

精选消暑食物 应对“苦夏”

炎夏应选消暑食物

夏天很容易使人没食欲。北京友谊医院营养师顾中一表示,暑热会减弱食欲及肠胃的消化功能,这是由于高温作用于人体后,通过神经传导将高温刺激传导给体温调节中枢,对摄食中枢产生抑制性影响,从而导致摄食量减少。而高温对肠胃消化功能的影响,主要表现在胃肠运动减弱,胃液中游离盐酸减少,胃排空加速。

因此,夏季最好选择一些消暑食物。顾中一表示,判断一个食物是否可消暑有三个标准:1.补充某种营养素、维生素(特别是维生素B、B)或矿物质(特别是钙、钾);2.促进胃肠功能,增加消化液分泌,帮助消化;3.增加水摄入,改善水盐代谢,调整食欲,保持体力,提高工作效率。

专家同时强调,选择消暑食品是以在户外或者没有空调的环境下长时间工作为前提,如果环境没有大的变化就不用在意。

即将入伏,夏天最热的时候就要到了,很多人的“苦夏”症状日益加剧。营养专家指出,只要饮食正确,即使烈日炎炎,也能过一个健康清凉的夏天。



“三伏天”饮食要有适量脂肪

“三伏天”在一年中气温最高,并且潮湿闷热,百姓说的“苦夏”就在此时。顾中一提醒人们,夏天饮食不可太凑合,要多吃点蛋白质和B族维生素丰富的食品。

在高温环境下,人体新陈代谢率会增加,加上天气炎热人出汗多,如果饮食再跟不上,极有可能引起负氮平衡,出现腰酸背痛、头晕目眩等症状。因此,夏天蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适当增加,适量脂肪可增加菜肴香味、促进食欲,不过过

高的脂肪反而会厌食。

在烹调方面,凉拌、清炒是夏季最佳吃法,能最大程度地保持蔬菜的营养;辅以适量的醋、酱、葱、姜、蒜和芥末,除了可促进食欲和消化外,还可抑菌、降脂、调血压。西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等果蔬有利尿补水的作用,是首选消暑食物。

此外,入伏饮食还要注意增加营养,食物以易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒、少抽烟。

夏季主食最好以粥为主

如果夏日没食欲,专家建议不妨多吃一些粥。粥类易于消化,既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分,还能快速补充血糖和能量,是消暑的最佳主食。

为了保证营养,专家建议,在做粥时不妨加些豆类。如做粥时加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等,能加强粥的保健效果,同步补充维生素和微量元素。

专家介绍,银耳粥能生津润燥、滋阴养肺,有助于治疗高血压和慢性支气管炎;豆浆粥和皮蛋蔬菜粥可提高血管硬化、高血压的治疗效果;蚕豆粥能辅助治疗水肿和慢性肾炎;荷叶粥能解暑热、止渴解毒、清胃润肠,可治嗓子痛;莲子粥对腹泻、失眠等均有一定的食疗效果;赤豆粥有补肾、消水肿、治脚气的功能;冬瓜粥有利水消肿、止渴生津之效,能降低血压。

★相关链接

专家推荐消暑饮食

一、最佳汤肴——番茄汤。还可以多喝绿豆汤、冬瓜汤。

二、最佳肉食——鸭肉。具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用。

三、最佳饮料——热茶。既解渴又解乏。

四、最佳营养素——维生素E。维生素E在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等中含

量多。

五、最佳调味品——食醋。多吃醋帮助消化和吸收,促进食欲,还有解除疲劳的作用。

六、最佳蔬菜——苦味菜。如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

(据《京华时报》)

注射乙肝疫苗后还会得乙肝吗?

□市传染病医院 史保生

工作中经常会遇到患者咨询:注射过乙肝疫苗后还会不会得乙肝?不少人认为,注射过乙肝疫苗就不会患乙肝了。其实,接种过乙肝疫苗的人,并不是终生受疫苗保护。由于每个人的免疫能力不同,注射乙肝疫苗产生的保护作用也会不同。一般来说,乙肝疫苗对成人的持续保护时间为7年~9年,儿童为3年~5年。因此,可参考乙肝疫苗的保护时间,定期复查。如果发现表面抗体已消失或滴度降至保护限度以下,就必须及时补种。否则,也有可能患上乙肝。

据统计,在正常人群中按照常规程序接种乙肝疫苗后,有5%~10%的人会出现无应答或弱应答,从而无法抵御乙肝病毒的侵袭。为

什么会产生接种后无应答或弱应答的情况?接种时年龄大、接种部位不合理、吸烟、父亲或母亲接种后无应答等情况为乙肝疫苗免疫无应答的危险因素。中老年人生理机能减退,机体免疫识别和应答能力降低,是造成高龄者无应答的原因;父母接种后无应答,其子女也存在无应答现象,免疫应答的发生可能与遗传有关系;吸烟会降低机体的体液和细胞免疫功能,这也导致吸烟者不易产生免疫应答。另外,接种的程序和部位不对也会对疫苗的接种效果产生影响。目前我国接种乙肝疫苗多采用0、1、6月接种方法(即第1次接种后1个月、6个月时再分别打1次,一共打3次),如果减少或延迟接种,效果可能不好。

