

# 吃大蒜喝姜汤熏醋能预防感冒?

正值秋季,昼夜温差大,不少人都感冒了。网上流传预防感冒的方法五花八门,如室内熏醋、熟吃大蒜、喝姜汤等,这些方法靠谱吗?

## 室内熏醋或对身体有危害

食醋的主要成分为醋酸,有一定的杀菌、抑菌作用,但需要一定的浓度,房间熏醋达不到杀菌的目的,而且感冒多为病毒感染,熏醋是不能破坏病毒

结构、杀灭病毒的。

熏醋散发出的酸性气体对人体的呼吸道黏膜有刺激作用,导致呼吸道分泌物增多,会诱发甚至加重慢性支气管炎、肺气肿、哮喘患者的病情,对老人、儿童和哮喘患者的影响最为严重。熏醋不仅对人体不安全,对室内家具也有一定的腐蚀性。

所以,房间醋熏预防感冒的方法不可取,室内通风是预防感冒最简单、

有效的办法。

## 熟吃大蒜部分人群不宜食

大蒜有抗病毒、杀菌、祛痰、止泻的功能,可以减轻打喷嚏、咳嗽、流鼻涕等感冒症状,而且大蒜中的大蒜素能提高免疫系统功能,避免感冒。但是吃大蒜要讲究一定的方式,大蒜素是杀菌、抗病毒的主要成分,遇热会很快失去作用,将大蒜捣成泥静置15分钟,作为调味品生吃是

最好的方法。

需要注意的是,大蒜会影响人体对维生素B的吸收,对眼睛有害,长期过量吃大蒜,容易出现视物模糊、视力下降等,民间有“大蒜百益而独害目”之说。大蒜对胃有较强的刺激性,不宜空腹食用,胃酸过多、十二指肠溃疡、慢性胃炎患者在急性期不宜吃大蒜,以免加重病情。此外,由于大蒜性辛温,易生热,肝

肾阴虚者不宜长期食用大蒜。

## 喝姜汤对风热感冒无用

风寒引起的感冒会导致全身怕冷、流清鼻涕、舌苔淡白,可喝姜汤,而风热引起的感冒会导致喉咙疼、流黄鼻涕、大便干燥,不适宜喝姜汤。

## 预防感冒试试这些小方法

热水泡脚:每晚用热水泡脚20分钟,泡脚时,水

量要没过踝部,可预防感冒。

盐水漱口:每日早、晚和餐后用盐水漱口,以清除口腔病菌,仰头含漱,使盐水充分冲洗咽部,效果更好。

多喝白开水:秋冬气候干燥,常喝白开水,不但能保证人体对水的需求,还可起到利尿排毒、清除体内废物的作用,有利于预防感冒。

(据《大河健康报》)

## 用热水解冻肉易产生致癌物

对于冷冻的肉类或鱼类,有的人为了图解冻快,从冰箱里拿出来后直接用热水浸泡,然后烹调,这种做法对健康不利。

研究发现,肉类快速解冻后会迅速生成丙醛,丙醛现已证实是一种致癌物质。

更应注意的是,牛肉本身的丙醛含量就远比猪肉、鸡肉、鱼肉高,用热水快速解冻所导致的危害更大。

解冻肉的正确做法是“逐级减挡”。把肉先从冷冻室里挪到冷藏室里放几个小时,然后再取出来,在室温下解冻。(据《广西质量监督导报》)

## 腹泻绝食易诱发肾病

武汉一市民腹泻,自行绝食三天,没想到腹泻没治好反而诱发急性肾衰。腹泻本就会导致身体营养损失,腹泻后不吃少喝甚至不喝,会加重身体脱水和电解质紊乱,使循环到肾脏的血容量不足,肾小球滤过率下降,易引起肾衰竭。建议腹泻后要继续正常饮食,且适当补液,宜进食鸡蛋羹、麦片粥、米粥、面条等易消化食物,忌食生冷、油腻食物。(据《武汉晚报》)

## 秋季眼部需保“暖”

秋风起,气温下降,天气也逐渐干燥起来。老年人特别是有高血压、糖尿病史的,秋季应特别注意给眼睛保“暖”,预防眼底疾病急性发作而致盲。

眼睛变得干涩、酸痛,眼部炎症频发、眼部不适感变强等,这些都可能是季节变换捣的鬼。眼科专家表示,秋天除了干燥、昼夜温差大,还是螨虫高发的季节,这些都会对眼睛造成影响。秋季护眼很重要,应注意多远眺、多转动眼球,还可以尝试用手“熨目”,即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人尤其应注意在秋季给眼睛保“暖”。老年人眼部血管更为脆弱,特别是有高血压、糖尿病的老年人,寒冷可能诱发眼底疾病急性发作,导致视网膜病变、视网膜脱落等,影响视觉甚至致盲。

秋季老人更应定期检查视力和眼底,及时发现和治疗眼病。对于老年人而言,尤其要警惕三大“视力杀手”:白内障、青光眼、老年性黄斑病变。如果能早期发现,及时进行合理正规治疗,绝大多数患者的病情可以得到控制,并能维持良好的视功能,避免致盲。(据《科技日报》)



## 秋季养肺首选梨

“一颗荔枝三把火,日食斤梨不为多”,秋季正是吃梨的好季节。那么,梨的养生吃法有哪些?

