



◎生活课堂

小米粥“米油”堪比参汤?

有传言称小米粥的“米油”滋补能力极强,“可代参汤”,还可以保护胃黏膜,实际上真的这样吗?

小米熬煮后,大分子淀粉会发生水解反应,产生小分子糊精,少量脂肪及未经精磨小米富含的维生素B1、维生素B2和钾等营养成分浮在粥的表面,稍微冷却后便成为一层薄薄的“米油”。

由于小米膳食纤维含量丰富,属于粗粮,本身不易消化。所以,相比完整的小米而言,含有“米油”的小米粥可能更好消化。这也是患有胃肠道疾病人群需要喝粥促进消化的原因。但是,易于消化并不代表“米油”营养丰富,目前也没有直接证据表明,“米油”中的成分能对胃黏膜起到保护作用。至于“滋补能力极强”“可代参汤”更是夸大其词了。

反季水果会造成性早熟?

专家表示,没有证据表明水果催熟剂和儿童早熟有关系。

水果催熟只需要少量乙烯就可以,多余的乙烯会释放到大气中,不会对身体造成影响。被催熟的水果跟自然成熟的水果一样,对身体无害。此外,乙烯是一种植物激素,只能催熟水果,而影响身体发育的是人体内的激素,这两个是完全不同的概念。

每天30秒预防肩周炎

动作:单侧手臂上举摸墙,把手臂举到您能抬高的位置就可以;同时身体向前倾斜,保持30秒-60秒,感受肩部的拉伸。每天做3组-5组,每组3次-5次。

作用:坚持练习可以提高肩关节的柔韧性,预防肩周炎的发生。

早起健康操
只需10分钟

每天早上早醒10分钟做10个简单动作,对健康大有裨益。要想老得慢,从现在开始加强锻炼吧!

1.两手对搓一分钟:双手手掌快速对搓300下,刺激手掌的经络穴位可通六经、强化内脏、调和阴阳之气。可治疗肩痛、眼睛疲劳。

2.手指按摩头部一分钟:手指由前额深按摩头顶至脑后,以每秒2-4次的速度,促进脑部血液循环,使发根得到充分营养,头发黑且光泽。手指梳头对脑部有一定散风作用,可以增强记忆力、预防感冒、减轻头痛,延长寿命。

3.轻揉耳轮一分钟:双手手指轻揉左右耳轮至热,舒适为止。双耳有很多穴位,每天按摩能起到疏通经络、运行气血、调理脏腑功能的作用。

4.转动眼睛一分钟:眼球顺时针和逆时针各转动30次。可提神醒目,有强化眼肌、防治近视眼等功能。

5.揉鼻一分钟:用大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖24次,用两手手指摩擦鼻旁各12次,用手指刮鼻梁,从上向下10次。有增强局部气流通、润肺、防感冒之功效。

6.卷舌叩齿一分钟:早晨起床后到空气新鲜的地方,将嘴巴最大限度地张开,向外哈一口气再闭合起来,合嘴时轻轻叩击牙齿、卷舌。可防止中老年人面部萎缩,增加舌头灵敏度。

7.轻按肚脐一分钟:双手掌心交替顺时针按摩肚脐,可通胃肠助消化。

8.收腹提肛一分钟:反复收缩,使肛门上提,可增强肛门括约肌的收缩力,防止痔疮,改善局部血液循环。

9.伸屈四肢一分钟:通过伸屈运动,使血液迅速回流,供给心脑系统足够的氧气与血。

10.按摩脚心一分钟:仰卧以双足跟交替蹬摩脚心。可引导肾脏虚火及上身浊气下降,并能清肝明目,对治疗神经衰弱、失眠、耳鸣等均有疗效。

小健



慢性胃炎也会拖成癌

专家提醒,40岁后要重视胃镜检查

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

全球近半新发胃癌在我国 但早期发现比例不足20%

世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年最新全球癌症负担数据显示,2020年全球胃癌新发病例数达108.9万,位居第五;死亡病例数达76.8万,排在第四位;其中47.8万(43.9%)新发病例、37.3万(48.5%)死亡病例发生在中国。

