

让孩子变笨的零食,你造吗?

第一类为含铅多的零食,容易出现记忆力减退、精力不能集中、反应迟钝、失眠烦躁、头痛、视觉神经出现损伤等,久而久之将影响孩子的智力发育。爆米花、皮蛋、罐头食品、膨化食品、用报纸包住的食物、公路两边生产的蔬菜等属于含铅多的食品。第二类为含有反式脂肪酸的零食,容易导致肥胖,增加患心脑血管疾病的风险,还会影响智力发育,主要体现在记忆力减退上,并可能对中枢神经系统发育产生不良影响,如饼干、糖果、奶油蛋糕。

健康大讲堂教您夏季养生

冬病夏治,怎么“治”



7月13日开始进入伏天,全省各地开启烧烤模式。以省城济南为例,中午温度居然达到38摄氏度。不过,中医认为“热在三伏,养生也在三伏”,酷暑季节腠理开泄,正是“冬病夏治”的好时机。不过,如何科学养生?冬病夏治怎么“治”?7月9日,在济南阳光舜城社区举行的健康大讲堂上,山东省中医院医生张宗学一一解答。

文/片 本报记者 徐洁

症:呼吸系统疾病适合冬病夏治

听众:冬病夏治的“冬病”到底是指什么?我自四岁时患有哮喘,至今仍时有发作,不符合冬病夏治的条件?

张宗学:冬病夏治是中医独有的理论,《黄帝内经》中说:“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”。三伏贴就是以此为理论依据的一种治疗方法。

所谓“冬病”一般指病情迁延,反复发作,遇寒加重,得温则缓,同时伴有阳气虚弱表现的病症。在呼吸系统主要见于慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒、慢性阻塞性肺病等疾病,这类病症多因正气虚弱,感受风寒而诱发,且好发于冬季,故称“冬病”。

为什么呼吸系统疾病适合以三伏贴的形式治疗呢?根据天人相应的原理,夏季,人

体腠理疏松开泄,荣卫通达,便于药物吸收,采用穴位敷贴、穴位注射、拔药罐综合疗法,可提高机体非特异性免疫力,降低人体过敏状态以及改善丘脑、垂体、肾上腺素系统功能,从而扶助正气、祛除机体内伏寒邪,起到“缓则治其本”、“不治已病治未病的目的”,故称“夏治”。所以有哮喘病的朋友可以贴的。

三伏天是指初伏、中伏、末伏三个庚日。今年7月13日入伏,7月23日进入中伏,末伏从8月12日起,到8月21日结束,共40天。初、中、末伏第一天在人体的相应穴位上进行药物敷贴,以鼓舞正气,驱散体内阴寒,调节脏腑功能,恢复机体阴阳平衡,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

忌:糖尿病患者慎贴三伏贴!

听众二:我有类风湿性关节炎,可以贴吗?是不是身体怕冷,想要驱寒,都可以贴?还有的人春夏皮肤过敏,贴敷的话能起到好的效果吗?

张宗学:根据往年的贴敷效果,我们总结以下几种疾病最适合三伏贴:①慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸系统疾病;②易患感冒、体质虚弱的患者;③关节疼痛、关节僵直者。

哪些人群不适合贴敷?我在这列举几种,如肺炎及感染性疾病急性发作期,支气管扩张咯血,活动性肺结核患者,还有孕妇,糖尿病血糖控制不佳,瘢痕体质以及皮肤过敏者要慎用。

三伏贴不是万能贴,医生还得根据体质,辩证贴敷。贴敷过程中,有异常感觉应及时取下药物,贴敷期间,应减少运动,避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹,忌烟酒及冷饮。



张宗学医生在教病人寻找养生穴位。

伤:悲伤过度导致咳嗽怕凉

听众:我由于父亲去世悲伤过度,自从去年冬天开始咳嗽,很久才痊愈,现在虽然是夏天,也非常怕凉,开空调时必须把背部包起来,有时咳嗽、有痰,请问我属于什么症状?

