

# 部分腊八养生民俗缺乏科学依据

昨日是农历十二月初八,为我国传统节日腊八节。民间流传着很多跟腊八有关的养生习俗——有人认为吃腊八蒜能防癌、软化血管,有人认为煮腊八粥食材越杂越营养……这些说法是真是假?

## 腊八蒜不能软化血管

一般来说,腊八蒜的原料是食醋和大蒜。醋是“养生佳品”,大蒜被誉为“杀菌利器”,强强联合之下,一些人便将腊八蒜推上保健神坛。其实,

进入食道的腊八蒜,并不会与血管产生任何实质性接触,更起不到软化血管和降血脂的作用。如果食用大量腊八蒜,反而会因摄入较多醋酸而刺激、损伤食道,得不偿失。

## 熬腊八粥需“私人定制”

还有很多人觉得,腊八粥的食材越杂,营养越丰富。他们认为,各种粗粮、豆类、坚果、水果干等都可入粥。其实,腊八粥食材并非越杂越好。如果食材中有比较多的

粗粮和杂粮,确实会提升腊八粥的营养价值。但对于消化功能不是特别好的人,一次吃太多反而会增加消化负担。如果往粥里加入各种水果干、糖果等,则会使粥变得很甜,对健康不利。不同人喝腊八粥,有不

同讲究。一到冬天就手脚冰凉、大便稀的人,煮腊八粥时最好不要放绿豆、芸豆、荞麦、燕麦等寒凉食材,而应多放糯米、红豆、桂圆和大枣。对于腰膝酸软、听力减退者,做腊八粥应首选核桃仁、栗子、黑豆。(据《快乐老人报》)

## 6岁患儿术后终于睁大了双眼

新报讯(北方新报正北方网记者 段丽萍) 1月17日,记者从内蒙古妇幼保健院了解到,该院成功为一名6岁患儿开展了先天性上眼睑下垂额肌悬吊手术。

据介绍,一位6岁患儿近日到医院眼科就诊,诊断为先天性上眼睑下垂。患儿家长说,孩子自出生后右眼睁的不如左眼大,随着年龄的增长大小眼现象并未得到改善,不仅影响形象,对孩子的心理也造成了一定的影响。眼科医生在为患儿做了详细检查后建议手术治疗,力争术后双眼外观一致。此次手术邀请到了北京儿童医院眼科学博士张诚玥和该院眼科主任医师蒋云共同完成,手术历时1小时,术后患儿右眼大小即刻就与左眼一致,同样是部分内双效果。患者家属对手术效果十分满意。

据内蒙古妇幼保健院眼科主任医师蒋云介绍,先天性上眼睑下垂是一种常染色体显性或隐性遗传疾病,人群发病率为0.12%,表现为出生后即可发现的单侧或双侧上眼睑下垂而不能上提,常伴有患儿习惯性的皱额、耸肩及仰头视物,轻者影响外观,重者导致弱视,影响心理健康发育。治疗上以手术治疗为主,不同年龄所采取的手术方式不同,医生会根据情况而定,此项技术在北京儿童医院已开展了近10年,在呼和浩特地区尚属首例。



## 莹润雪梨汤暖胃润肺

入冬后气温大幅下降,加上天气干燥,很多人会出现皮肤干燥、嘴唇起皮、大便干结等不适。在此推荐一款莹润雪梨汤,可暖胃润肺、清心安神。

取雪梨1个,银耳1/3朵,鲜百合2个,鲜莲子15

颗(去心),去壳白果仁6颗,大枣5个(去核),生姜片20克,红糖适量。将银耳清水泡发开后掰成小朵,鲜百合去老皮和蒂后拆散,所有材料洗净,雪梨削皮切小块。在砂煲中放入处理好的银耳、百合、莲子、白果仁,加

入2/3锅水。大火煮开后转小火,加入红枣、生姜片、雪梨块,小火炖30分钟后加入适量红糖即可。本汤适合用来调理咽喉干痒痛、痰稠便秘、高血压等,但梨性寒凉,脾胃虚寒、腹部冷痛者不宜多吃。(据《快乐老人报》)

