

# 保健

据美国“福克斯新闻网”近日公布的一项新调查结果表明,人从52岁开始脾气渐长,更易暴躁。这项涉及2000名英国人的调查发现,与年轻人相比,年过半百者欢笑更少,抱怨更多。“笑点”随着年龄的增加而呈猛然下降趋势。最新调查数据表明,婴儿每天大笑300次,青少年时期每天笑6次,而年过花甲之后,每天才笑2.5次。调查还发现,男性比女性更容易暴躁,特别是从52岁开始,脾气开始变得更暴躁。

## 鲜橘食用三忌

眼下正是吃橘子的时候。据测,每天吃3个橘子,就能满足每人每天对维生素C的需要量。若食用过多,过量摄入维生素C时,体内代谢的草酸会增多,易引起尿结石、肾结石。另外多吃对口腔和牙齿有害。

肠胃功能欠佳者,橘子含热量较多,一次食用过多,会促发口腔炎、牙周炎等症;过多食用柑橘类水果会引起“橘子病”,出现皮肤变黄等症状。

橘子与牛奶不宜同食。牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状,应喝完牛奶1小时后再吃橘子。

橘子含有丰富的果酸和维生素C,服用维生素K、磺胺类药物、安体舒通、氨苯喋啶和补钾药物时,均应忌食橘子。

## 常上网 多吃五类食物

吃一些对眼睛有益的食品,如鸡蛋、鱼类、鱼肝油、胡萝卜、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、萝卜、动物肝脏等。

多吃含钙质高的食品,如豆制品、奶酪、骨头汤、鸡蛋、牛奶、瘦肉、虾等。

注意维生素的补充,多吃含有维生素的新鲜水果、蔬菜等。

注意增强抵抗力,多吃一些增强机体抗病能力及排毒的食物,如香菇、蜂蜜、木耳、海带、苋菜等。

吃一些抗辐射的食品,如银杏果及黑色食品。

吃一些养颜的食品,如樱桃、美肤水果等。

## “瘦老人”也得脂肪肝

调养身体先清楚“真肥”还是“假胖”

星报讯(吴鹏伟 刘祝明 记者 殷江霞) 刘先生嫌年逾60的老爸偏瘦,孝顺的他为老父亲开展了“增肥计划”,结果2个月不到,老父亲因身体不适进了医院,一查竟发现有脂肪肝。刘先生大惑不解,老人这么瘦,怎么会有脂肪肝?

安医大一附院临床营养科主任蒋建华告诉记者,刘先生父亲看起来瘦,其实是体内肌肉太少,但体内脂肪可一点都不少,属于隐形肥胖,得脂肪肝一点也不稀奇。据悉,人体成分分析仪通过测算细胞内液、细胞外液、体脂肪、蛋白质、无机盐、四肢及躯干骨骼肌和脂肪的含量及比值等,推算出脂肪百分比、肥胖度、身体质量指数、基础代谢率、目标体重、体重控制、脂肪控制、肌肉控制、标准肌肉、标准体重以及水肿系数等11项指标。营养专家再根据这些数据向测试者提出营养精确、科学的措施和运动建议。

因此,医生建议,不管是减肥还是增胖,首先给自己的身体成分来个精确的定量分析。即使是减肥,也一定要弄清楚,减去的究竟是脂肪,还是我们人体必需的水分、蛋白质。

# 冬虫夏草 服用有讲究

## » 虫草 ≠ 冬虫夏草

人们通常把冬虫夏草简称为“虫草”,专家对此作了否定:“虫草,是麦角菌科虫草属真菌的总称,全世界有几百种,在我国有70-80种。冬虫夏草,只是诸多‘虫草’中的一种。”

在购买时,如何辨别冬虫夏草的真假优劣呢?广善源药房的药剂师表示,主要是看色、形、味。

看颜色,冬虫夏草的虫体外观呈棕黄色,如果是特别黄或特别黑的,则质量较

差,或者是假的。掰开虫体,虫质应呈米白色,中间有一条黑线(即幼虫的消化管),纵向贯穿虫体。

看形状,冬虫夏草虫体似蚕,子座从头部长出,拉不断,呈细长圆柱形,其上有纵形的黑色细纹。优质冬虫夏草虫体大、饱满,子座较短,而且完整无断裂。

闻气味,冬虫夏草有一股特异的腥香气,像是肉、螃蟹、蘑菇混在一起的味道,味道越浓,质量越好。

## » 健康人没必要用

广善源的一位药剂师介绍说:“冬虫夏草是一个神秘的大复方,含有多种人体需要的营养成分,药用价值很高,可以补元气、润肺、补肾、壮阳,提高免疫力。”

