

古人饮食观带来的启示

在我们的日常生活中确实存在一些不文明、不健康的饮食陋习。如何能吃得健康科学?从古人的饮食观念和养生典籍之中,我们或许能够获得一些有益的启示。

清淡饮食,品出自然味道 中国饮食文化绵

延几千年,食材加工与储存方式变多。比如一些不易保存的食材,便以腌、熏等方式保存。腌肉、腌菜、熏肉等食物虽具有独特风味,但吃多了对健康无益。

相较而言,古人推崇吃新鲜食材、烹饪新鲜的

菜肴。清朝著名吃货袁枚在《随园食单》中记载了326种汇聚南北各地的饮食精华,强调“物味取鲜”,食材要趁新鲜制作。例如猪腰子,袁枚认为炒不如煮,煮熟后蘸盐最好,完全不需要其他佐料。

古人早有分餐习惯众所周知,中国人喜欢围桌聚餐、同盘而食,这种进餐方式可以分享美食,不过也会带来传播疾病的风险。其实,中国是世界上最早实行分餐制的国家。孔子曰“席不正不坐”,吃饭的时候,人们要规规矩矩

地坐在席子上,吃自己面前的食物,这就是典型的分餐制。《红楼梦》第四十回也写“史太君两宴大观园”,第二次宴会时,“上面二榻四几,是贾母、薛姨妈,下面一椅两几,是王夫人的,余者都是一椅一几”。这就采用了分餐制。

即便是合餐,也可以用公筷、公勺等公用餐具防止交叉污染。《红楼梦》中描述,林黛玉进贾府第一次吃饭时,李纨和王熙凤二人就“立于案旁布让”,为别人布菜自然得用公筷、公勺。

(据《金陵晚报》)

胆结石患者 谨防胰腺炎

52岁的李先生有胆囊结石病史,去年7月曾因突发急性胰腺炎住院,医生当时告知他饮食应清淡,不吃油腻食物,不暴饮暴食,李先生出院后一直做得很好。

疫情期间,李先生在网上学做红烧肉,一时没管住嘴,饱餐后出现腹痛,伴有腹胀、恶心、呕吐,在湖南省第二人民医院确诊为急性胰腺炎。该院消化内科主治医师陈露表示,在我国,多数急性胰腺炎患者的发生跟胆石症有关,胆道结石的患者要密切观察。如突发上腹疼痛,且伴发热、恶心、呕吐,应立即就医。预防急性胰腺炎最好的办法是管住嘴,迈开腿,吃低脂低蛋白食物,不饮酒。

(据《快乐老人报》)

B超前憋尿 最好喝淡盐水

很多人在等待B超检查时,会为了快速有尿意而猛饮水,这种做法并不科学。有些患者在大量喝水后,出现恶心、胃部不适、头晕、冒冷汗等症状,这是身体提示“水中毒”了。“水中毒”在医学上称为稀释性低钠血症。这是由于人体所摄入水的总量大大超过身体所能排出水量,导致水分在体内滞留,引起血浆渗透压下降和循环血量增加。

憋尿检查是为了让膀胱内有足够的尿液,使膀胱及输尿管充盈,观察更为准确。如需憋尿,建议少量多次喝水,一次大概250毫升,可选择饮用淡盐水、电解质水(如脉动、功能性饮料),避免出现急性水中毒,避免一次性快速喝水3000毫升以上。(据《南方都市报》)



蜂蜜食用有讲究

蜂蜜是蜜蜂从开花植物的花中采得的花蜜在蜂巢中经过充分酿造而成的天然甜物质,气味清香浓郁,味道纯真甜美。《本草崇原》中说蜂蜜是“除众病,和百药者”。但很多人不知道,不同来源的蜂蜜却是有着不同的功效。

百花蜜 百花蜜通常由5种以上蜂蜜混合而成,清香甜润,具备很多功效,如清热补中、解毒润燥、收敛等,适合大多数人。它还具有促新陈代谢、助长发育、健肠胃、促进血液循环、保肝、消炎、镇痛等多种作用,常食用可以提高青少年的免疫力。

洋槐蜜 洋槐蜜主产于长江以北,性平偏寒凉,具有凉血止血、清热解毒、宁心安神等功效,适合所有人服用,尤其适合青少年和中老年人。现代药理研究表明,洋槐蜜具有舒张血管、改善血液循环、防止血管硬化、降血压、祛湿利尿等作用。

枣花蜜 枣花蜜主产于山东、山西、河南,蜜汁透明或略浊,有光泽,质地黏稠,不易结晶,有些枣花蜜在底部可见少量粗粒结晶。枣花蜜具有抗菌消炎、促进组织再生、补脾益肾、解毒保肝、调节神经、改善睡眠,护肤美容等功效。