### 鸭梨姜蜜膏

鸭梨一个,洗净去核,榨汁,将梨汁倒入砂锅,加入400ml水,放入生姜10g、百合20g。用文火熬30分钟,关火后待汤汁温热,加入蜂蜜50ml,冷却成膏即可。每次取10g,温水冲服,每日两次。可止咳润肺、滋阴清热。

### 梨米百合粥

雪梨一个,洗净后连皮切成小块。把雪梨和适量粳米一同放入锅内,加入适量的水,大火煮开后,加入百合50g,熟后即可食用。每日服用一次,养阴清肺、养心安神,适用于久咳、失眠多梦、烦躁不安者。(据《生命时报》)

## 疲劳失眠喝点鳗鱼山药粥

工作压力大,饮食、睡眠不规律,大部分人容易出现疲劳、失眠,这时可以试试鳗鱼山药粥。

取鳗鱼1条,山药50克,粳米50克,料酒、姜、葱、食盐各适量。将鳗鱼切片后放入碗中,加入料酒、姜、葱、食盐腌制,把腌好的鳗鱼与山药、粳米一起放入锅中,加入适量的水,用大火煮沸后改用小火煮15分钟即可。每天食用1次。此粥具有很强的补益作用。(据《大河报》)

## 秋乏可能是缺铁

研究显示,贫血的人工作效率、学习能力及身体抵抗力都比常人要弱很多。因此,秋天若经常感到身体疲惫,有可能是铁元素缺乏导致的。可适当多吃些瘦肉、牛肝、羊肝及动物血液,同时多吃新鲜果蔬,其中富含的维生素C可以促进铁吸收。(据《生命时报》)

## 乳腺增生和乳腺癌只差一个结节

吴女士在体检时发现乳房上长了一个指甲盖大小的结节,怀疑是癌症。准备进行手术时,病理诊断却排除了癌症。讲起两年前的遭遇,吴女士十分平静,口气中略带感慨,她说:“我与乳腺癌擦肩而过。”

中国医大四院乳腺外科主任涂巍指出,吴女士的乳腺问题,钼靶和超声检查虽然都偏向恶性肿瘤,但不是明确诊断,最终诊断仍以病理诊断为主。乳腺增生与乳腺癌之间只有一步之遥,即正常、增生、非典型增生、原位癌、浸润癌,而非典型增生是从良性改变到恶性改变的中间站,是由量变到质变的关键点,所以医学上也非典型增生称为癌前病变。其实,吴女士已经处在了癌前病变的阶段,所幸发现及时。然而,在我国,早期发现的乳腺癌患者,目前不足20%,其中,通过筛查发现的比例不足5%。分析原因,主要为多数女性乳腺致密和缺乏对筛查品质的认知和把控。亟须从早筛查方面积极探索,建立乳腺癌早筛查、早诊治的防控体系。

涂巍提醒广大女性,彩超报告诊断乳腺增生代表问题不大,但是,当超声诊断变为占位性结节时,则意味着正常的增生正从量变向质变转化,需到医院进行结节切除并做病理诊断。(据《沈阳晚报》)

## 别长期用金属锅煲汤

煲汤最好用砂锅。长期用金属锅煲汤容易溶出金属离子,不利于健康。比如长期用铝锅煲汤、煮饭容易溶出铝离子,增加患老年痴呆的风险。

很多人认为不锈钢锅相对安全,但实验发现,不锈钢锅和精制铝锅的铅溶出量相当,可使汤中的铅浓度达到煮前的2~3倍。另外,不锈钢锅制作过程中加入的铬、镍等金属元素也会微量溶出,何况铅、铬、镍都是重金属。由此可见,长期用不锈钢锅煲汤并不安全。

不锈钢锅尚且如此,铁锅、铜锅、铝锅金属元素的溶出量远超不锈钢锅,最多高达10倍。

造成锅内金属离子溶出的主要原因是加热时间长。特别是小火慢炖牵汤,一般需要几个小时,而且很多时候不会一顿就喝完,汤继续在锅里存放,时间久了金属离子溶出也就更多。并且,汤中油脂越多,金属离子溶出就越多。(据《生命时报》)