



前沿

喝咖啡或降低急性肾损伤风险

美国科学家近日在《国际肾脏报告》上撰文指出,喝咖啡与急性肾损伤(AKI)风险降低有关:每天喝咖啡可将罹患AKI的风险降低15%;每天喝两到三杯咖啡,罹患风险降低22%~23%。

研究人员表示:“我们已经知道,经常喝咖啡可以预防慢性和退行性疾病,包括II型糖尿病、心血管疾病和肝病,现在又增加了一项——可以降低罹患AKI的风险。”

据《科技日报》

美味

番茄秋葵粉丝牛肉汤



功效:清热、开胃

材料:番茄1个、秋葵4~5根、粉丝半扎、牛肉150g、姜片及胡椒粉适量(2~3人份)。

方法:番茄洗净、切4块。秋葵洗净,切短段。粉丝浸泡。牛肉洗净切薄片,可加调料腌制。锅内加水、姜片,水沸后加入粉丝,待煮熟软后,加入番茄、秋葵、牛肉片,搅拌均匀,加盐适量及根据个人口味加胡椒粉适量调味即可。

据《广州日报》

提醒

饮食太贪凉不利于健康



夏季,很多人都喜欢吃冷食、喝冷饮,比如冰激凌、冰镇西瓜等。营养师刘艳君提示,夏季吃太多凉的东西会对身体造成伤害。

食用过多寒凉的食物,会使胃黏膜血管急剧收缩,胃酸代谢能力降低,从而影响胃肠的消化功能,容易引发消化不良、腹泻腹痛等症状。如果胃肠道长期受到寒凉刺激,还有可能造成胃病。

食用过多的寒凉食物,可能会导致血管痉挛,特别是心脏血管和脑血管痉挛会引发心绞痛、脑出血等疾病,严重的会危及生命安全。

据《今晚报》



性寒味甘、消痰清热、除烦解渴 夏食莲藕最养人

中医认为,莲藕入心、脾、肺经,生藕性寒味甘,有消痰清热、除烦解渴、止血健胃之功效。历代医家对莲藕的功效也多有注释,如《本草拾遗》云其“消食止泄,除烦,解酒毒”。《滇南本草》云:“多服润肠肺,生津液。”

莲藕一年四季皆有出产,脆生生可以当水果吃的鲜藕多产于夏季,这个时节的藕白生生的,水分充足,味道清甜,口感颇似脆梨。《本草汇言》载:“藕,凉血散血,清热解暑之药也。其所主,皆心脾血分之疾。”将其切成薄片后,焯水和糖醋一同凉拌,便是一道极好的清热解暑夏日风味小菜;和鲜嫩时蔬一同清炒,便是一道清爽十足的下饭菜。

随着藕在水中生长的时日渐长,其水分含量下降,而积累的淀粉逐渐增多,外表颜色也变得更深。这时候的藕,口感会变得绵软而面,不再适宜生食或清炒,但可以制成糯米藕或者用于炖汤。制成熟莲藕后,功效与之前大不相同。《本草经疏》载:“藕,熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食,止泄,生肌,及久服令人心欢止怒也。”

莲藕食用方法丰富,可生食、可做菜,还可加工制成的藕粉,味甘性平,能养血止血、养阴补脏、调中开胃、健脾止泻,为衰老、虚弱、久病之人的理想调养食品。兹介绍两则莲藕药膳如下。

1、土茯苓莲藕汤

材料:莲藕500g,土茯苓500g,粉葛500g,赤小豆100g,桑白皮50g。

做法:土茯苓去皮切段,粉葛去皮切块,将材料放入煲内,水滚后转慢火煲3小时即可。

作用:具有清热毒、消骨火、祛湿等作用。

2、猪脊髓煲莲藕

材料:猪脊髓500g(连脊骨),莲藕250g。

做法:将上二味同放锅内小火炖煲2小时。

作用:补精益肾,适用于遗精、面色苍白、四肢乏力、腰膝酸软等症状。

据《中国中医药报》

常识

夏季避免购买“裸卖”熟食

不少消费者去超市购买熟食或凉菜回家直接食用,但超市内人流量大,空气污染严重,不少超市自制的凉菜和卤菜在敞开销售,存在卫生安全隐患。建议尽量避免在露天摆卖的超市或商店购买“裸卖”的凉菜或熟食。即便是正规熟食买回家,也需要重新热透再食用,不能直接入口。

