



金秋十月,瓜果飘香,各类蔬果是茶余饭后必不可少的一道配菜。不过,水果营养功能的不同,其食用也很有讲究。如果毫无选择地吃水果,不但无益,反而有损健康。对于某些身体不适的人群,有针对性地挑选水果,不仅有益身体健康,还可以缓解身体不适症状。

养生须知: 不同人群 分别该吃啥水果?

体质燥热:宜吃梨、香蕉、西瓜等性偏寒的水果;不宜吃葡萄、橘子、生大枣、樱桃等属温热的水果。

呼吸道疾病:呼吸道疾病患者,多伴有咽痛、声音嘶哑、咳嗽、吐痰等症状。此类病人宜吃梨、枇杷、橙子、柚子、杏、罗汉果等能化痰、润肺、止咳的水果。

贫血病人:不宜吃橙子、柿子等水果。因以上水果含较多的鞣质,极易与铁质结合,阻碍人体对铁的吸收,且还能引起便秘。

发热患者:宜吃具有生津止渴、清热散毒功能的梨、柑橘等水果。因发热病人出汗多,梨、橘子等含有充足的水分和钾元素,对发热病人更有益。

腹泻病人:腹泻病人多有不同程度的消化功能减退,体内脱水现象。此时宜吃能增加胃酸,促进消化和收敛的水果。如葡萄、石榴、苹果、杨梅等。不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果。

消化道疾病患者:患有溃疡、胃酸过多疾病的患者,不宜吃酸梨、酸杏、柠檬、杨梅、青梅、李子等含酸较高的水果,以防影响溃疡的愈合或病情加重。

冠心病患者:冠心病和高血脂病人,宜吃柑橘、柚子、山楂、桃子、草莓等水果,因这些水果富含维他命C和尼克酸,具有降低血脂和胆固醇的作用。

心梗患者:心梗梗死和中风病人,宜吃西瓜、香蕉、桃子等有助于帮助消化的水果;不宜吃含鞣酸有收敛作用的柿子、苹果等水果,否则容易引起便秘使病情加重。

糖尿病患者:糖尿病患者吃水果应根据血糖控制的水平而定。从原则上讲,糖尿病人宜吃富含果胶、能改变胰岛素分泌量并具降低血糖作用的菠萝、杨梅、樱桃等水果;对血糖不稳的患者可以黄瓜、西红柿代替水果。

肝炎患者:宜吃香蕉、梨、大枣、橘子、苹果、西瓜等富含维生素C的水果,这些水果有保护肝脏、促进肝细胞再生的作用。

肾炎患者:因为香蕉中含有大量的钾、镁元素,肾炎病人因为肾脏的排滤功能差,吃香蕉会使血液中的钙、钾比例失调,尤其是钾会加重肾炎病情,同时香蕉中的镁元素对神经和心血管系统也会产生抑制作用。



金秋咳嗽为何这么多? 警惕空气污染等七大祸源

天气渐渐转凉,雾霾天的持续出现,一声接一声地咳嗽也不时出现在我们耳边。

中国人民解放军总医院呼吸科主任医师刘又宁解释,秋季咳嗽多发,除与天气变凉、空气干燥关系密切外,大气污染等问题也成为诱发咳嗽的因素之一,常出现在媒体报道中的“北京咳”就是空气污染导致的呼吸疾病。王京岚表示,这是一种气道高反应性,表现为咳嗽、胸闷、哮喘等。10月17日,世界卫生组织下属国际癌症研究机构还首次指认,人类赖以呼吸的空气已成为导致癌症的物质。2010年,全世界因肺癌死亡的人中有22.3万例是空气污染造成的。国际癌症研究所主任威尔德表示,将空气污染列为致癌物是癌症研究的重要一步。

