疾病自测法有时就是吓自己

人吃五谷杂粮，免不了有头疼脑热、身体不适的情况。很多人不想去医院,或浏览网页或道听途说给自己断症,然后再到药房买点药吃了事。坊间也流传很多依据身体外在表征来判断是否得了某种疾病的方法。这些自己给自己看病的方法真的靠谱吗?

自测法一

耳朵发黑说明患有肾衰竭?

据专家介绍，耳朵等部位出现发黑现象，确实可能存在患病的风险,但还要甄别“发黑”究竟是正常晒黑，还是毫无光泽的病症现象。此外,即便耳朵出现病态发黑，病人也不一定患了肾衰竭。耳朵虽然面积很小，但也可细分成多个部位，上面分布了多个穴位，对应着身体的不同器官和部位。肾在耳朵上的反射区分布于耳甲腔中，而耳甲腔仍可细分成多个反射区，除了对应肾器官,还囊括了肝、脾、肺、心等反射区,若出现了不寻常的病变，不一定就是肾脏出现了问题，还要再结合其他检测手段确诊。

自测法二

耳部结节凹陷是肝硬化前兆?

在某网站上经常有人咨询:耳鸣眩晕、耳部有可疑结节，是不是恶性肿瘤?除了结节,耳朵局部还可能出现条索状隆起、点状凹陷等情况,很多人相信,这些是肝硬化、肿瘤的征兆。

据专家介绍，不论是结节、隆起还是凹陷,都是提示身体内部某个部位出现了问题。通常耳部有隆起或结节预示气血凝滞不通，凹陷则可能由气血虚弱导致。即便同样是气血虚或滞，不同器官也有轻重缓急之分。例如,耳朵的对耳轮上存在对应的颈椎点，若该部位出现明显凸起或凹陷，则很可能是颈椎病，大多数情况是慢性病;而耳甲腔对应脏器,如该部位出现问题，则有引发急症的风险。因此,若耳部出现病症，还需及时就诊。

自测法三

指甲有白点、竖纹表明缺锌缺钙?

专家表示，这种说法没有科学依据。还有人认为指甲上有白点是有蛔虫，指甲出现竖纹说明体质差、肠胃不好,也没有科学依据。

指甲上出现小白斑、白线,通常为“白甲病”。听起来是一种病，实际上威胁性十分有限。正常的指甲因为没有细胞核的存在,所以是透明的,当指甲角化不完全时，则会产生白甲症。指甲上单纯地出现几处小白斑,无需治疗。若指甲出现竖纹，则通常是机体衰老的征兆。若竖纹数量不多、指甲没有其他伴随症状，也无需过度紧张。值得注意的是,若指甲出现横纹，可能是糖尿病、心脏病等疾病的信号,应及时排查。

(据《科技日报》《北京青年报》)

花生最好不要煮着吃

一对开面店的夫妻晚饭后紧急送医，老婆抢救无效去世，老公还在重症监护室。罪魁祸首竟然是几颗花生，原来这对夫妻当天晚饭吃的是面条和花生，有一部分花生发了霉。

据专家介绍,发霉的花生中含有多种真菌,其中就有黄曲霉菌。黄曲霉菌会代谢产生剧毒的黄曲霉素,是霉菌毒素中毒性最大、对人类健康危害极为突出的一类霉菌毒素,也是目前发现的最强的化学致癌物质,1993年就被世卫组织癌症研究机构划定为1类致癌物。粮食未及时晒干,或储藏不当,容易产生黄曲霉菌。另外,霉变的坚果，如花生、瓜子、核桃等也含有该种毒素。

专家提醒,烘干的花生有没有霉变容易判断，吃到一颗坏的，我们就不会吃了。如果是水煮的,好的坏的掺在一起，不仅难以判断,黄曲霉毒素还会扩散,污染好的花生,所以花生最好不要煮着吃。

(据《都市快报》)

4招判断食物热量高低

经常有人问，听说食物的热量值差异很大,怎样简单判断其高还是低呢?有几个基本规律:

1. 食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。例如,不同蔬菜相比,水分大的蔬菜热量最低，比如冬瓜、黄瓜、生菜等,热量只有10~20千卡/100克的水平。相比而言,甜豌豆、豆角等也算高水分食物,但干货略多一些，热量就到了30~50千卡/100克;含有淀粉的土豆、山药之类,热量就更高了,能到60~80千卡/100克的水平。

2.对水果、蔬菜、果汁、甜饮料等食物来说,碳水化合物越高,热量越高。这类食物中通常脂肪含量很低(榴莲和牛油果例外),蛋白质也很低。它们的主要热量来源是碳水化合物(包括糖和淀粉),特别是糖。所以,同一种水果,比较甜的品种就比不甜的品种热量高。