据《医药养生保健报》

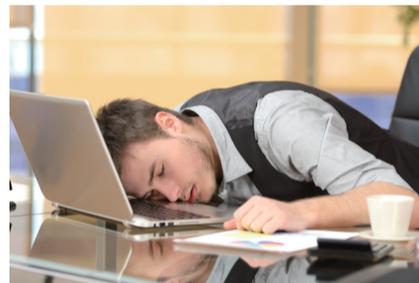
浸泡超10分钟果蔬反而更脏

为了洗掉果蔬上残留的农药,不少人习惯将果蔬泡一段时间。事实上,长时间浸泡会造成二次污染,比如清洗带蒂果蔬时,摘掉果蒂再浸泡会使农药进入果实;如果浸泡盐水浓度太高,容易形成渗透压,导致农残进入果蔬;未经冲洗,直接浸泡则会使一些水溶性农残溶解渗透到果蔬内部。建议果蔬用温水浸泡,时间不超过10分钟。

据《中国妇女报》

释疑

午睡到底好不好? 频繁午睡或增高血压发生概率



很多人都有午睡习惯。不少人会认为,午睡有利于恢复下午的精力。但午睡真的有利百无一害吗?

7月25日,国际权威医学杂志《高血压》在线发表了中南大学湘雅医院王锴教授团队的一项研究成果。王锴团队首次应用生物信息学,开展了午睡与高血压、脑卒中等心血管疾病间因果关系的大样本临床研究。研究结果表明,频繁午睡(即一周午睡超过3次及以上)或增加中老年人高血压、脑卒中等疾病发生概率。

王锴提示,对于夜晚睡眠时间充足的中年人来说,每日午睡有效睡眠时间在15~30分钟最佳,既有利于保持下午的清醒,又能降低心血管疾病发生的风险。特别是,既往研究也发现,夜晚睡眠不足,白天补觉虽不造成健康风险,但也不能完全弥补夜间睡眠不足带来的危害。

据《科技日报》

脑起搏器术后远程随访中心在安徽省第二人民医院成立

8月1日,抗帕抗疫系列活动——脑起搏器术后远程随访中心挂牌仪式在安徽省第二人民医院成立。院长吴文涌、神经外科主任张永明、医务处主任钟兴国等出席现场并揭牌。

脑深部电刺激术(DBS)和迷走神经刺激术(VNS)是近20年来神经外科领域发展最前沿的技术,DBS已经成为治疗帕金森病、特发性震颤、肌张力障碍等运动障碍病的常规手术方法,而VNS也成为癫痫的常规外科手术治疗手段。脑起搏器植入及迷走神经刺激器的植入并不是帕金森病和癫痫治疗的结束,后期还需要专业的医生,根据患者的具体情况进行电压、频率、脉宽等刺激参数的调整,实现个体化调整,才能使治疗达到理想的效果。但帕金森病及癫痫患者多行动不便或路途遥远,往返医院会给患者及家庭带来经济和精神负担。

据神经外科主任、主任医师张永明介绍,程控治疗是脑起搏器术后一个非常重要的治疗环节,然而大部分患者并不居住在手术医院当地,来往医院耗时耗力,安徽省第

二人民医院神经外科建立远程程控中心,医生通过远程中心的程控电脑即可和千里之外的患者进行音视频沟通,通过景昱和瑞神安远程设备即可和患者体内设备相连,并进行参数调节。患者在家候诊,无需来院,通过家里的远程设备,就可以进行程控治疗,方便安全,没有路途劳累之扰,也没有疫情感染之忧,保证了患者的安全和便利。

互联网远程医疗打破了空间上的障碍。在医生端的电脑界面,可以清楚地看到各参数数值和历史记录,医生也可以根据病人情况直接在电脑上进行参数调节,实现随时随地管理病人。

张永明表示,远程中心的开通,让患者通过网络,远程就能与帕金森病诊疗权威专家问诊,提供精准、有效、个体化治疗方案。同时线下与所有科室医护人员无缝接力,绿色通道为帕金森病癫痫患者保驾护航!实现快速入院、快速手术、快速电池更换、快速开机、快速康复,最大程度为患者减少痛苦。



脑起搏器术后为帕金森病癫痫病患者建立远程程控系统,运用强大的互联网技术,实现程控医生与患者在线交流,并最终完成参数调整及用药调整的全部过程,造福帕金森病术后患者。远程程控平台的建立,不但为患者节约了时间,避免了往返医院的劳累,也有助于对术后帕金森病癫痫病患者进行及时有效、细致全面的调控。

文/夏鹏程 王晓璐