警惕咳嗽的七大祸源

咳嗽是人体清除呼吸道内分泌物或异物的保护性动作,但长时间频繁的咳嗽,就属于病理现象了。专家称,按原因分析,咳嗽祸源主要有以下七种。

祸源一:天气干冷。患有慢性支气管炎、支气管扩张和慢阻肺等病的患者,在天气变冷、干燥时,易病情复发,进而出现咳嗽症状。一些哮喘病人也会因天气转冷导致咳嗽。

祸源二:空气污染。刘又宁说,空气中粉尘、颗粒物的增多,不仅会引起肺部疾病,还会促发气管炎等病。这两类疾病都可能伴有较严重的咳嗽。

祸源三:感冒。感冒是咳嗽最常见的原因。在秋冬季,普通感冒易发,病毒导致的流行性感冒也高发,都应提早预防。

祸源四:咽炎。咽炎多是教师等职业的职业病,很多吸烟的人也患有咽炎。它导致的咳嗽通常不太厉害,干咳、无痰,会觉得咽喉干痒。气候变化时,咽炎也容易发作。咳嗽剧烈时,可能会出现声音嘶哑、喉咙疼痛等症状。

祸源五:鼻炎。过敏性鼻炎或过敏性鼻窦炎都有可能引起鼻涕倒流反应,当鼻涕倒流入喉咙,刺激咽喉,就会引起咳嗽。此外,一些因为鼻子不通气,在晚上不能安睡的人,很容易不自觉地张口呼吸,导致口水蒸发、咽喉干燥,进而引发咳嗽。此时,应该着手治疗鼻部疾病,而不是镇咳。

祸源六:胃食管反流。胃酸反流时,如进入气管,就会刺激呼吸道,引起咳嗽,以没痰的干咳居多。不过,这类咳嗽不容易被识别,治疗起来也比较麻烦。

祸源七:药物、运动等。某些降压药物,如血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)可引发咳嗽,一旦停药即可缓解。易过敏或有哮喘的人,在运动过后也可能咳嗽,但没有基础疾病的人,不会出现这类反应。

镇咳先要分清症状

刘又宁说,就是因为咳嗽的发病原因较多,所以更需要谨慎对待。区分咳嗽是否需要看医生的一个关键是发病时间和剧烈程度。如果咳嗽不厉害,且没有超过两周,多数情况下,可以用止咳药等缓解症状,但若超过两周,则应去医院确定病因。

南方医科大学第三附属医院呼吸内科副主任医师王锦鸿提醒,最好不要在晚上服用止咳药,特别是咳嗽的人,否则,可能让痰堵住气道,造成人体缺氧,出现憋闷、呼吸困难等症状。如果因为怕晚上咳嗽影响睡眠就加用止咳药,反而可能加重病情。

若是发作时咳得很厉害,中国中医科学院教授杨力建议,可以喝

温牛奶,起到润肺生津、缓解症状的作用。也可以把牛奶或杏仁露放在微波炉里加热1分钟,再加一勺蜂蜜,趁热喝下。

北京中医药大学东直门医院姜良铎教授提醒,秋季咳嗽分为温燥和凉燥两类。初秋,夏热未退,患的多是温燥咳嗽;进入深秋,天冷干燥,咳嗽多为凉燥。前者的表现是舌苔发黄,总想喝水;后者舌苔发白。如果能确认咳嗽类型,可以用桑杏汤缓解温燥咳嗽;用止嗽散缓解凉燥咳嗽。但姜良铎建议,最好先咨询医生,再选择适合的药物。

治理污染与改善生活两手抓

为了改善空气质量,摆脱雾霾天,日前,中央财政已拨款50亿元,全部用于京津冀及周边共六个省(市)的大气污染治理工作。作为近年来雾霾的重灾区,北京更是通过了应急预案,规定空气污染严重时,将采取机动车单双号限行、停驶30%公务用车、运输渣土、砂石等易扬尘的车辆将全部停驶等措施。

在生活细节上,刘又宁认为,入秋首先应该注意保暖,以防感冒和慢病发作,有过敏问题的人,要主动远离过敏原。姜良铎则表示,秋季补水很重要,建议可以多喝桑叶、芦根等泡水喝;梨、荸荠、枇杷、马蹄、百合、杏仁都有润肺之效,可以适当多吃点;如果没有糖尿病,秋梨膏也是不错的秋季食品。

除了注意饮食、补水、增加室内空气湿度等方式外,美国宾夕法尼亚大学医学院研究表明,蹲一蹲也能养肺。中国中医科学院望京医院呼吸科副教授李智解释说,人蹲着的姿势,会加大胸腔和肺的活动范围,增加肺活量,因此会有益肺的效果,可以一试。

生命时报

做好日常生活 五件事远离衰老

岁月是把杀猪刀,就算再倾国倾城的绝色美女也会有老去的一天,不要等到皱纹爬上了脸蛋才想起要抗老。我们还正值年轻,我们不怕时光的流逝,因为我们一直有着积极的态度去对抗衰老。

努力地投资保养品抗衰老之外,在抗老路上勤做这5件事也胜过用保养品哦!