张宗学:(现场号脉后)从中医辨证来讲,这是典型的肺气虚症,气积、肝气不舒,导致肺气虚弱,肺脏功能减弱,津液运化失常,所以时常鼻塞、打喷嚏以及有痰。

中医讲,人有七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。七情与脏腑的功能活动有着密切的关系,七情分属五脏,以喜、怒、思、悲、恐为代表,称为“五志”。这“五志”分别关系哪些脏腑呢?正常情况喜为心志,怒为肝志,思为脾志,悲(忧)为肺志,恐(惊)为肾志。

中医讲,生病无非是三种原因:一为外邪侵入,有人问“邪”这个字太玄乎了,到底是什么?中医中的“邪”指的是风邪、寒邪、湿邪、燥邪等,中医认为许多疾病都是外邪侵入导致的,而人体呕吐、排便等可以把邪气赶走。二为七情内伤,是指“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧悲伤肺、惊恐伤肾”的说法,是说不同的情志变化,对脏腑的功能活动确有一定影响。以中医的这个理论,这位女士悲伤过度损伤肺气,也就解释了。三为外伤,如摔倒、磕碰等对身体造成的损伤。

医院中,经常能见到慢阻肺的病人,同时伴有抑郁症,或者哮喘病人有严重的心理障碍,肺部功能与情绪密切相关。肺气虚的病人是适合三伏贴贴敷治疗的,对改善脏腑功能有较好的作用。

缓解更年期症状 周末听专家支招

本报济南7月13日讯(记者 李钢) 情绪变得不稳、易怒、多疑……四五十岁的女性朋友,最近您有没有这种情况,或者您身边的女性朋友有这种症状?如果有,那就要警惕可能是更年期到了。7月18日(本周六)9:00-11:00,来济南市中心医院听专家讲授更年期妇女的健康保健妙招吧!

据介绍,更年期是女性生理和心理发生变化最大的阶段,常被称为“多事之秋”。在这个特殊时期,女性学会如何爱护自己显得尤为重要。为此,我们邀请济南市中心医院专家专题讲授更年期妇女的健康保健。

7月18日(本周六)9:00-11:00,在济南市中心医院综合病房楼二楼会议室,主讲嘉宾该院妇产科副主任魏增涛将为大家系统讲述更年期定义、更年期心理特点、更年期内分泌变化、绝经的种类、影响绝经的因素、更年期综合征定义、病因、症状、预防和治疗原则、保健等。

甜饮料为何威胁健康

中国人民解放军309医院营养科主任左小霞告诉记者,饮料的基本成分比较相似,主要有水(80%以上)、糖(从0%-15%)和各种食品添加剂,包括防腐剂、甜味剂、色素、香精、稳定剂、增稠剂等。

糖:增加肥胖风险。营养标签标明,一瓶500毫升的可乐,含糖56克,相当于14块方糖;一瓶450毫升的鲜橙多,含糖量为47.7克,相当于12块方糖;一瓶500毫升的冰红茶,含糖量为48.5克,相当于12块方糖……甜饮料会让人在不知不觉中吃下很多糖,如不增加运动量,不减少三餐食量,就会导致脂肪堆积,增加肥胖风险。

磷酸:诱发骨折和龋齿。磷酸是可乐酸味和涩味的主要来源,每听可乐约含30毫克-40毫克。千万不要小看这么一点磷酸,它与金属离子具有很强的结合能力,会降低消化道中钙、铁、锌、铜等多种矿物质的吸收利用率。长期大量喝碳酸饮料可导致骨钙流失、骨质疏松等。磷酸对牙釉质具有一定腐蚀性,容易诱发龋齿。

