

吃秋果并非多多益善

刚一入秋,秋果便不断上市,品种繁多。因其营养丰富、味道鲜美、医食兼优,人人想先尝为快。但是,吃秋果并非多多益善,如果过食或暴食亦会致病。

苹果:果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病者切忌多食。

梨:具有止咳、化痰和清燥等作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有良效。因其性寒,脾胃虚寒、口吐清涎、大便溏稀者应慎食。又因其含糖量高,过食会使血糖升高,故糖尿病患者宜少食。

柑橘:内含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素 A,积蓄在体

内,使皮肤泛黄,导致“胡萝卜血症”,俗称“橘黄症”,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状。患橘黄症后,应多食植物油,并多喝水,以加速其溶解、转化和排泄。

柿子:含有大量的维生素 A、C 和鞣酸,营养丰富,有降压止血、清热滑肠、润肺生津等功效。但其内含大量柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良。又因果胶有收敛作用,故便秘者忌食。此外,不宜空腹



食用,更不宜与螃蟹、山芋同食。

石榴:含大量果糖和多种维生素、矿物质,味甘性温,为湿热类水果。石榴对痢疾、脱肛和咽炎有疗效,但体虚阴虚燥热者慎食。泻痢初起、有湿热者也不宜吃鲜果,即使常人也不宜多食,多食伤齿,且使人厌食。

菱角、荸荠:许多人吃生菱角用嘴啃皮,吃生荸荠不削皮,这样很容易感染上姜片虫病。姜片虫虫体肥厚,在显微镜下观察极似切下的姜片,入人体后寄生于小肠内,导致营养不良、消瘦

和贫血等,对小儿危害更大。两者性寒,常人也不宜多食。脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者均不宜食用。

板栗:含淀粉、蛋白质、粗纤维和多种维生素,味甘性温,甜糯爽口,有“干果之王”和“木本粮食”的美誉。板栗有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效。中医称其为“肾果”,尤适肾病患者食用。但板栗生食难以消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。板栗有安肠止泻作用,便秘者忌食。(施科)



“医跑跑”跑掉良心 抗生素不可滥用

□ 孟乐

近期,上海的“医跑跑”、杭州药监局等成为公众热议的焦点,引起了公众的愤慨。

救死扶伤是医生的天职。近日,上海某医院一群医生、护士却因手术室起火,置全麻病人于不顾,自顾逃生,导致病人窒息死亡。面对这群没有职业操守的“医跑跑”,公众非常气愤,认为当事医生“或许该负刑事责任”。面对危险,“医跑跑”跑得够快,但良心跑掉了。

本周,43岁的高敬德成了新闻人物。他曾在上海的一家医药公司任职,因意外服用导致严重过敏反应的假药而走上了专业打假的道路。2009年11月和12月,高敬德先后6次向杭州药监部门举报,让他没有想到的是,时隔近两年,该部门竟有人拿给他一份盖有公章的

《协商意见》,要求他与售假者“私了”。目前,杭州方面已介入并开展调查,结果有待公布。

前不久,国际环保绿色和平组织公布了全球品牌服装有毒、有害物质残留调查结果。阿迪达斯、李宁和耐克等14家全球知名品牌服装被测出含有NPE。NPE是聚合物,在一定条件下会反应生成NP(壬基酚),这是一种内分泌干扰物,会影响发育。俗话说:“女人衣柜中永远少一件衣服。”很多爱美女性见了心仪的衣服往往走不动路,不据为己有誓不罢休。而年轻的妈妈疼爱宝宝,经常把孩子打扮得花枝招展。穿新衣固然美丽,但健康更加重要,我们不妨环保一些,多穿反复清洗过的旧衣服可能更加安心。

人吃五谷杂粮,不可能百病不

侵。生了病怎么办?很多人选择到药房自行购药,而抗生素药物是很多人的首选。一组数据让人触目惊心,我国人均年消费抗生素138克,是美国的10倍,位居全球第一,但真正需要的人不到20%。合理控制抗生素的使用,除了卫生部门要出台管理办法对医院和医生加以限制外,患者也要科学用药,向滥用抗生素说“不”。



健康7日谈



橄榄油的用法(二)

二、美容护肤护发

1. 美容养颜:洗脸后,参照美容要求用橄榄油反复轻轻按摩,再用蒸脸器或毛巾敷面。能除去毛孔内肉眼看不到的污垢,增加皮肤的光泽和弹性,消除细小皱纹,同时可减少色斑或使色斑变淡。

2. 四季护肤:夏天擦橄榄油可防紫外线对皮肤伤害,避免晒红、爆皮、脱皮。冬天用橄榄油擦脸、擦唇、擦手、擦脚,可滋润保护皮肤,防止粗糙干裂。产后在腹部使用橄榄油按摩有助于消除妊娠纹。用橄榄油擦肚脐和腹

润秋燥
防感冒

近段时间,气温仍然偏高,早晚温差大。此阶段,人们要注意预防感冒。

医生说,秋季最明显的特点是秋燥,气温不仅高,而且有些干燥,当人们不注意补充水分时,易出现、皮肤干燥、大便秘结等症状。如果这些症状没有及时得到缓解,稍微受凉便会引起感冒。建议市民多饮白开水,还要多吃梨、银耳、苹果、猕猴桃、蜂蜜等润肺清燥、养阴生津的食物。少食用油炸、辛辣食物和羊肉、狗肉等热性较大的食物。一旦感冒症状持续一周不见好转,并出现发热和头痛症状,要立即到医院就诊。

此时也是幼儿易发生腹泻的季节。医生提醒家长,不要给孩子吃过多的瓜果,以免伤及肠胃出现腹泻。最好早晚喂一些热食,如稀饭、稀面条等。可在下午或两餐之间,给孩子添加一些水果,但不可过多,尤其是刚从冰箱里拿出的水果不能立即食用,要放一放再食用。早晚带孩子外出玩耍时,多带一件衣服,防止孩子受凉感冒。(洛娜)

初秋温差大
谨防关节炎

立秋一过,天气变化大,关节炎很容易找上门来。很多人的关节在这时会开始怕冷、怕风,随着天气转凉,关节炎的症状也会不断加重,痛症会一下子暴露出来。因此医生提醒,早晚温差加大,患者一定要注意及时增添衣服,晚上睡觉时更要注意腰背保暖。

关节炎患者平时要注意自身饮食结构,避免酸性物质摄入过量。饮食方面应减少肉类摄入,多食蔬菜、水果,少食辛辣的食物,可以适当摄入蛋白质,以增强抵抗力。多运动、多出汗,可以预防、延缓和减慢骨性关节炎的进程,还可以帮助排除多余酸性物质,游泳、散步、骑脚踏车、仰卧、直腿抬高都是不错的选择。关节炎患者要尽量避免空调和电扇直接对着身体吹冷风,也不可长时间呆在空调房里,注意不要着凉,随时注意身体保暖。(家建)

部,用手按摩,有助于降解皮下脂肪和减肥。

3. 轻松护唇:口唇脱皮开裂,只要擦上少量橄榄油,两三天后,可使口唇重新变得光滑。

4. 秀发护发:可使头发变得柔软、光滑和秀美,防止枯黄、脱皮、减少头皮屑,可被头皮、头发吸收。

5. 美容沐浴:用橄榄油遍涂全身,十分钟后再用温水冲一遍即可。坚持油浴,你的皮肤会变得又细又嫩又柔又美又白。

(待续)

地址:人民路周口中心医院家属院对面 原装进口橄榄油 & 红酒
电话:13938090057