1、不能缺早餐

这是更快燃烧脂肪至关重要的一环。早餐在饮食计划中,起着决定性的作用。人处于睡眠状态时,新陈代谢的速度会达到最低。

随着清晨的苏醒,新陈代谢会逐渐恢复正常水平。醒来后越快吃早餐,新陈代谢的速度就提高得越快。

如果你是个晨练爱好者,运动前要保证吃一个香蕉,运动后再吃早餐。茶或咖啡不可代替早餐,燕麦片拌水果,或是一个熟鸡蛋和一碗粥、面包,都是早餐不错的选择。

2、不能缺睡觉

午夜还对肥皂剧欲罢不能时,你得对自己说:“睡眠不足,很容易长胖的。”无形中给自己一种压力。每天睡5~6小时的人,平均比每天睡7~8小时的人重6~8磅。

当正常睡眠时间被剥夺时,身体会产生大量的抗压激素,以减缓新陈代谢的速度,同时第二天的食欲也会增强。

如果早晨必须7点起床,前天晚上最好在11点左右就寝。睡觉前不要看电视,可以泡个热水澡,或者读本不错的小说。

3、不能缺牛奶

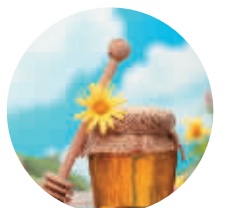
一天喝三杯酸奶的女人,会比没喝酸奶的人多消耗60%的脂肪。是什么让酸奶变得如此之神奇,答案是酸奶里丰富的钙离子。



它充当着催化剂,使身体能更快地燃烧脂肪。酸奶搭配豆腐、蔬菜,谷类食品食用,会更好发挥效果。

4、不能缺蜂蜜

蜂蜜是人体细胞忠实的捍卫者,面包涂蜂蜜是不是你爱吃的早点?不妨用深暗颜色的蜂蜜,而不用浅色的蜂蜜。



据美国一项研究发现,深暗色的蜂蜜例如森林蜂蜜对人体细胞特别有效,因为它含有丰富的抗氧化作用的保护细胞的物质。并对血液大有好处,能预防心脏循环系统的疾病。

5、不能缺运动

把日常锻炼分为两部分,例如:清晨20分钟的力量练习,晚饭后半小时的散步,新陈代谢的速度将会增大一倍。

就是说分阶段练习,比一次性练习更容易消耗热量。每小时抽出5分钟的时间随便走走,同样会收效。但是不要走入这样的一个误区,不要认为运动一秒都会奏效的。

家庭医生在线

化解“转基因焦虑”需要信息公开

日前,农业部官网刊发访谈文章称,关于吃转基因食品会导致“绝育”纯属造谣,有关专家也发表言论力挺转基因技术。转基因食品再次成为舆论关注的焦点。

不少网友认为,公众最大的疑惑在于,食用转基因食品到底有没有危险。对此,有关部门既有责任加大监管力度,不让有问题的转基因食品流入市场;也有义务加强权威信息披露,保障消费者的知情权和选择权,用“公开”应对“焦虑”。此外,相关领域的科学家在向公众解

疑释惑的过程中,应注重用严谨的科学道理消除公众疑虑。

关于转基因的争论已持续多年,其间谣言不断。网友“不执着”认为,转基因食品之所以引发各种谣传,是因为民众对转基因食品不了解,而生产企业却对转基因食品讳莫如深。如果信息透明,有关专家科普及时,谣言自然会不攻自破。

对于如何让公众正确看待转基因食品,有网友认为,有关部门应全面公布转基因食品的信息,包括哪些作物、产品是转基因,原理何在,安全

性有无保证等,通过及时披露权威信息,让消费者享有充分的知情权和选择权。

还有网友认为,要化解转基因焦虑症,政府必须加强安全监管,不让有问题的转基因食品流入市场。网友“邱若瑞”也认为,相关部门应该对转基因作物及其产品加强监管,确保其安全性,并对欺骗消费者行为进行严厉打击。还要在相关产品上标明是否转基因,让消费者享有自主选择权,让公众自由地决定是否选购这样的食品。