二氧化碳:不利于营养转运。碳酸饮料含有大量二氧化碳气体,进入人体后可通过打嗝带走胃肠热量,使人们感到清爽、凉快。有研究表明,它可能会增加血液中二氧化碳的含量,不利于营养素的转运。早前也有印度研究发现,碳酸饮料消费量大的群体,食管癌发生率会升高。压力使胃酸逆流进入食管,从而刺激食道,诱发食道癌。

添加剂:增加代谢负担。很多甜饮料通过色素、香精、甜味剂等食品添加剂调色调味,合理使用添加剂对身体影响不大,但这类物质在营养上毫无价值,还会转化为身体需要处理的废物,增加代谢负担。以合成甜味剂为代表的添加剂,安全性也频频受到质疑。

此外,国际研究发现,长期大量喝甜饮料可能会增加人们患痛风、肾结石、营养不良等疾病的风险。

(生命时报)

我来帮您问

鼻子三天两头流血是什么病

1、读者:我儿子今年3岁了,特别不爱吃饭,水也不爱喝,无论吃什么、喝什么都少,与同龄孩子相比,他皮肤黑,身体瘦。大概与喝水少有关,小便有时有异味,孩子精神倒是很好。我很着急,如何才能让他多吃饭多喝水呢?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:诊室中经常可以听到家长说自己的孩子吃饭少、不爱喝水,评价孩子生长、饮食情况,我想应注意三个问题:第一,给孩子的身高、体重一个客观的评价,这个评价不是与同龄孩子相比的感觉,应当对照医学上的儿童生长曲线,3周岁男孩正常体重在12.7公斤至16.2公斤之间,平均值为14.3公斤,身高在92.4厘米至99.8厘米之间,平均值为96.1厘米,平均值以下是

中等偏下水平,以上是中等偏上水平。有的家长觉得孩子吃得少,但其实身高体重都位于中等偏上水平,只是家长期望值高;第二,孩子吃饭多少,也应当做一个科学的膳食分析,医生会给出一个膳食评价表,评价连续3天的蛋白质、碳水化合物以及热量等的摄入情况,看营养摄入是否达标,再出不同的处理建议;第三,孩子的尿液应该是淡黄色的,不应该是无色透明的,有的家长一看尿液有颜色就担心。过量饮水容易使胃产生饱胀感,也会导致孩子食欲差,以降低食欲来增加饮水量是得不偿失的,所以,我建议这位家长带孩子到医院,请医生给一个客观的评价,再想对策。

2、读者:我是一名男性,26岁,最近右鼻孔总是流血,隔

一两天就流一次,有可能是上午或下午,突然间流血,每次都流不少,不知道什么原因,一分钟就可以止住,这样的情况已经有两个星期了,请问一下是什么原因导致的,需要做什么检查吗?

山东省中医院风湿免疫科副主任医师谭维勇:鼻腔出血中医一般认为是肺热、肺燥,或者肝火旺、阴虚火旺等原因导致;西医来讲原因有三:①青壮年及儿童中比较常见的就是鼻腔自身的问题,如经常抠鼻子,用力擤鼻涕使鼻腔毛细血管破裂,尤其是干燥高温季节,喝水少,血管扩张,更容易出血,再就是鼻腔内有肿瘤、息肉、黏膜溃疡;②全身性的出血性疾病,如血小板减少症、白血病等,身体发生凝血问题,不过这些疾病不局限

于鼻腔出血,同时还有牙龈出血、紫癜等,一旦出血较难止住,比较好诊断和排除;③药物性出血,服用法华林、阿司匹林等抗血小板聚集的药物。

建议这位读者到医院做血液检查,排除重大疾病,对因处理。生活中应注意,不要抠鼻子、擤鼻涕过猛,可用棉棒沾红霉素或凡士林涂抹在鼻腔中,润滑鼻腔。也可以冲泡麦冬、金银花、菊花、莲子芯等滋阴润燥的代茶饮,或用刺儿菜泡水喝,应该都有效果。

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。

(本报记者 徐洁)