枸杞蜜 枸杞蜜是蜜蜂采集枸杞花蜜酿造而成。具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳之功效,适合血气两亏、高血压、体质虚弱、视力下降之人,以及贫血、慢性肝炎、中毒性或代谢肝病及胆道系统引起的肝功能障碍等人士服用。特别适应于肾虚腰痛、遗精滑精、工作繁忙的男性食用。(据《人民政协报》)

胀气练练排气操

营养学专家经常建议容易胀气的人少吃或不吃红薯、土豆等高淀粉食物,以及豆类、豆制品;不喝碳酸饮料,如果乳糖不耐受,还要避免食用牛奶等乳制品。可多吃养胃、顺气的食物,如山药、山楂、洋葱等,饭菜可做得软烂些,吃东西时要细嚼慢咽。

如果轻微胀气,可用暖水袋暖一暖腹部,或用一只手按在肚脐处,顺时针、逆时针各揉50次。还可以学学简单的排气操:仰卧,双腿屈膝,呼气,双手抱住膝盖贴向腹部,然后双腿放平,重复20次。如仍不缓解,或胀气频频发生,要及时到消化科就诊,排除肠易激综合征、慢性胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病。(据《河南日报》)

嗓子哑可能是“温柔的癌症”

4月15~21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传的主题是“癌症防治 共同行动”。仅以深圳市一城为例,该市慢性病防治中心公布了最新肿瘤监测数据,2019年,深圳市共报告常住人口新发恶性肿瘤病例27963例,其中男性13179例,女性14784例,女性数量多于男性,肺癌依旧位居男性恶性肿瘤发病数榜首,甲状腺癌首次跃居女性恶性肿瘤首位。

今年56岁的刘梅(化名)正在中国医学科学院肿瘤医院深圳医院的头颈外科病房,刚做完手术的她说起话还有些难受,嗓子很干。“6年前,如果我能重视,及时治疗,可能今天就不会这样了。”

6年前的一天,刘梅醒来后发现嗓子突然哑了,说出一句话,“我以为上火了,多喝水就行了。”这次哑嗓子持续了十多天,但终究还是“莫名其妙”地好了,刘梅也就没有在意,也没将这次不明原因的哑

嗓子放在心上。

第二年,哑嗓子再次突如其来,这一次,刘梅很警觉,立即前往医院检查。进行手术切除,经病理分析后,刘梅被确诊为甲状腺乳头状癌。这是很常见的恶性肿瘤,约占甲状腺癌的85%。因恶性度低,这种肿瘤被称为“温柔的癌症”。

可这温柔癌症在第三年又找上刘梅。在医生建议下,她进行了第二次切除手术。

可2019年,它又来了。刘梅在脖子上摸到了鸡蛋大小的包块。要进行第三次切除手术却不是一件易事,刘梅的甲状腺癌已侵犯到气管,患癌处的血管、气管、神经都粘到一起,要先剥离它们才能切除肿瘤。

辗转多家医院后,刘梅来到中国医学科学院肿瘤医院深圳医院头颈外科。在该科主任魏明辉的主刀下,刘梅的肿瘤被成功切除。

甲状腺癌在近几年逐渐被人熟悉。对于这个新

晋“头号癌”,深圳市慢性病防治中心专家雷林却说要“淡定”。他解释说,很多市民因为甲状腺结节才发现甲状腺癌。甲状腺结节是出现在甲状腺内部异常增生的细胞团块。市民发现甲状腺结节,可以通过甲状腺超声检查进行确认。不过,超声只能做出“良性可能”或“恶性可能”的初步判断,无法确诊。

雷林说,如果超声检查结果疑似恶性、直径较大,患者可通过穿刺活检明确结节性质,这是目前确诊甲状腺结节性质的金标准。通过穿刺病理活检,不仅能够确诊甲状腺癌,还可以将甲状腺癌的具体病理类型区分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌等。

“不管是何种癌症,体检都是有价值的,早诊早治都是关键。”雷林说。癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(据《南方都市报》)



误服84消毒液立刻喝牛奶解毒

近日,王女士误服了一口84消毒液,她用清水漱口后便立即赶往医院。84消毒液主要成分是次氯酸钠,如误服原液可致口、咽和食道黏膜损伤,甚至引起胃、肠穿孔。

误服84消毒液应正确

处理。1.立即饮用100~200毫升牛奶或蛋清。牛奶和蛋清中的蛋白质可与重金属盐结合,让其变性沉淀,防止重金属盐与身体内的蛋白质反应,从而达到解毒效果。2.别催吐,催吐反而会让腐蚀性物质反

复刺激消化道黏膜从而加重不适。3.有人认为84消毒液是酸性,可口服碱来达到中和,这种做法不正确,酸碱中和时产生的热量会加重胃肠道损伤。4.及时就医。

(据《长沙日报》)