



## 释疑

## 吃辣会导致胃溃疡吗？

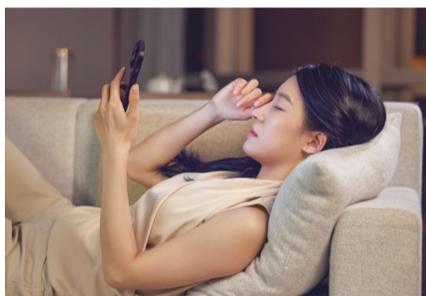
适量的辣椒不仅不会导致胃溃疡，它还有保护胃黏膜、减少胃溃疡发生的作用。辣椒中的辣椒素会抑制胃酸分泌，促进胃排空以及胃黏膜的血液流通，阻止有害物质对胃黏膜的损伤，进而对胃起到一定的保护作用，预防胃溃疡发生。但过量食用辣椒可能会对胃造成强烈刺激，如果本身就有胃部疾病，可能会加重疾病症状。 @中国新闻网

## 糖尿病人不能吃水果吗？

在病情较为稳定的时候，“糖友”们可以适当吃点含糖量低的水果，例如苹果、猕猴桃、柠檬、梨、樱桃、桃等，这些水果短时间内不容易快速升高血糖。选择了合适的水果后，还需要注意合理控制总热量和进食量，不要一次性大量摄入。 @中国新闻网

## 疗方

## 按摩三穴位缓解眼干眼涩



很多人被眼干、眼涩症状困扰。天天与手机、电脑、电视机形影不离，长时间用眼过度，容易导致这些症状频频发生。虽然滴眼药水能短期缓解症状，但是不能解决根本问题。

穴位调理是缓解眼干、眼涩症状的有效方法。

## 风池穴

足少阳胆经腧穴，在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。按揉风池穴，可促进头面部气血流通，有效缓解眼干、眼涩。

## 曲池穴

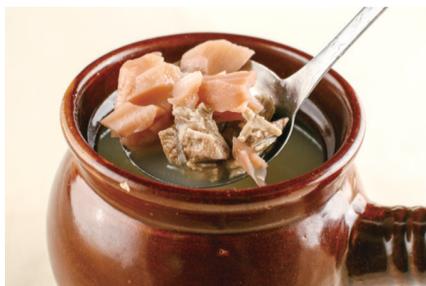
手阳明大肠经合穴，在肘外侧，尺泽与肘骨外上髁连线的中点处。曲池穴是表里双清的腧穴，可疏散外感风热，适用于阳明内积热邪所致的眼干、眼涩、眼痛等头面目疾患。

## 太溪穴

足少阴肾经原穴，在踝后内侧，内踝尖与跟腱之间的凹陷中。太溪穴名意指肾经水液在此形成较大的溪水，按揉太溪穴，可调补肾经气血，有助于缓解眼干、眼涩等症状。

曹方《人民日报》

## 莲藕雪耳煲脊骨



材料：莲藕500g、粉葛100g、雪耳1朵、莲子50g、绿豆30g、脊骨500g(4-5人量)。

做法：莲藕、粉葛削皮、洗净，切块。雪耳提前泡发，去杂质，撕成小朵。莲子、绿豆浸泡。脊骨洗净、斩件、飞水。将所有材料加入汤煲内，加水2000ml，武火煮沸后改文火煲约45分钟，加少量食盐调味即可。

功效：清热解暑，补中润燥。

据《广州日报》

## 美味



## 不吃晚饭=减肥？别傻了

很多朋友认为，不吃晚饭是最好的健康减肥方式，并且在坚持一段时间后也确实发现自己变瘦了，这种办法真的有用吗？其实不然。

不吃晚饭减掉的多数是水分  
对人体还有这五种伤害

不吃晚饭的危害大，因为减掉的多数都是水分，不但容易反弹，而且还会影响我们的健康。

有人为了减肥长期不吃晚饭，结果体重没有降多少，还落下了一饿就胃疼的毛病。而且，人在饥肠辘辘时很可能抵制不住诱惑而暴饮暴食，反而会更胖。

不吃晚饭的危害有哪些呢？

1.抵抗力下降：我们的器官需要充足的营养，机体才能正常运转。如果长期不吃晚饭，身体器官缺乏营养，抵抗力自然会下降。

2.肠胃受损：饥饿时会分泌胃酸，胃内得不到有效食物的刺激和胃酸中和，则会造成胃酸对黏膜产生损伤。久而久之，就会出现急慢性胃炎等一系列疾病。

3.影响大脑功能：人体在夜间自身的血糖偏低，如果不吃晚饭体内的血糖会更低，大脑得不到充足的营养自然会影响到大脑的功能，记忆力和注意力都会大大降低。

4.易患胆结石：不吃晚饭时，我们处于空腹状态，体内胆汁中的胆固醇浓度增加，也容易导致胆结石。

5.容易低血糖：如果人体长时间没有能量供给，胰岛素分泌就可能出现问题，从而让血糖水平急剧下降，出现头晕眼花、体力不支、出汗、心悸和手抖。糖尿病患者甚至会诱发糖尿病并发症。