3.在干货总量差不多的情况下,脂肪含量越高,热量值越高。比如说,同样是含水量很低的完整植物种子,红小豆的热量是324千卡/100克，黄豆是390千卡/100克,生花生是574千卡/100克。因为它们三者的脂肪含量分别为0.6%、16%和44%。

4. 在标注热量值一样高的情况下，消化吸收率越高,热量就越高。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类，都有一部分的抗性淀粉。但是,经过精制加工,去掉了膳食纤维的食物,消化吸收率通常都会很高,比如米饭馒头、饼干面包等。 **(据《生命时报》)**

养背护背祛病延年

古语有“背者，胸中之府”的说法,背部的养生保健历来都被医家们重视,中医按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等许多治疗方法都是在背部进行的。可以说,注重养背护背,可祛病延年。

据专家介绍，背为阳,腹为阴,人体背部分布的基本都是人体的阳经,脊柱更是主一身阳气的督脉所在。人体五脏六腑相关的穴位如心、肝、脾、肺、肾的俞穴都在背部,经常激发疏通背部区,有益气息运行、血脉流畅,可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾,进而滋养全身器官,增强人体生命活力。

背部有许多祛病保健的重要穴位。如大椎穴,在大椎穴处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状，还能振奋一身阳气,防止寒邪入侵。大椎穴还能缓解脑供血不足,长期低头伏案工作的人,经常按摩大椎穴能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬等不适症状。在背部主要的俞穴拔罐、刮痧,能起到促进血液循环、疏通经络的功效。小儿捏脊具有促进气血流行、经络通畅、神气安定、调和脏腑的作用。在临床上,这种方法常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状;也可用于遗尿及脾胃虚弱患儿的调理。

这里给大家推荐一些生活中养背护背的方法:

暖背。背部养生,首重保暖。背的寒暖与脏腑的功能息息相关。平时穿衣服要注意保暖,随时加减。

晒背。避风晒背,能暖背通阳,增强体质。

捶背。捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾。自我捶打时,应握空心拳,快慢适中地捶打背部,用力要均匀。

搓背。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效。搓背可在洗澡时进行，注意用力不宜过猛,以免搓伤皮肤。

撞背。撞背可提升阳气、调节内脏,使全身气血通畅，改善身体虚弱的情况。撞背要注意用力适度。

艾灸。借艾火的热力和药力给背部以温热性刺激，通过经络的传导来调节脏腑的阴阳平衡。

(据《生命时报》)

秋季养胃5忌

忌饥饱不均。饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成粘膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制;胃壁过多扩张,食物停留时间过长等都会造成胃损伤。

忌饮食不洁。幽门螺旋杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,在溃疡病人中,该菌的检出率高达70%~90%,而溃疡病治愈后,该菌亦消失。溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染,不洁的食物,也是感染的原因之一。

忌晚餐过饱。有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上,或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西,这样做,不仅造成睡眠不实,易导致肥胖,还可因刺激胃粘膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。

忌狼吞虎咽。食物进入胃内,经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能进入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽,食物粗糙,则会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃粘膜损伤;另外细嚼慢咽能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于保护胃。

忌咖啡浓茶。咖啡、浓茶均为中枢兴奋剂,都能通过反射导致胃粘膜缺血，使胃粘膜的保护功能破坏,从而促成溃疡发生。

此外,还要注意不宜吃寒凉食物。 **(据《新民晚报》)**

每天两瓣蒜养出好血管

中医认为,大蒜性辛、温,归肝、心经,其所含有的大蒜素有血管的清道夫之称。无论是患有高血压、糖尿病的患者,还是普通人群,每天食用两瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖,甚至抵抗肿瘤的作用。

凉拌新鲜蔬菜、烹饪海鲜时加入大蒜,还能佐制蔬菜和海鲜的寒性。若喜欢喝粥,可煮点大蒜粥。取蒜头30克,去皮,先放到开水中煮1分钟后捞出,再将100克粳米放入水中煮成稀粥，快熟时将大蒜重新放入粥中煮熟,加盐调味即可。要注意的是,有口苦咽干、口舌生疮、心烦胸闷、大便闭涩等上火症状时尽量要少吃或暂时先不食用。胃病患者不宜生食大蒜。

专家提醒,不要用大蒜炝锅,虽然味道香,但事实上,大蒜在加热过程中,起到抗菌作用的有机硫化物含量会逐渐下降，而且温度越高其含量下降越快,因此,用来炝锅后,大蒜的杀菌和保健作用大大减弱。大蒜怎么吃更能发挥杀菌作用呢?用蒜拌凉菜、吃饺子时用醋和少量芝麻油调拌蒜泥,都是很健康的吃法。 **(据《健康时报》)**