

秋季身体最爱的5种滋补食物

红豆

红豆药用可以清热解暑、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦,可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气病等。秋天吃红豆可以养生,这是因为,在我国大部分地区,立秋后很长一段时间,气温通常较高,空气湿度也较大。在这样的气候条件下,进补需先调理脾胃,调理脾胃须侧重于清热、利湿、健脾,而红豆正好有上述功效,可使体内的湿热之邪及时排出,促进脾胃功能的恢复,同时红豆还具有很好的补血作用,可以为秋冬进补奠定基础。

南瓜

南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜

素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分。其营养丰富,为农村人经常食用的瓜菜,并日益受到城市人的重视。南瓜不仅有较高的食用价值。而且有着不可忽视的食疗作用。据《滇南本草》载:南瓜性温,味甘无毒,入脾、胃二经,能润肺益气,化痰排脓,驱虫解毒,治咳嗽喘,疗肺病便秘,并有利尿、美容等作用。

胡萝卜

胡萝卜既能补脾健胃,又能养肝明目。胡萝卜中含有的胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质,在油脂的作用下才能被人体吸收,所以胡萝卜最好与肉炒或者炖着吃。

糙米

我们平常吃的雪白柔软的米饭叫做精白米,它是在加工过程中经过精磨,去掉大米外层部分得到的产品。大米虽然洁白细腻,但也许你不知道,经过精加工的大米,在碾制过程中胚芽以及谷子釉质部分和谷糠一起被磨掉了,糙米保留的营养更加全面,维生素保留较多。

茄子

吃茄子最法火,茄子不仅是价廉物美的大众蔬菜,还是种食疗佳品。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功能,所以在这个季节吃些茄子能降“火气”,除秋燥。

哪些人群必须进行检测

艾滋病是人类头号大敌,理想状态,每个人都需要定期做艾滋病检测,这是有效预防艾滋病传播的关键所在。艾滋病的传播途径有三种,分别是性途径传播、血液途径传播、母婴传播,因此,以下高危人群将需要做艾滋病检测。

1.与多个性伴发生不安全性行为的性活跃者。尤其是那些与多个人发生性行为,且大部分时候没有使用安全套的人,要知道不安全的性行为是传播艾滋病的主要途径之一,如果性行为较为泛滥,无论男女老幼,定期做艾滋病检测是必需的。

2.吸毒者。吸毒者是第二个最大的艾滋病危险人群,经静脉注射毒品成瘾者约占全部艾滋病病例的15%~17%。滥用成瘾性药物和毒品是艾滋病多发和流行的一个重要原因,吸毒者在吸毒过程中反复使用了未经消毒或消毒不彻底的注射器、针头,而其中被艾滋病病毒污染的注射器具在无形中使得艾滋病在吸毒者中流行和传播。

3.已感染艾滋病的妇女生育子女。母婴传播是艾滋病传播的三大途径之一,如果已经感染艾滋病的妇女怀孕了,那么,她所生的孩子将有30%的几率是个艾滋病感染者。目前,通过有效的医学手段,可以将艾滋病的母婴传播率降低至5%左右,因此,怀孕期间做艾滋病检测是非常有必要的。

4.男性同性恋。男性同性恋,包括双重性生活者(指既有同性恋又有异性恋者)占全部艾滋病病人的70%~76%,在美国为75%。是艾滋病的高危人群。但同性恋不等于艾滋病!

5.献血或输血者。在生活中,有无偿献血、输血都有感染HIV的风险,事后应做艾滋病检测,但预防比检测更为重要,在献血和输血时,千万不要使用共用针头或其它器具。

此外,共用剃须刀,到不正规的诊所拔牙,或者使用未经消毒的器械纹身等都存在感染艾滋病的风险,有必要进行艾滋病检测。

警惕生活中的“小东西”

柔软的靠垫、清新的绿植、叫早的闹钟,这些几乎每个家庭都必备的小东西,很有可能一直影响着你的健康。

靠枕:有人喜欢把靠枕放在床头,睡觉时堆在一旁,这样对颈椎及睡眠都有影响。首先,最适宜的枕头高度是10-12厘米,而靠枕、枕头堆在一起会增加其高度;其次,靠枕会藏匿一些病原微生物、螨虫、灰尘,被吸入口鼻容易诱发支气管问题;最后,杂物繁多的床还会给人心理造成压力,同时占用空间,让人睡得不自在。

