



常识

有湿疹，洗澡别超10分钟

湿疹患者的皮肤格外脆弱，一旦遇到环境刺激，水分就会不断从皮肤流失，导致皮肤又干又痒。为避免湿疹复发，洗澡时不能用温度太高的水，时间最好别超过10分钟，避免使用含有色素及香料成分的沐浴产品，不建议用搓澡工具。 据《健康咨询报》

如何加快口腔溃疡愈合

口腔溃疡通常不是太严重，大多会在一两个星期内自行愈合。保持口腔清洁、保持口腔湿润、多吃一些富含B族维生素和蛋白质的食物、避免食物过烫或过硬、避免刺激口腔(吸烟、饮酒、嚼口香糖)等，有助加速口腔溃疡愈合。 据《大河健康报》

养生

如何控制膳食中的胆固醇



- 1.吃新鲜的禽蛋，避免加盐、加碱、不新鲜的加工蛋。蛋黄的胆固醇在加工之后会随着时间推移而氧化，氧化的胆固醇对血管内皮伤害更大，所以要尽量吃新鲜的蛋。
- 2.限制蛋黄的量。每个鸡蛋黄大概相当于200毫克的胆固醇。如果胆固醇不超标，只是甘油三酯超标，那么完全可以每天吃一个带黄的鸡蛋。鸡蛋所含的营养保健成分，几乎全都在蛋黄里。所以如果扔掉蛋黄，就没必要吃鸡蛋了。
- 3.限制动物内脏、海鲜。部分海鲜的胆固醇含量和动物内脏的差距并不大。例如，100克猪肚、鸡心和猪肝中的胆固醇含量分别是165、194和288毫克，而基围虾、鲍鱼、螃蟹分别是181、242和267毫克。
- 4.选择胆固醇相对较低的肉品种。通常，原料肉的口感越香浓多汁，脂肪含量越高，胆固醇含量也越高。每百克猪小排、猪口条(猪舌)和牛舌的胆固醇含量分别为146、230和99毫克，而猪肘棒、鸡胸肉和牛里脊分别是65、65和44毫克。
- 5.把肉蛋食材和蔬菜一起烹调。如果觉得每天吃几十克肉蛋太少了，那么不妨减少纯肉的硬菜，把肉切成肉丝、肉片和肉末，和蔬菜一起烹调。几十克的肉片可以炒一大盘菜。 范志红《北京青年报》

五指毛桃薏扁汤



材料：五指毛桃50克、白扁豆20克、薏米30克、陈皮5克、鸡肉250克、生姜3片(3~4人量)。
方法：将五指毛桃、白扁豆、薏米、陈皮洗净，稍浸泡，鸡肉洗净后焯水放入煲中，加水2000毫升，将所有材料连同生姜一起放入煲中大火煮沸，再转中小火煲1个小时左右，即可调味饮用。 据《广州日报》



医生送您一份夏日科学运动指南

据新华社

三伏天来临，不少地方出现高温天气，最高气温达到40℃以上。炎炎夏日，应该如何科学运动？相关医生指出，高温天气适当运动可以加速人体代谢，有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动，避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

夏季锻炼有利于身体健康

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍，体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康，高温会使血管扩张，血流量增加，可以使心脏的供血更加充分，以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率，使肺内气体交换充分，从而提高血液中的氧含量，增加重要脏器的氧气供应量，有利于身体健康。

但李非提醒，夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动，不要长时间进行户外运动，避免因为出汗过多导致体温调节功能失调，引发热、无力、头晕等中暑症状，情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

要随时观察身体反应

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒，热痉挛是体育爱好者在夏季户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后，机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应，如有头晕、乏力等症状，要及时停止运动，保证机能恢复。

李非指出，心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗，容易脱水，使全身血容量骤降，加上血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压降低过快，部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后，如果不及及时补充水分，会使血液变得黏稠，从而导致血栓形成，增加心肌缺血、心梗、中风等发生的风险。

不应选择气温高的时间段

湘雅医院院长雷光华教授说，中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜，以免出汗过多、体温过高，引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式，可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等，量力而行，以不过度劳累为准则。

雷光华提醒，有脑血管疾病的人群，运动时要密切关注自己的身体状态，如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状，应立即停止运动并观察，必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕、面瘫等症状。

释疑

青光眼会遗传吗？

青光眼具有一定的家族遗传性特征，但并非所有类型的青光眼患者都会遗传。

1.继发性青光眼，多由眼外伤或全身疾病，或用药不当等原因造成，不具有遗传倾向。

2.原发性青光眼指的是发病原因不明的青光眼。它是相对于继发性青光眼而言的，不像继发性青光眼那样有明确的病因，具有一定的遗传性和家族聚集倾向。

3.先天性青光眼是指由于胚胎发育异常所引起的青光眼，约有10%的先天性青光眼患者有家族史，本病同胞发病率较高，如第一胎发病，第二胎患病机会则较高。

因此，有青光眼家族史的人群应格外留心自己的眼健康，必要时要去医院接受专业检查，提前防治。 据《健康咨询报》

前沿

常吃胡萝卜心血管好



西班牙奥古斯特·皮耶·苏尼尔生物医学研究所和加泰罗尼亚开放大学联合研究发现，血液中的胡萝卜素含量高能起到降低动脉粥样硬化的作用，进而有助于减少罹患心血管疾病的风险。

最新研究中，共有200名50至70岁的志愿者参加。研究人员检测志愿者血液内的胡萝卜素含量，并用超声成像观察其颈动脉粥样硬化的状况，结果表明，血液中胡萝卜素含量高，确能起到降低动脉粥样硬化的作用。研究人员还指出，这种作用在女性身上更明显。

胡萝卜、菠菜、生菜、西红柿、红薯、西兰花、哈密瓜、青椒、芒果、木瓜、杏子等黄、橙和绿色蔬果均富含胡萝卜素，是增加胡萝卜素摄入的良好膳食选择。 据《生命时报》

提醒

拉伤了要立即停止运动

人们在运动中，可能因为动作不规范、运动量过大等原因引发肢体损伤，应该怎样处理呢？

1.擦伤。擦伤通常是由皮肤和粗糙表面摩擦导致的，轻度擦伤可能只是皮肤发红，严重擦伤会出现表皮破损、出血、露出皮下组织等情况。

如果擦伤不严重，可以先对伤口进行清洁处理，再包扎。如果擦伤严重，需及时就医。

2.扭伤。扭伤通常是由关节受到牵拉和扭曲的力量造成，可能会导致关节疼痛、肿胀等不适，甚至可能会影响到关节的稳定性和功能。

轻微扭伤可以通过冰敷、加压以及抬高患肢等方式去减轻疼痛和肿胀。严重扭伤通常需要就医检查并接受康复治疗。康复期间，可以通过按摩、锻炼来加强肌肉、提高关节稳定性。

3.拉伤。拉伤通常是因为肌肉或肌腱过度伸展造成的，可能会导致疼痛、肿胀、瘀伤等症状，严重的可能会对肌肉或肌腱的功能造成长期影响，甚至可能伴随着断裂。

发生肌肉拉伤时，应立即停止引起拉伤的活动，轻微拉伤只要注意休息放松肌肉，一般会自行恢复；对于严重拉伤，可以先进行冰敷，帮助消除肿胀、缓解疼痛，再把拉伤部位包扎起来，及时到医院治疗。

彭金阳《大河健康报》

美食