“胃癌是我国最常见的消化道恶性肿瘤。”山东第一医科大学第三附属医院胃肠外科副主任医师鲁守堂介绍,国家癌症中心最新披露的数据显示,胃癌在男性和女性中发病率与死亡率均位于癌症相关的第二位。虽然我国不是世界范围内胃癌发病率最高的国家,但近几年胃癌发病率确实有所提升。胃癌的发病率和死亡率具有地区差异性,在我国,其发病率北方大于南方,沿海多于内地,男性多于女性,男女比例约为3:1。临床中,还有一个令人痛心的现象,就是我国胃癌早癌发现比例偏低。

“在亚洲人群中,日本的胃癌发病率超过中国,但随着日本早期筛查措施的实施,早期癌症所占比例逐渐上升,目前早癌约占40%,而我国早癌的比例不足20%。”鲁守堂说,恶性肿瘤的分期状况与其预后直接相关,也是因为发现太晚,临床中才会有那么多让人痛心和遗憾的病例。

胃炎有可能 会发展成胃癌

鲁守堂介绍,目前对于胃癌的发病原因没有明确论,但也形成了一定共识。主要危险因素包括腌制食物、高盐饮食(亚硝酸盐)、烧烤油炸或相对粗糙及霉变食物。

有不适症状或年到40岁 建议进行胃镜检查

“等发现腹部包块、消瘦、呕吐、黑便等相关症状时,往往胃癌已经发展到相对晚期了。”鲁守堂说,对于恶性肿瘤的治疗来说,关键是要早,尤其是早发现。

目前我国卫健委已经对肿瘤高发地区开展了部分早期筛查工作,一般建议如果家庭中有胃癌病人,或者地处胃癌高发地区,有上腹部隐痛不适经多次治疗不缓解的、有黑便或者大便潜血阳性的患者要进行胃镜检查,从而早发现、早治疗。

鲁守堂指出,目前查体会有一些肿瘤标志物项目的筛查,确实有一些和胃癌相关,但这些指标有一定的假阴性率和假阳性率,总体来说,胃镜检查对胃癌是目前首要的诊断和治疗手段。



本期达医:鲁守堂

扫码
看直播欢迎
扫码加入
齐鲁晚报抗癌社群

奇!面粉捏成的小碗,能治失眠痛经



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

小小面团能治病?你可能感到难以置信,但确实没错,我们日常生活中的食用小麦粉配合不同的中药,不仅可治疗多种疾病,而且疗效也不错。

脾,中医又称“神阙穴”,它与人体十二经脉相连、五脏六腑相通,是人体阴阳气化的枢纽。肚脐皮肤薄,敏感度高,含有大量微血管,有渗透力强、吸收力快等特点,既是人体最重要的部位,也是最敏感、最有利于药物吸收的部位。

微热的气流从肚脐部扩散到整个腹部,能促进胃肠蠕动,加速体内血液循环,提高人体免疫力,改善睡眠,使人神清气爽、精力充沛。

山东省妇幼保健院北区中医特色诊疗

中心副主任医师王小青介绍,“脐疗”就是把中药药粉直接放于患者脐窝,用小麦粉捏成底部带孔的小碗状,置于脐部,上放艾条。点燃艾条,通过温和的热量将药物渗透入脐部,从而激发经络之气,疏通气血,调理脏腑功能,用以预防和治疗疾病,它属于中医外治疗法。

治疗全程温热舒适,没有痛感,作用也比较温和,见效快,关键是没有毒副作用。

脐疗适应症

脐疗的功用及适应症非常广泛,可广泛用于内、妇、儿、男科疾病,并能增强机体免疫力,养生保健。

1.消化道疾病:胃痛、食欲差、消化不良、慢性肠炎、结肠炎、小儿肠系膜淋巴结炎。

2.神经系统疾病:失眠、健忘、头晕、神经衰弱、疲乏无力、面浮肢肿等亚健康状态。

3.妇科疾病:痛经、月经失调、卵巢功能减退、卵泡发育不良等。



4.美容养颜:内分泌失调导致面部色斑、皮肤暗淡无光等。

5.男科疾病:男性不育、性功能障碍。脐疗的治疗时间为1.5—2小时。

扫码看更多
中医科普