



M 美食

鸡蛋南瓜花汤

做法:1.把南瓜花中间的花蕊摘掉,用小刀刮掉花托上的小绒毛,放在盐水里洗干净待用。
2.煎2个荷包蛋,倒入清水煮开,放入南瓜花,煮15~20分钟,最后放少许盐或酱油调味即可。
功效:清湿热、解毒。 ■ 据《广州日报》

虾酱烧肉蒸豆腐



虾酱是用各种鲜虾加盐发酵后制成的一种酱料,以鲜味咸香且咸度适中的为上品。虾酱与烧肉共烹,美味醒胃,其中用姜丝、白胡椒碎和陈皮丝作为调味的主要佐料。

材料:烧肉350克,豆腐一块,虾酱、葱花、姜丝、陈皮丝、白胡椒粉和花生油各适量。

做法:首先将豆腐切薄片铺在碟上,再将烧肉切两厘米厚度,之后与所有材料拌匀,放入蒸炉蒸8分钟,最后撒上葱花即可。

■ 据《广州日报》

C 常识

糖尿病患者易患心脑血管病

糖尿病本身的高血糖、血糖波动等会损伤血管。同时糖尿病患者常合并其他代谢疾病,如高血压、血脂异常、肥胖症等。伴随着血糖、血压、血脂等水平的升高及体重的增加,糖尿病并发症(包括心脑血管疾病)发生的风险,发展速度及其危害都会显著增加。 ■ 据《健康咨询报》

痛风患者可适当饮用咖啡

研究发现,咖啡中的咖啡碱在体内的代谢产物为甲基尿酸盐,与尿酸盐不同,不会在体内沉积,也不会形成痛风石;此外,咖啡具有弱碱性,还有一定的利尿作用,可促进尿酸排泄。所以,痛风患者可适当饮用咖啡。但是,咖啡引起的交感神经兴奋会加重疼痛,急性期痛风患者最好不要喝。 ■ 据《家庭医生报》

跑步机不一定比直接跑步好



跑步机是自身匀速运转的,但人不可能完全匀速跑步,所以用跑步机时多少会有一些被动地跟跑。跟跑时,大腿前后方的肌肉力量是被动的,不利于膝关节周围肌肉力量的正常分布,再加上膝关节和肌肉的协调性跟不上,那么就会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。 ■ 据《保健时报》



夏季游泳消暑 需注意四类健康隐患



中伏已经来临,各地气温持续飙升,在这个热浪滚滚的季节里,游泳成为人们最喜欢的一项清凉消暑运动方式,它不仅能帮助大家锻炼身体,还可以起到舒缓压力、调节情绪的作用。虽然游泳有着诸多好处,但游泳池内可能会存在多个健康隐患。专家提醒,游泳后要注意以下四类疾病,做到早预防早治疗。

■ 据人民网

1. 咽结膜热

咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可通过手、毛巾等方式,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。前期症状为全身乏力,体温上升至38.3℃~40℃。

患者主要临床表现为自觉流泪、眼红和咽痛。咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

预防措施:咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

2. 急性出血性结膜炎

俗称“红眼病”。其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼镜、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

患者主要临床表现为异物感,眼痛、流泪、畏光,以及水样分泌物增多,少数患者可能有全身发热、乏力、咽痛及肌肉酸痛等症状。

预防措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品;勤洗手,不揉眼睛;游泳时戴泳镜,若游泳后感觉眼部不适,可点用利福平眼液或氯霉素眼液进行预防。

3. 急性化脓性中耳炎

急性化脓性中耳炎是由细菌感染的中耳黏膜化脓性炎症,常因游泳而发病。

主要症状为耳痛、听力减退及耳鸣,鼓膜穿透后出现流脓及畏寒、发热、倦怠等全身症状。

预防措施:泳池水入耳后,可将头向水侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或其他物去抠。为防止池水进耳,最好是戴耳塞。游泳后一旦耳痛需及时就医。

4. 沙眼

沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液脓性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。

预防措施:避免接触传染,加强对游泳池的卫生管理,培养良好的个人卫生习惯,经常洗手并保持清洁和不用手揉眼,用流动的水洗脸。急性期或严重的沙眼应用抗生素治疗。

T 提醒

红霉素眼膏别乱用

用于沙眼、结膜炎、眼缘炎及眼外部感染的红霉素眼膏,对眼有润滑作用。在日常生活中,轻微的蚊虫叮咬、脸部出现痘痘、轻微的皮肤擦伤,可在清洁皮肤后涂抹红霉素眼膏,但严重感染者请及时就医。

红霉素属大环内酯类抗生素,抗菌谱与青霉素相似,是儿童及孕妇可使用的抗生素。红霉素眼膏属无菌制剂,如未开启,药品有效期以包装盒为准,若已开启,使用时间不超过4周。

此外,涂眼前应清洁手和面部,管口尽量不要接触手和眼睛,以免污染。用药3~5天后症状未缓解或者用药部位出现烧灼感、瘙痒、充血、水肿等不良反应,请及时就医。

■ 据《家庭医生报》

S 释疑

鱼腥草伤肾吗



鱼腥草又叫折耳根,是一种分布广泛的野菜。因其味道特殊,食客常给予两极化的评价:爱吃的人欲罢不能,不喜欢吃的人退避三舍。

网上流传“鱼腥草含马兜铃内酰胺,可诱导肾病致癌”的说法。这是谣言。

马兜铃酸是一种有毒的化学成分,被世卫组织列为一级致癌物,而马兜铃内酰胺则是马兜铃酸的一种代谢产物,两者并不能画等号。鱼腥草不属于马兜铃科植物,而是三白草科植物,其含有的马兜铃内酰胺极低,目前并没有足够的证据表明这种物质会伤害肾脏。因此,食用鱼腥草的习惯与肾病、泌尿系统疾病以及恶性肿瘤之间没有关联。相反,鱼腥草还是一种常用的中药材,具有清热解毒、利尿消肿的作用,常用于治疗热性呼吸道疾病以及泌尿道疾病。不过,鱼腥草性寒,脾胃虚寒者、月经期女性均不宜食用。脾胃虚寒主要表现为口淡、腹胀、腹痛、手脚发凉等。

对于健康人群而言,在没有热性疾病及炎症感染的情况下,不建议长期食用鱼腥草。食疗宜选用性平和的药材,比如淮山、莲子、芡实等。

■ 据《中国家庭报》

D 前沿

白天爱打盹,心衰几率大

美国最新研究显示,午睡时间超过44.4分钟,次数超2次的要尤为注意。年纪大了,尤其是70岁以上的老人,每天打两三次盹,一次五六分钟很常见。老年人的脑功能逐步退化,容易疲劳犯困,适当打盹可以补充夜间睡眠不足,对身体有一定益处。但美国哈佛医学院近日研究提醒,午睡时间过长、次数过多,会导致心力衰竭。

研究人员表示,由于晨间、午间小睡的时间和次数直接影响老人心衰的产生,未来研究需要更加注重寻找提高夜晚睡眠质量的方法,从而帮助老人减少因白天打盹而增加患心衰的风险。

■ 据《生命时报》