西洋参开始新的一天,随后还要喝一小碗五谷粥,五谷粥

由黑米、黑豆、黑芝麻、芡实、薏米、红豆等各种粮食磨成面后开水冲调,这些要赶在上午9点以前吃完,因为这段时间肠胃吸收最好。

中午,孙静通常以各种素炒菜为食,比如白菜豆腐、萝卜豆腐、香菇油菜、菜花,加点胡萝卜、土豆、地瓜等薯类。虽然都是素菜,孙静仍坚持少油少盐,口味清淡,有时会加点西红柿调味。

十多年前,孙静最爱吃海鲜,扇贝肉能吃一大碗,各种鱼虾都不拒绝,有时也吃些瘦肉。有一次去青岛,孙静吃过海鲜后,身体严重过敏,呕吐不止,从此她彻底断了对海鲜的念想,此时她觉得她与素食的机缘到了。

长期茹素,味觉、嗅觉会改变

刚开始茹素,孙静还是吃蛋和奶的。去年2月,为了宴请澳洲来的朋友,孙静破例吃了一顿日本料理,许久未犯

的胰腺炎发作且来势汹汹。孙静说,吃素久了,突然吃进海鲜,身体也不适应了,这一次她被医院下了病危通知书。

出院后,孙静连蛋和牛奶都戒了,只吃青菜与五谷杂粮,除了出院时喝过几服汤药再没服用过任何药物,也从不吃各种保健品,只是偶尔吃点喜欢的点心甜食。

毕竟年过七十,孙静说,家人常担忧她营养不良、贫血、缺钙,而她确实不贫血,也不缺钙,一年四季极少感冒,但彻底

吃素之前,每到冬天,气

管就不好,腰也爽利,工作的时候有时腰痛得走不了路,许多次都是被同事背上楼的。

前不久,孙静到医院复查,血液化验各项指标基本正常,与脑血管疾病发生率成反比的血清载脂蛋白A1略高于正常值。医生夸赞她:“血液干净得像年轻人一样。”

长期茹素,味觉、嗅觉也会改变。孙静说,除了偶尔想吃点甜食,荤食她想都不会想,到了超市菜市场,肉铺鱼摊绕着走,血腥的味道让人难受,而即使到了素食餐厅,仿制的肉食她也绝对不会点,因为身体真的不再需要。

(文中人物为化名)



儿童适合食用枸杞吗？

1.读者:母亲80岁了,去年患上了湿疹,主要在手上和脚上,非常痒,经常反复发作。问下能否根治?生活中应该注意哪些方面?

山东大学第二医院皮肤科主任张春敏:湿疹是一种过敏性的皮肤病。与手足癣相比,手足湿疹常发于手背、足背,呈现多种形态,对称分布,易渗出。发病原因不一而足,找到发病的原因非常关键,如果能查找到过敏原再加上规范治疗,是能治愈的。

有许多家庭主妇,由于常年做大量的家务,经常接触不同种类的洗涤剂,双手容易患上湿疹。因此,生活中应该

尽量用清水洗手,避免过多接触肥皂、洗洁精、沐浴液等洗涤用品。即使只用清水,过于频繁洗手也容易造成一定的过敏反应,引起湿疹等皮肤病。因此,洗手次数要适度,洗完应立即擦干,不过,有的只是接触性皮炎,并非湿疹,还需要医生来鉴别。

湿疹遇“冷、热、湿”等刺激容易加重,如冷水刺激。湿疹常伴有瘙痒症状,一些患者感觉到痒了就喜欢用热水烫,感觉能缓解,这是一个误区,热烫只是暂时压住了痒的感觉,但是对湿疹却是一种不良刺激,过后会加剧症状。此外,还应当少去抓挠,过度抓

挠会加重湿疹。

具体如何用药,还是建议患者到医院做真菌检查及斑贴实验检查,由医生根据病史、皮损形态等查找病因,有针对性地规范治疗。

2.读者:我习惯早餐做五谷杂粮米糊时加入枸杞,但不知道是不是适合孩子吃?还有,体质阴虚者适合吃枸杞吗?