因此,无应答或弱应答接种者,应该注意接种方式、生活方式的调整,同时可采用增加接种次数、增加接种剂量等方式,提高对疫苗的应答率。最后,即使体内有高滴度乙肝保护性抗体,如果体内一次进入大量乙肝病毒(如输入乙肝患者血液),超出抗体保护能力,也会患上乙肝。



爱民医院对100名男士援助性功能障碍手术

院庆特别推出:

1.请拨打0392-3326120预约登记,即可获得男士健康援助卡一张,内含600元可抵用手术费、治疗费。2.做阴茎背神经阻断手术最高可抵用200元。

阴茎背神经阻断术

早泄问题一直困扰着男性健康,而且发病率越来越高,不仅使男女双方得不到性生活的满足,造成情感、婚姻不和谐,而且对男性的身心健康带来伤害。

导致早泄的因素很多,如手淫过频,恐惧、焦虑等

心理障碍及心脾两虚、心肾不交,或长期使用药品、烟酒、辛辣食物刺激等。

爱民医院泌尿外科首家推出“阴茎背神经阻断术”,通过阻断阴茎背神经治疗阳痿、早泄,从根本上达到治疗射精过快,手术只需10分钟,安全可靠,微创无痛,随治随走,术后无不适感,效果明显,解决男人早泄的尴尬,提高性生活质量。

康复热线:3326120

世博会影响余温不减 抗肿瘤新药全球关注

上海世博会虽已完美闭幕,但世博会的影响仍余温不减。作为上海市重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂,由于在世博会未来馆内成功展出,近日,上海张江药谷不断迎来世界制药巨头的高管,他们均为合作而来。

抗肿瘤中药有优势 好药要留在中国

据枫苓合剂项目负责人介绍,与传统的疗法完全不同,现代中药枫苓合剂从机体免疫内因入手,按照肿瘤的生物特性,多步骤、多环节杀灭肿瘤,迅速控制病情、缩小肿块。虽然国际巨头抛出诱人的合作条件,但对于出售产权的合作,上海方面婉言拒绝。

好药优先造福国内患者

经上海中医药大学曙光医院等医院的临床证实,枫苓合剂主要针对胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,许多患者使用后,肿瘤很快缩小、消失。专家预言,枫苓合剂为无法手术、不宜化疗的中晚期肿瘤病人带来生存希望。

据悉,鉴于枫苓合剂的出色疗效,上海率先将其列入医保目录(医保编号Z0131200010020),上海医保患者已于早于其他地方患者受益。

相关链接:据悉,河南省郑州市大学路40号(郑大一附院门诊部向南50米)金秋大药房、安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已分别引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:400-770-6980(免长途费)
0372-5065712

双镜联合COOK导丝 圆您生儿育女梦

7月,爱民医院二楼妇科室内气氛十分热烈,乔先生和妻子马女士手提水果和鲜花,不断向医生表示感谢。

马女士今年36岁,结婚多年一直不孕,刚开始,她一直觉得她在生育方面没有问题,可怎么也怀不上孩子。马女士的婆婆总是埋怨她,一家的关系很是别扭。马女士夫妇二人四处求医,却毫无结果。马女士的内心整天都处于崩溃的边缘,她明白,即便丈夫爱她再深,但没有孩子依然是他们婚姻幸福的障碍。最主要的是,看着和她同一年结婚的好友都有了小孩后,马女士越觉得人在人前抬不起头。

当听说爱民医院为众多不孕症患者圆了生儿育女梦时,马女士的内心一下子又燃起了希望。于是,马女士夫妇二人来到爱民医院找到该院妇科主任张淑利。

经过详细检查,马女士不孕的原因为双侧输卵管严重堵塞。随后,张淑利主任为马女士进行了宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术。手术不到1个小时就结束了,非常成功。由于是微创手术不需要开腹,马女士术后5天就出院了。张淑利主任根据马女士的情况为她配好了后续治疗的中、西药物,并为她安排了复诊时间,还细心地叮嘱马女士需要注意的问题。

3个月后,马女士终于成功怀孕,她不住地感叹:“我要好好感谢爱民医院的好医生!”

张淑利主任介绍,宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术,达到了治疗不孕症的理想效果。出血少,创伤小,手术切口仅3毫米,愈后无疤痕,降低了手术风险,减轻了病人的痛苦,是目前诊疗不孕症当之无愧的医学高科技“明星”。

宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管疏通术,已经让许多家庭圆了生儿育女梦。