闹钟:经常被床头闹钟惊醒会导致慢性压力,使人出现血压高、睡眠质量下降和压抑等问题。闹钟最好与床保持1.8米或放在更远的地方。

绿植:绿色植物能够净化空气,增加含氧量,舒缓紧张情绪,但夜间绿色植物的呼吸作用会吸入氧气,放出二氧化碳,容易使人长时间处于缺氧环境中,难以进入深度睡眠,造成持续性疲劳。此外,土壤中可能隐藏着大量霉菌,放在床头会引发呼吸系统疾病,如过敏或哮喘等。如果需要绿植装点,可摆放少量富贵竹等水培植物或仙人掌科植物。

收音机:此类小电器任何电器都应该远离床铺,有些电器虽然体积小,但是辐射量却不可小视,比如收音机、手机充电器、小型灭蚊灯等。如果确实需要,最好将其放在远离床铺的墙角。插线板至少要离床头2米远,否则通电时辐射会变大,影响健康。

毛绒玩具:毛绒玩具表面极易隐藏灰尘、细菌和甲醛,还有一些“三无”毛绒玩具是用有害化学纤维填充的,容易使人流泪、起红斑,甚至引起呼吸道和皮肤感染。卧室里不要摆放任何毛绒玩具,尤其是不能让孩子抱着睡觉。

早上吃姜胜过人参

古人云“早上三片姜,赛过喝参汤,晚上吃姜,等于吃砒霜。”这句话的意思是,早上吃姜,对身体有利,而晚上吃,会损害健康。这种说法真的有理吗?

其实,从中医的角度来说,古人流传下来的这种说法具有一定道理。人在清晨之时,胃中之气有待升发,姜味辛性温,含有姜辣素等活性成分,吃姜可以健脾温胃,为一天中食物的消化吸收做好“铺垫”,并且姜中的挥发油可加快血液循环,兴奋神经,使全身变得温暖。另外,平时如果得了风寒感冒,喝点姜汤也会减缓感冒症状。但是,到了晚上,人体应该是阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物,这样更利于夜间休息,而姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动,白天可以增强脾胃功能,夜晚则可能成了影响睡眠及肠道的一大问题;其次,生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,日久出现“上火”的症状。说其像“砒霜”有些夸张,但确实对睡眠不利。故早上吃姜对身体的好处多,夜晚不宜大量食用。

千万别抠门! 眼药水开瓶4周,没过期也要扔

眼药水开封后,相当于保存环境发生了改变,药效会逐渐减弱。在使用和保存过程中,药液还可能被空气中的微生物污染,带来安全隐患。

为了尽可能延长寿命,市面上多数眼药水添加了抑菌剂(防腐剂)。但抑菌剂本身也会对眼部带来影响,因此都处于较为安全的浓度,代价是对眼药水寿命的延长作用有限。国内目前通常建议,眼药水开封后4周内使用较为安全。

对不常使用眼药水的人来说,如果4周就丢弃显得很浪费。建议这类人群选小支、不含防腐剂的眼药水。小支装(0.4毫升等规格)的眼药水多不含防腐剂,但价格稍高,一支最多滴4次。

此外,因为小支装没有瓶盖,开封后直接暴露在空气中,必须几个小时内滴完。用这种眼药水时要注意保持清洁,别让瓶口受到污染。

眼药水一般放在室温下即可,特别提示需要冷藏的,应根据说明书处理。滴眼药水前要先洗手,以免引发感染。眼药水应滴在下眼皮和眼球之间的结膜囊内,瓶口不宜接触眼睛,每次一到两滴即可。滴完眼药水后闭眼,按压下眼角1-2分钟,能预防药液进入鼻腔和口腔,出现口苦和其他全身症状。

十条建议让肿瘤君滚蛋

根据2013年全国肿瘤登记结果分析,我国癌症发病率为235/10万,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位,十年来我国癌症发病率呈上升趋势。2012年全国居民癌症死亡率为144.3/10万,前五位分别是肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结直肠癌。

