

选对初夏蔬果 对身体有益无害

初夏已至，随着气温升高，人体内的排汗量增加，矿物质流失严重。此时，富含维生素、矿物质以及膳食纤维的蔬果，成了夏季当仁不让的“饮食王道”。面对市面上形形色色的应季蔬果，应该怎样选择才对呢？

熬夜者多吃番茄

《本草纲目》中记载，番茄是药食两用的食材，它味甘酸，性偏微寒，因而对胃口不好及体质较热的患者极其适宜。

番茄中维生素C的含量较高，β胡萝卜素亦可于体内转化为维生素A，有利于干眼症患者病情好转，可以起到排毒、润肠、通便的作用。购买番茄时切忌挑选个头过大、颜色发青的，对又红又硬的和周身通红的番茄则要警惕激素和催红素的滥用。挑选时应选择粉红色、表面有白点的，切面黄、汁多的也是佳品。

胡萝卜可增强免疫力

餐桌上必不可少的一样食材应该算“不受伤见”的胡萝卜了。胡萝卜除能帮助人体增强免疫力外，还可明目、益肝，对改善“痘痘肌”、鸡皮状皮肤有很大功效。另外，由于胡萝卜有益于骨骼发育，处于生长发育阶段的儿童更应多多食用。

在挑选胡萝卜时，应避免个头太大、形状异常的。如要吃得新鲜，应选择表面较光滑、须少、色橙的，且蒂呈绿色最好。

茄子可助降“三高”

茄子中富含维生素P，它的作用是维护血管壁的弹性，因而茄子对防止动脉硬化、增强毛细血管壁、预防心脑血管疾病有很大功效。除此之外，茄子中的维生素E也能起到降血脂及抗氧化的作用。

在购买茄子时，应挑选摸起来有实感的、有分量却又不是特别重的、有柔韧度及弹性



的。在食用茄子时可选择凉拌或夹肉烹调，但凉拌茄子前应上锅蒸煮至熟。至于夹肉烹调时，则要注意不放或少放油，以免造成血脂不降反升的不良后果。

芹菜被称为植物“降压药”

由于芹菜含钾量很高，钾能够置换并排出人体内的钠，有利尿的作用，能帮助高血压病人降压。另外，芹菜也有丰富的膳食纤维，对降脂降糖以及通便有较大功效。芹菜叶富含高维生素C，且降脂作用显著。食用时可保留芹菜叶，炒或凉拌芹菜后，将叶子撒在起锅时的汤羹中，将芹菜叶剁碎包饺子也是可行的。

另外，还有许多应季蔬果应针对性的均衡摄入：如含钙量、含钾量高可降血压的菜秧；有丰富膳食纤维、维C和苦瓜素可防癌抗癌、降“三高”的苦瓜；有利于预防心脑血管疾病的芒果和香蕉。

(杨彦)

造血干细胞捐献

造血干细胞是能自我更新，具有较强分化、发育和再生能力，可以产生各种类型血细胞的始祖细胞。造血干细胞来源于骨髓，可以经血液迁移到外周血液循环中，不会因献血和捐献造血干细胞而损坏造血功能。人体内的造血干细胞具有很强的再生能力。正常情况下，人体各种细胞每天都在不断新陈代谢，进行着生成、衰老、死亡的循环往复，失血或捐献造血干细胞后，可刺激骨髓加速造血，1~2周内，血液中的各种血细胞恢复到原来水平，因此，捐献造血干细胞不会影响健康。造血干细胞移植是治疗白血病、再生障碍性贫血、重症免疫缺陷综合症、地中海贫血、急性放射病、某些恶性实体瘤、淋巴瘤等造血及免疫系统功能障碍性疾病的技术成熟和重要手段，对有些疾病有根治性疗效。

捐献造血干细胞与捐献全血有所不用，需要与患者配型成功后才实施。志愿者报名登记后，首先要抽取5毫升血液做HLA（人类白细胞抗原）分型检验，将数据储存到中国造血干细胞捐献者资料库中备查。当某一位患者需要进行造血干细胞移植时，由移植中心将患者的HLA分型数据传送到资料库，如果检索结果得知已登记志愿者的HLA正好与患者吻合时，省级管理中心将通知志愿者做捐献的准备。这个过程可能很短，也可能要等若干年。

造血干细胞的采集有骨髓直接采集、外周血造血干细胞采集和脐带血造血干细胞采集3种方法。第一种方法是人们传统理解的献骨髓，通过麻醉，在人体髂骨处直接采集骨髓，捐献者会有一定痛苦感。第二种方法是目前中国造血干细胞捐献者资料库规定的采集血干细胞，用科学方法将骨髓血中的造血干细胞大量动员到外周血中，从捐献者手臂静脉采集全血，通过血细胞分离机提取干细胞，同时，将其它血液成分回输体内。这种方法对捐献者没有明显的疼痛感和不适，也没有危险，只需付出一点勇气和爱心。第三种方法就是从脐带血采集造血干细胞。

