

“中药月饼”并无保健功效

中秋佳节越来越近,市面上销售的各式月饼让人眼花缭乱,一些商家别出心裁,推出“低糖、低脂、低热量”的月饼,有的甚至在馅料中添加中药材。这些“中药月饼”真有“养生保健”的功效吗?

“中药月饼”不养生。广西玉林市第一人民医院临床营养科副主任医生温群提醒,一些月饼厂家为了满足不同消费者的口感需要,或者出于营销推广的需要,推出“低糖、低脂、低热量”的月饼,或者

加入一些中药材比如陈皮、人参、西洋参等,其实这些月饼的糖分、油脂含量也只是相对低一些而已,毕竟月饼的外皮、馅料都含有糖分。其实,在月饼中添加中药材,不仅不能治病,反而可能会适

得其反。俗话说“是药三分毒”,就算是天麻、人参、虫草这样的名贵中药材,一样不例外。

胡乱添加中药材很不靠谱。除了月饼,市面上还有中药火锅汤底、中药奶茶等。专家提醒,由于商家

并非都能准确把握中草药的药性,因此这些随意添加中药材的食物并非任何人都可以吃。比如,火锅店通常会在汤料中直接放入豆蔻、桂皮、砂仁等生药材,这些药材没有经过特定的煎煮,只能起到去膻、

除腥、调味的作用,其药性或滋补的功效并不大。此外,不同的中药材的性质各不相同,比如,当归、党参等性温的中药材适合身体寒气过盛的人,体质热的人吃后就很容易上火。

(据《玉林晚报》)

注意保暖安度肺炎高发期

秋季是呼吸道疾病的高发季,入秋后肺炎的发病率较高,增强体质、提高抵抗力是预防肺炎的关键。

入秋后气温变化大,肺炎患者增加 秋季肺炎患者增加,主要是秋季天气转冷,气温变化无常,不注意保暖很容易受凉引起感冒,如果患者不注意休息或及时吃药,感冒可转变为肺炎。所以,如果秋季不小心感冒了,一定要及时治疗。3岁内的婴幼儿和老年人抵抗力较弱,是肺炎高发的两大群体,平常就要小心预防感冒,注意保暖,避免淋雨受寒。

初期症状与感冒相似 肺炎初期症状以鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽等上呼吸道感染的症状为主,当咳嗽加重时,上呼吸道感染逐渐消失,而痰越来越多,并且炎症使肺的换气通气功能受阻,使患者呼吸加快、急促。所以,如果出现发热、咳嗽、呼吸急促,就不是简单的感冒,而可能是肺炎了,应及时就诊。肺炎患者需卧床休息、大量饮水、吸氧、积极排痰、抗感染治疗。

提高抵抗力可防肺炎 养成良好生活习惯是预防呼吸道疾病的关键。应多关注天气预报,及时增添衣物;远离感染人群,不去人群拥挤的地方;少熬夜,多锻炼。另外,体弱人群可借助疫苗或药物来增强免疫力。平时注意卫生,勤洗手,经常开窗通风,可多做扩胸运动。应加强呼吸系统的锻炼,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带来呼吸,能增加肺容量。(据《齐鲁晚报》)

医者心

疑虑的痛苦或赶超疾病本身

前不久,一位从事体育运动的年轻人来找我治疗房颤。他的房颤为阵发性,窦性心率较慢,夜间有2秒左右长间歇。在治疗上,他有颇多疑虑:射频消融做还是不做?预后到底如何?

我和他谈了一个小时。首先,他没有器质性心脏病,无高血压、糖尿病、心力衰竭、卒中史,年纪轻,血栓栓塞风险小,可以考虑做一次射频消融,如果手术失败了,还有药物方案备用。

一周过去了,他还没能从疑虑中解脱,心里的坎儿怎么也过不去,想知道这个病对生活 and 寿命影响有多大,多久会发展成慢性,他说:“我这两天想了很多,虽然没有发病,但内心恐惧感越来越强,晚上经常惊醒,觉得心慌、手臂发酸,有什么办法可以缓解吗?”

从这个病例可以看出,患者对疾病的不安所导致的“虑病”,比如焦虑、抑郁、睡眠障碍等,带来的痛苦已经远远超过了疾病本身。

这种状况具有普遍性,只是程度不同,应引起医生的重视。医生看病是一个与患者长期互动沟通的过程,和患者充分讨论不同治疗方法的利弊,与患者共同决策;一次沟通不能解决的,还要保持联系,继续做好工作。这样才能帮助患者走出“虑病”的困境,以积极正确的态度面对疾病、治疗疾病,重拾康复的自信与能力。文/胡大一

作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家。



看可爱动物有助缓解压力降血压

和宠物一起玩耍让人精神放松。身边没有宠物怎么办?英国一项小规模研究显示,看看可爱动物也能将精神压力水平降低至多将近一半,还有助降血压。

英国利兹大学研究人员试图研究精神压力释放与可爱动物之间关联。他们与澳大利亚西澳大利亚州旅游局合作,招募19人,其中15人是即将参加90分钟考试的大学生,其余4人是在工作中感到有精神压力的学术人员。研究人员让研究对象观看30分钟短尾矮袋鼠的视频,监测他们心率和血压,以评估视频对研究对象的生理影响。