山东省中医院儿科副主任医师张桂菊:枸杞性平味甘,具有滋补肝肾、益精明目、润肺的功效。枸杞药食同源,有滋补的功效,体质适合的话,可以作为保健食品长期食用,孩子也是可以吃的,

尤其适合体质瘦弱、先天不足的孩子,中医讲这类儿童一般体虚、出汗多,个头也比同龄的孩子偏矮,但也有的孩子不适合吃枸杞,比如体质偏内热的孩子,一般表现为肚子经常发胀、便秘、舌苔厚等。具体每天吃多少合适就很难一概而论了,要根据年龄、体质等,向中医师咨询。此外,体质阴虚的人也是比较适合吃枸杞的。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。(徐洁)

型癫痫、久治不愈型癫痫、疑难型癫痫得到彻底治愈。

应患者要求,现向全省再征集300名难治性癫痫患者到专家组会诊,患者可享受1000-5000元援助,贫困患者经申请可得到补助1000元,前5名预约患者可免费获赠癫痫治疗仪一台。会诊预约电话:0531-82952611温馨提示:会诊每日仅限15名,名额有限,患者请提前1-2天通过电话预约申请。

市10年,深受广大患者好评,以神奇的效果为基础,康复一个又一个患者。现打进电话可与专家交流,大量康复详实病例提供参考。郑重提示:消郁灵买10盒送5盒,服用后对效果不满意,厂家跟踪服务到底,不让患者花冤枉钱。咨询热线:0531-80950193 经销地址:华东大药房(济南市大观园站旁)

齐鲁晚报

B03

2015年3月10日 星期二
编辑:徐洁
美编:马晓迪 组版:韩舟

小常识

滴眼药水学问大

文/济南市第二人民医院药剂科王婷

笔者在眼科医院的门诊药房工作。平时经常有患者拿着两三种眼药水询问:“这几种眼药水能一起滴吗?”其实,点眼药水看似简单,里面还有很多要注意的问题。

点眼药水前,首先要洗净双手,患者取坐位或卧位,头向后仰。一手的拇指和食指分开患眼的上下眼睑,或用食指拉下下眼睑,患者眼球向上转,另一只手持眼药水瓶,在距离眼球1厘米左右的地方滴下眼药水,使之进入下穹窿部(即下睑结膜与眼球交界的凹陷处)。用手轻提上眼睑,使药液充满整个眼结膜囊。然后用洁净的手绢或纸巾拭去多余的药液,闭目休息一会儿。一般每只患眼点1~2滴眼药水即可。如每天需多次用药,则应该在一天内盡量平均分配点眼时间。

点眼药水时,瓶口切勿触碰眼球,眼睑及睫毛等处,以免造成污染。滴药前应仔细检查药物有无变色、浑浊或沉淀现象,有则弃之不用。使用两种或两种以上眼药水时,点完一种应先闭目休息一会儿,间隔5分钟以上再滴另一种眼药水,以利于药液的充分吸收,并防止药物间的相互作用而影响药效。

眼药水一般储存于阴凉避光处。如果已经打开,也可以放置于冰箱的冷藏室,开封后尽快用完,以免药品变质而影响疗效。

自体细胞与牛皮癣

牛皮癣一直是医学界的研究热点,传统的激素、膏药、泡浴、光疗等治疗手段,停药就复发,时轻时重,反反复复。

山东边防总队医院牛皮癣治疗中心专家组,多年来联合国内外皮肤病学、基因学、免疫学有关专家共同研究与探索,已成功运用自体细胞激活再生疗法,成功治愈万例牛皮癣患者,外病内治,无须忌口。

预约热线:0531-88551120地址:济南市历下区解放东路59-3号(政法学院东门)

《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》:架起与名医名家的沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

顽固性失眠 抑郁症 精神障碍用美国消郁灵

美国研究发现,边缘系统的“海马区”是最早生成发挥功能的部分,管理着睡眠中枢、记忆中枢、精神运动、情趣反应等,由于遗传、压力、精神打击等原因,使“海马区”血供减少,海马区中的神经干细胞无法得到足够的营养时,海马

区便会萎缩。人体就会出现失眠早醒、多梦易醒、情绪低落、自卑自闭、悲观厌世、行为异常、敏感多疑、恐惧强迫、幻听幻觉等症状。

美国专利消郁灵在美国临床8年,针对顽固性失眠、抑郁症、焦虑症、强迫

症、恐惧症、精神分裂症等疾病,效果意外惊人。不管病情有多重、病史有多久,服用消郁灵5-10天都有神奇效果出现。轻者3个月可康复,重者6个月摆脱疾病困扰,重获健康生活。

美国专利消郁灵中国上