针对普通人群的8条建议

体重:确保体重在正常范围内,在整个成年期避免体重增长和腰围增加。

运动:每天至少进行30分钟中等强度的身体活动,随着身体适应能力

增加,适当增加活动时间和强度,避免诸如久坐看电视等不良习惯。

饮食:少吃高能量的食物,避免含糖饮料,如果吃快餐,一定要尽量少吃。

果蔬:每天至少吃5份(至少400g)不同种类的非淀粉类蔬菜和水果,每餐都吃谷类或豆类,限制精加工的淀粉性食物。

肉类:每周摄入猪肉、牛肉、羊肉等红肉的数量要少于500g,尽可能少吃加工的肉制品(包括熏肉、咸肉、火腿等)。

饮酒:如果喝酒,男性每天不超过

2份(1份酒约含10g~15g乙醇),女性不超过1份(儿童和孕妇应禁酒)。

低盐:每天保证盐的摄入量低于6g,不吃发霉的谷类或豆类。

维生素:不推荐使用维生素等膳食补充剂预防癌症,但在某些营养素缺乏病或膳食摄入不足时应适当补充。

针对特殊人群的2条建议

母乳:婴儿最好纯母乳喂养6个月,而后在添加辅食的同时继续进行母乳喂养。

癌症患者:不论已康复或在积极的治疗过程中,都应遵循以上关于膳食、营养和运动的建议。

辟谣:碱性食物抗癌是谎言

碱性食物近年来不断被神化,很多人误以为,人体有酸碱度,食物也有酸碱度,所以多吃碱性食物就可以形成碱性体质。专家指出,人体的酸碱度和食物的酸碱性是两个完全不同的概念,长期、大量、单一摄入酸性食物,会加重肾脏的负荷,最终影响酸碱平衡。

“酸性体质”是伪命题,只有酸中毒没有所谓“酸性体质”。在正常生理状态下,人体酸碱失衡不容易发生。一旦体液pH值低于7.35,属于“酸中毒”,这意味着已患上非常严重的疾病。酸中毒一般是某种疾病的并发症,病因也多种多样。

网上流传的“酸性体质”易患癌的说法,其实是一种误导。事实上,并不是所谓“酸性体质”诱发了肿瘤,而是肿瘤的生长会导致实体瘤周边的微环境变酸。

“多吃碱性食物有利健康”说法没有错,但其并不能防癌。推荐果蔬类食物并不是因为它们的酸碱性,而是其营养价值。只有合理地搭配选择食物,才能够防止营养缺乏,保持身体健康。另外,碱性食物虽然健康,但基本难以撼动人体正常的pH范围,因此,“吃碱性食物可以防癌”的说法是不科学的。

我国抑郁症患者超过2600万人

统计显示,我国每年自杀死亡的人数至少是13万,而其中40%的自杀死亡者在自杀时患有抑郁症。北京回龙观医院院长杨甫德在谈及“自杀”话题时表示,自杀已经成为较为严重的公共卫生问题。据世界卫生组织最新公布的数字,估计全球每年有80万人死于自杀。由于社会上仍然存在对自杀的歧视、缺乏可靠的自杀登记程序等现实问题,实际死亡人数可能要高于这个数字,全球每年自杀导致死亡人数超过战争和自然灾害致死人数的总和。

据透露,我国农村自杀率是城市2倍,80%自杀发生在农村,男性自杀率是女性的1.0-1.2倍,呈现老年人特别是农村老年人自杀率上升等特征。杨甫德表示,在自杀的危险因素中,抑郁症与自杀密切相关,40%的自

杀死亡者在自杀时患有抑郁症。根据统计,情感障碍患者的自杀死亡风险是其他精神疾病者的4到10倍,重症抑郁患者的自杀死亡风险是其他精神疾病者高达86.8%。

然而,抑郁症的识别率和就诊率并不乐观。数据显示,中国的抑郁症患者数量超过2600万,从北京市综合医院开展的流行病学调查数据中可以发现:近10%的患者有抑郁,而其中只有不到10%的人接受过专科诊治。对此杨甫德呼吁,应尽快出台全国性的自杀预防计划,有助于进一步提高全民的心理健康水平和心理承受力,使自杀预防工作获得更广泛支持,进一步改善自杀高危人群的社会支持网,完善自杀以及自杀未遂相关数据的收集和登记,有利于建立长期资助与自杀有关的服务和研究项目的运作机制。