短尾矮袋鼠是澳大利亚西南部特有的有袋目哺乳动物,看起来像老鼠,体长不足60厘米,因有胖嘟嘟的脸和“甜美”笑容获称“世界上最快乐的动物”。

雅虎新闻25日报道,看完视频后,研究对象血压由先前平均收缩压(高压)136毫米汞柱、舒张压(低压)88毫米汞柱降至平均收缩压115毫米汞柱、舒张压71毫米汞柱;焦虑程度平均下降35%,其中部分人焦虑程度下降接近50%;心率平均降低6.5%,其中一人心率由先前每分钟90次降至68次。另外,大多数研究对象观看过程中非常放松,有人甚至睡着了。

研究带头人安德烈娅·厄特利博士说:“显然,学生们考试前会焦虑,他们中大多数心率和血压在实验开始前轻度升高。而在实验过程中,所有研究对象心率和血压降至被认为健康的水平,这表明他们焦虑或精神压力程度有限。”

这项研究显示,人们不需要与动物互动,仅是观看可爱动物视频就有益健康。西澳大利亚州旅游局据此推出线上“短尾矮袋鼠电视节目”,以帮助更多人调节情绪。

(据新华社报道)

骨折后未必都需手术

大多数人骨折后,为得到好的治疗效果,少留后遗症,不少病人认为手术恢复更快。其实,一些骨折可能对功能影响不大,通过必要的保守治疗,能获得很好的疗效,不要手术。从另一个角度来看,如果骨折的创伤还不如手术的创伤大,大可不必选择手术治疗。当然,有些骨折虽然表面上看并不严重,例如老年人脊柱骨质疏松性骨折,像许多人骨折之后还在自由行动,只是感觉腰背痛,或者咳嗽时腰背痛,翻身、改变体位时腰背痛,有的甚至不去医院就诊,这种骨折是隐匿的,骨折后会发生驼背,影响心肺功能,发生严重后遗症,这种骨折需及时治疗。(据《中国医药报》)

治“脚气”要避开误区

由于不少人对“脚气”的了解并不透彻,导致认识上和治理上出现误区。

误区一:夏季“脚气”高发,到秋季后自然就会好。事实并非如此。一般来说,25~27摄氏度是真菌生长的最佳温度,就算进入秋冬季节,外界温度下降,但一般人也更换了更保暖的鞋子,这样又给真菌繁殖创造了良好的生长环境。

误区二:一旦治好“脚气”,就会得其他疾病。有的足癣患者说,“脚气”是身体其他疾病的出口,是身体里有“毒气”,这是排毒过程,一旦治好了“脚气”,就会得其他的病,所以任由足癣发展。还有很多老年人认为,治“脚气”时要“留一点”。其实这是误区。“脚气”是脚部皮肤感染了真菌,导致炎症发生,与内脏无关。出现了内脏疾病,只要对症治疗就好,与“脚气”没有因果联系,不能让它背锅。患了“脚气”,没有排毒、排湿气的作用,要好好治疗。

误区三:治“脚气”不用去医院就诊。很多患者病急乱投医,轻信外面药店的宣传,见有“止痒效果好”“止痒立竿见影”等宣传的药就自行购买涂抹。殊不知,止痒的激素类药物根本不能消除真菌,相反,激素会使皮肤免疫力降低,导致致病真菌大量繁殖,造成足癣的扩散和加重,甚至还有患者将阿司匹林碾碎撒在糜烂的趾间,结果形成溃疡,长期不愈。大家应对“脚气”要有科学、全面的认识,遇到问题应及时前往正规、专业的皮肤病专科治疗。(据《北京日报》)

选择健身器械要有针对性

很多健身器械往往有其独特的锻炼功效。所以,在选择健身器械时,应该根据自己的锻炼目标,有针对性地选择训练。一般来说,健身锻炼主要有以下几种类型:

形体锻炼 这类锻炼的对象适合年轻女性,可交叉选用哑铃操、收腹板、腰背训练器、扩胸器、跑步机等。通过合理的训练,可使女性的“三围”更加匀称、更加优美。

力量型锻炼 这类锻炼比较适合中年男士,可选用哑铃、杠铃和多功能组合训练器。通过这类锻炼,可以使胸大肌、三角肌、背阔肌、肱二头肌等更结实饱满,长期锻炼可令体魄强壮。

减肥型锻炼 这类锻炼适合肥胖者,可选用跑步机、收腹板、仰卧起坐板等训练器材,每天锻炼2—3次,每次半小时左右。若能长期坚持,则可逐步消除体内多余的脂肪。

功能性锻炼 有些健身器械可进行针对性的功能锻炼,主要适合中老年人以及身体某些功能欠佳的康复病人。训练器的选用要根据个人的实际情况,如腿部关节不灵活的人,可选用登高车、脚踏车等;脑力劳动者、神经衰弱者可选用划浆器或健骑机等器械。进行这些针对性的锻炼,可改善身体的局部功能,使身体更加强健。(据《广州日报》)