盛夏必吃的蔬菜



一到夏天，人们总会觉得有些食欲不振。清淡解暑的饮食容易消化，也适合夏天的氛围。在夏日里，我们应多吃瓜类、凉性及具有杀菌功效的蔬菜。

夏季气温高，人体丢失水分多，必须及时补充。蔬菜中的水分是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。一个人每天吃500克的瓜类，等于喝了450毫升高质量的水，且瓜类蔬菜具有降低血压的作用，在补水的同时也有利于自己的身体健康。

夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节，多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等具有杀菌功效的蔬菜可预防疾病。特别是喜欢在外面小摊上吃东西的人群，更要注重放些具有杀菌功效的蔬菜，以保证食物的清洁。

夏季暑湿之毒会影响人体健康，应适当吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、

排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、苋菜等都属于凉性蔬菜。

苋菜营养丰富，其铁、钙的含量比菠菜高，为鲜蔬菜中的佼佼者。更重要的是，苋菜中不含草酸，所含钙、铁进入人体后很容易被吸收利用。因此，苋菜能促进小孩的生长发育，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，对骨折愈合有食疗价值。

夏季食红苋菜对于清热解毒、治疗肠炎痢疾以及大便干结和小便赤涩有显著作用。然而，鲜物再好，也不可一次多吃，尤其是脾胃虚寒者应忌食，平素胃肠有寒气、易腹泻的人也不宜多食。

苋菜常用的烹调方法包括炒、炝、拌、做汤等，但烹调时间不宜过长。烹饪苋菜时，出锅前最好加入些大蒜，在唇齿留香的同时，还能起到杀菌的效果，对预防夏季肠道疾病很有好处。

(南谷)

“臂跑”有益长寿

在人们眼里，跑一直是和腿联系在一起的。但对老人来说，悄然兴起的“臂跑”则非常适宜。老人锻炼采取以臂代腿的方式更温和，且不受场地限制，也没有受伤的危险，容易学习和掌握。

“臂跑”的具体做法：

1.运手：早起第一件事就是活动手指和甩动手臂及手腕，好像玩健身球或做甩手动作，以促进血液循环，可做1~2分钟。

2.车手：平躺仰卧，手臂向上伸直，好像用手去转动单车的踏脚一样，可做1~2分钟。

3.飞翔：站立，两臂伸向两旁，好像鸟拍翼似的慢慢挥动手臂，做1~2分钟。

4.打沙包：想象面前有一个沙包，用拳头击过去，或是与一个假想的对手在打拳，可做10~20次。

5.抛球：拿一个球抛向空中，落下时接住，或者让球弹在地上、墙上而收回。如果没有球，亦可做抛球的手势，每臂做10次，休息后再做10次。

需要注意的是，“臂跑”前，先要活动手指、甩动手腕和手臂，以促进血液循环。其次，老人在做“臂跑”时，不得随意增加运动强度和延长运动时间。因为作为温和运动的“臂跑”是以有氧运动为基础的，在整个运动过程中，机体供氧充分，糖、脂肪的分解都是在有氧状态下进行的，这样就可减免“活性氧”和其他有害物质，从而达到延年益寿的目的。

上火不宜吃桃



时下正是桃子上市的季节，爱吃桃子的朋友们又可大饱口福了。但专家表示，桃子虽然营养丰富，但不宜多吃，尤其在上火的时候。

从中医的角度讲，桃肉性温热而味甘酸，有消积润肠、生津解渴的功效，适宜于低血糖、肺病、高血压的人作为辅助食疗之物。但对于实热体质的人，吃桃子无疑是“火上浇油”。因此，如果有口干、咽喉痛、流鼻血等上火症状，最好少吃或者不吃桃子，以免加重上火症状。

除此之外，多病体虚的病人以及胃肠功能较弱的病人也不宜食用过多的桃子，因为桃子中含有大量的膳食纤维，过多食用会增加肠胃的负担。有皮肤病、易生疮疖的患者也尽量少吃桃子。健康人每天食用桃子的量最好保持在半斤以下。

(曹妍)

吃蛋防苦夏

天气变热，人们会觉得烦躁，食欲也会有所下降。因此，夏季的饮食原则是“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”。俗话说“立夏吃了蛋，热天不疰夏”，就是说立夏吃蛋能预防暑天常见的食欲不振、身倦肢软、消瘦等苦夏症状，这点即便过了立夏也可以适用。

不过，蛋的种类繁多，如何食用也要看体质。最常食用的鸡蛋，性平，补气虚，有安神养心的功能，生病吃鸡蛋可以帮助恢复体力。鸡蛋不伤脾胃，一般人都适合，更是婴幼儿、孕妇、产妇、病人的理想食品，但不宜多吃，每天1~2个比较合适。鸭蛋性凉，能滋阴清肺，适宜阴虚火旺者食用，适应于病后体虚、燥热咳嗽、咽干喉痛、高血压、腹泻痢疾等病。鹅蛋甘温，中医认为可补中益气，适用于慢性肾炎、肝炎、久病体虚的患者。

白水煮蛋是最佳的吃法，煎蛋维生素损失较大，未熟的蛋最好别吃。

(阮志忠)

(温桂娣)