## 晚饭怎么吃更健康

## 记住“三个半拳头”饮食法

晚饭应该宁早不晚，吃到七分饱，清淡为主，食材种类多、能量少，饭后不做剧烈运动。

一句话总结就是：“健康晚饭=三个半拳头”。其中包括“两个拳头的蔬菜”“一个拳头的主食”“半个拳头的蛋白质”。

两个拳头的蔬菜：深绿色带叶蔬菜好处多，它不但能保护视力，对预防心脏病和中风也很有效果。

一个拳头的主食：小麦、玉米等谷物，以及土豆、红薯等含有大量的碳水化合物，能参与供能、为肌肉和大脑提供能量。

半个拳头的蛋白质：最好以蛋白质丰富的白肉为主，比如鱼肉、鸡肉等，不仅脂肪含量低，还容易消化。

## 注意少吃这五种食物

## 远离肠胃不适

晚饭要少吃辛辣食物、胀气食物、高钙食物、油腻食物、黏硬食物。辛辣食物会引起便秘、消化不良；胀气食物在消化过程中会产生大量气体，导致胀气影响睡眠；高钙食物消化分解后容易堆积在肾脏和尿道中，引发结石；油腻食物不但会让我们变胖，还容易产生三高、心脑血管疾病；黏硬食物不易消化，易导致慢性胃炎。

因此，一日三餐，饮食规律，才是健康生活的必备法宝。

王艳丽《北京晚报》

## 提醒

## 血糖高要少吃糯米

在谷类食物中，糯米比较特别，几乎全是支链淀粉，其他谷类的支链淀粉一般占70%~80%。支链淀粉由于分支多，更易与肠道消化酶接触，被分解得就快，因此糯米的血糖生成指数是很高的。所以，血糖高的人一定要少吃糯米。不过，正因为支链淀粉易被酶解，热的糯米粥、糯米饭，比较适合肠道消化功能弱的人食用。 据《医药养生保健报》

## 总宅家眼睛易衰老

研究显示，在7种体衰风险中，闭门不出、认知功能下降、抑郁情绪三种与眼衰显著相关。此外，视力下降、眼对比度和灵敏度降低、视野障碍对眼衰具有强烈影响。建议老人应尽可能多出门，不仅能增强视功能，延缓眼衰老，还能提高认知功能和减少抑郁情绪，对眼、身体和心理健康都会大有好处。 据《中国妇女报》

## 前沿

## 抑郁症渐成工业国家常见病

德国《商报》网站近日报道，福沙舆论调查所受德国商业医疗保险公司委托进行的一项调查表明，在德国，以工作压力和罹患抑郁症为病的病假天数急剧增加。2023年上半年，精神疾病病假的天数比2022年同期增加了85%，增幅之大前所未有的。德国商业医疗保险公司平均每百名投保人因精神疾病缺勤303天，几乎是去年同期的两倍。

报道称，这种趋势始于新冠疫情暴发。数字化、通胀和工作压力则对此推波助澜。抑郁症正在成为国民经济的成本因素。早在10年前，德国安联保险公司就估算，抑郁症仅在德国每年就会造成220亿欧元的经济损失。

世界卫生组织估计，到2030年，工业国家最常见的疾病将不再是心脏病或癌症，而是抑郁症。 据《参考消息》

## 养生

## 一个公式帮你补足钾



随着季节变化，很多人容易感到疲劳和困倦。鲜为人知的是，容易疲劳有可能是缺乏某种营养素的信号，比如钾。

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一，心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸、细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来维持，缺钾的人往往会感到倦怠无力，出现精力、体力下降等症状。

钾几乎存在于所有天然食品中，尤其是以下几类：一是水果，二是蔬菜，三是全谷杂豆，四是薯类，五是奶类。

保证每日补够钾，不妨记住这个公式：2000毫克钾≈100克全谷杂豆+100克薯类+1斤蔬菜+半斤水果+300克牛奶。在此基础上，适当增加全谷杂豆(每天达到150克)和牛奶(每天达到500克)的摄入量，将普通盐换成低钠高钾盐，再加上肉类、坚果等食物中的钾，就能达到预防慢病的推荐摄入量(3600毫克/天)。

据《生命时报》