这位药剂师同时指出:“把天然冬虫夏草直接磨粉服用是很不卫生的,因为采挖来的天然冬虫夏草体表有很多微生物孢子和寄生虫虫卵,直接吃下去对人体健

康不利,应该泡酒、熬汤、煮水后服用。”

身体虚弱的老人和癌症患者,用冬虫夏草、藏红花一起炖乌鸡,可以补元气,提高人体免疫力。量不用太多,几根即可。

药剂师提醒大家:“冬虫夏草属于补药,高血压、高血脂的患者不适合服用,身体健康的年轻人也没必要使用。”

## » 如何服用冬虫夏草

服用冬虫夏草时有一些需要注意的地方。因冬虫夏草属甘温之品,凡外感发热、湿热内盛者不适宜服用。不过,对于肺结核等肺病咳嗽、痰中带血丝的患者,冬虫夏草加上百合、川贝与银耳同炖倒是有一定益处。而对于体虚、脾胃差不能大补的人来说,冬虫夏草也算不错的食补良药。

另外,用冬虫夏草炖汤时并非放得越

多,功效越好。因为人体一次性吸收冬虫夏草有效成分极其有限,每次最多吸收3-4克就足够了。当然,喝完冬虫夏草炖的汤,如能把很难嚼烂的“渣”也吃掉,则药效更能完全被利用。由于冬虫夏草发挥效用需要有一定量的体内积累,因此喝一两个星期是没用的,一般至少要坚持服用1-2个月。



## 秋风吹来 过敏性鼻炎又高发

### 过敏性鼻炎与日俱增

前几天冷风骤然降临,6岁佳佳(化名)的鼻子好像一个冷空气“探测仪”,风一刮起来,就挂上了清水鼻涕,每天要用掉好几包纸巾。据她说,班上像她这样的小朋友还有很多。妈妈把佳佳带到安医大一附院门诊挂号,诊断佳佳得了季节性过敏性鼻炎,而冷空气就是最大过敏源。

据该院耳鼻喉科主任医师杨克林介绍,因与感冒症状颇为相似,许多家长误以为孩子感冒了,因而服错药物延误治疗。有的孩子长期患鼻炎,却忽视了治疗,还引发了严重的哮喘。

### 一个气道 一种疾病

杨克林告诉记者,过敏性鼻炎常见表现类似患者在天天“感冒”,先是鼻内发痒,可伴有眼睛及咽喉处发痒,之后是阵发性或连续性发作的喷嚏,每天数次,多在晨起时发生,或夜晚入睡、季节变换时加重。时常还带有并发症,如持续性鼻塞时由于张口呼吸可以引发喉咙干燥、疼痛,合并有鼻窦炎时可引起头痛、失嗅、口气异味,过敏性鼻炎还可合并鼻息肉,使鼻腔堵塞不能缓解,并发过敏性哮喘可引起憋气、呼吸



秋风秋雨愁煞人。秋风刮起来,鼻子吸溜溜的小朋友又多了起来,需要妈妈们注意的是,孩子们不一定是受凉感冒了,还有可能是得了秋季过敏性鼻炎。近日,记者在省城各大医院门诊看到,在耳鼻喉科挂号看病的秋季鼻炎患者与日俱增。而过敏源正是这冷空气,如何应对这大举进犯的过敏源,医生为读者支招。

吴鹏伟 记者 殷江霞

困难甚至过敏性休克。

“一个气道,一种疾病”。过敏性鼻炎、鼻窦炎和过敏性哮喘都是由于对过敏原过敏而导致的上、下呼吸道慢性炎症,它可以同时存在或先后存在,哮喘病人大部分同时患有过敏性鼻炎,而过敏性鼻炎病人在以后的生活中约23~68%发生了哮喘。

### 专家建议:鼻炎要防治结合

在过敏性鼻炎的预防上,杨克林说,“关键还是加强锻炼,远离过敏源,增强免疫力。”专家建议,首先应该搞清楚患者对什么过敏,然后远离过敏原。如果是对毛发或尘螨等过敏,则应把地毯、羽绒被、羽绒枕头等统统撤掉,家里常用吸尘器清洁环境,而不要用扫帚扫地,卧室的门窗要经常打开,保持空气清新流动;如果是对化学气体过敏,则对居家环境的装潢布置就要特别注意,尽量使用绿色环保的装潢材料;如果是感冒后诱发的过敏性鼻炎,则要注意锻炼小孩的体质,减少感冒发生,做好预防工作;如果孩子本身属于过敏性体质,那父母就应该做有心人,平时要注意孩子对什么东西易产生过敏,做到防患于未然。