## 晨僵是类风湿关节炎发出的信号

早上起床后感到双手手指发紧、僵硬,甚至不能握拳,在活动一段时间后逐渐缓解,这种症状称为晨僵。

晨僵是类风湿关节炎的典型表现,患者常有双手僵硬、握拳困难、胶黏着的感觉,同时可伴有肢端发凉、麻木等现象,在适当活动后可逐渐减轻。只要

受累关节活动减少或维持在同一位置较长时间,白天也可出现关节发僵。

类风湿关节炎患者在急性期或病情活动期均有晨僵的表现,持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。对确诊类风湿关节炎的患者,早起关节僵硬持续30分钟以上即为晨僵,多为类风湿关节炎活动期。患者应积极

治疗,减少关节破坏。首先,规范用药,受累关节宜休息,尽量减少各关节长期过度屈曲,以减少疼痛和避免畸形。其次,缓解期患者以被动或小幅度主动关节运动训练为主,每个关节分别做外展、内收、屈曲、内旋、外旋等动作,比如练手指操——双手做逐一对指、握拳平展等。(据《银川晚报》)

## “好吃懒做”伤身体

老话讲:懒惰一时,损失一生。对健康而言,也是如此。

好吃懒做,真的伤身体。山东济南72岁的屈崑平讲了他的亲身体会:“10年前我也一身病,那时,老

伴被女儿请去帮忙带外孙,我的生活节奏全乱套了。我天天下馆子吃,才一个多月就把家附近的餐馆都吃了个遍。老伴在家的时

候,我们每天一起出门散步,每周还去打一场羽毛球。老伴去女儿家后,我因为无人督促暂时中断了运动,才一年时间就胖了13公斤!我赶紧让药店工作人员帮忙量了血压,果然血压也突破了正常水平。为了逼自己走出去,我养

了一条小狗,每天上午、下午出门遛狗。我还在阳台上搭了“小菜园”,种起了小葱、大蒜、薄荷、生菜。就这样,不到一年时间,体重就降下去了,血压也平稳了。(据《快乐老人报》)

## 到底喝什么水健康?

纯净水、矿物质水……在商品琳琅满目的今天,对于选择困难症人群来说,喝什么水,就变成了一件复杂的事情。

那么纯净水、含矿物质的水,到底有什么差异?

纯净水是指不含有矿物质以及任何杂质的水,一般我们可以将自来水通过粗滤、精滤、反渗透、消毒等一系列的处理之后获得纯净水。其中反渗透是利用孔隙直径与水分子的直径相当的半透膜对水进行加压过滤处理,加压使得水分子通过,而直径大于水分子的物质,则无法通过半透膜的孔隙。

市面上销售的含有矿物质的水则主要分为两大类:矿物质水和矿泉水。它们两者都是含有矿物质的水,而其区别在于矿物质水是将净化过滤以后的水按照一定比例向水中加入矿物质成分。矿泉水是从地下岩层中取出的水,进行了初步的沉降、过滤、消毒,而其中矿物质的种类和含量与地下岩层中的矿物质种类与含量相同。

水中的矿物质一般包含钙、镁、钾、钠、锂、锶等。这些矿物质元素是我们人体正常生长发育和维持身体健康所必需的元素。一些动物实验更是证明,长期饮用纯净水的大鼠体内排出的电解质增加,并存在诱发心血管疾病的风险。因此,网上一些说法认为,喝纯净水不利于身体健康,要喝含有矿物质的水?

我们先来看看喝水可以补充多少矿物质。一般来说,1000毫升水中锌、铁含量小于0.2毫克,成年人每日需补锌10~15毫克、铁12~18毫克。假设大家每天喝5升的水,每日从水中摄取的这些矿物质成分也不足1毫克,与人体所需的量相比是微不足道的。

其实,除了可以通过饮水获得这些矿物质外,我们平常吃的食物也能给我们补充矿物质。在日常饮食越发多元化的今天,我们每天的食物来源非常丰富,每种食物含有其独特的矿物质,我们完全可以通过多元化的食物来补充我们人体所需要的矿物质成分。(据《大河健康报》)

