

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 缺营养,身体会报警

疲劳、乏力、健忘、血压高,这些症状伴随着快节奏生活下的现代人,一旦出现这些衰老症状,第一要休息,第二就是及时补充营养。

**1. 浑身没劲:需补维生素 B12。**疲劳是缺乏维生素 B12 的典型症状,常见于动物蛋白摄入过少人群。建议每天吃两次脱脂奶制品,每天摄入 85 克~110 克瘦肉。富含维生素 B12 的食物包括:鱼、蛤、牡蛎、贻贝等海鲜,瘦牛肉、瘦猪肉、鸡肉及强化谷物等。

**2. 关节疼痛:需补锰和铜。**锰铜有助于保持骨骼灵活性。坚果、牛肉和菠菜含有大量锰和铜。但是光靠饮食补充锰、铜是不够的,还应该配合药补。建议每天补充 2 毫克铜和 5 毫克锰。2 个月~3 个月关节疼痛定会好转。

**3. 健忘:要补欧米伽-3 脂肪酸。**欧米伽-3 脂肪酸对大脑极为重要,摄入量不足会导致脑力下降,记忆力减退。日常饮食(尤其是加工食品)中只含有大量的欧米伽-6 脂肪酸,因此必须摄入一定的欧米伽-3 脂肪酸以保持平衡。首先,尽量减少精加工和加工食物的摄入量,烹饪使用橄榄油或菜籽油。其次,每周保证吃 100 克以上三文鱼、青鱼、沙丁鱼等鱼类。再次,每天吃 1 勺核桃仁,每周吃 5 天。最后,每周 4 次,每次吃 9 粒~12 粒杏仁。

**4. 血压升高:要补钾。**饮食钾摄入过少会加重食盐对身体造成的毒副作用。大多数加工食品钠多而钾少。缺钾会导致血压上升,因此每天食盐摄入量控制在 5 克以下,每天多吃水果和蔬菜。美国农业部数据显示,富含钾的食物包括:土豆、番茄酱、香蕉、鱼类、家禽和奶制品等。



# 毛巾易滋生细菌 须勤换

## 1 2个月~3个月换一次毛巾

勤俭是中国人的传统美德,尤其是中老年人,什么东西都得到破损才舍得扔,但这个好习惯对于使用频率高的毛巾来说,绝对是“致命一击”。

人们通常习惯把毛巾放在卫生间里,而由纯棉制成的毛巾吸湿、储水性特别好,这就为细菌的滋生提供了“温床”,再加上空气中灰尘、皮肤油脂、外界病菌的侵扰,会让毛巾越用越脏。在这些病菌中,最可怕的是大肠杆菌、厌氧菌等致病菌,它们不但是腹泻、中耳炎、口腔感染等疾病的罪魁祸首,还是让你皮肤长斑长痘的幕后黑手。建议大家 2 个月~3 个月换一次毛巾。

## 2 毛巾须按用途分

在很多人家里,一条毛巾都是“身兼数职”——洗脸、擦手、洗澡、洗头,甚至清洗私处。如此一来,细菌就会布满全身,如果病菌进入口腔、眼睛等敏感部位,还可能会引起不适。因此专家提醒,毛巾必须按用途来分,男性至少有三条,洗脸、洗脚和洗澡毛巾分开使用,女性应准备至少四条,在洗脸、洗脚和洗澡的基础上,再加一条清洗私处的毛巾。

## 3 毛巾不该湿着用

很多人用毛巾的习惯就是湿着用,用湿毛巾洗脸,其实就等于用细菌护肤。大肠杆菌、厌氧菌等致病菌,甚至艾滋病毒能在湿毛巾里存活两天以上。应把脏毛巾用肥皂清洗干净,并在有阳光的地方晒干。

## 小贴士 如何选择毛巾

1. 优质毛巾吸水性好、手感柔和,蓬松有弹性,毛圈均匀,缝边齐整,无异味;2. 按人群购买。孩子应该选择素色的小方巾;皮肤细腻或容易过敏的人建议选毛圈较低、密度小的毛巾;男性新陈代谢快,适合厚实、表面摩擦较大的毛巾。在使用中还应该注意,刚买回来的毛巾要先清洗再用,养成每天清洗的习惯,毛巾一旦发黄、发硬、发黏,就要及时更换。(据《生命时报》)

二百年前英国人发明的毛巾,成为世界人民生活中不可缺少的必备品。但如今,这个原本承载着健康使命的“帮手”却变成了危害健康的“细菌炸弹”。近日,一项最新调查显示,目前中国人毛巾实际用量为每人每年 1~2 条,而中等发达国家每人每年则用到 10 条以上。中国家用纺织品行业协会会长杨兆华指出,这个结果与中国人使用毛巾的错误意识和习惯密不可分。



## 秋高气燥 眼干巧补水

一入秋,眼科门诊里的干眼症病人会明显增多。这和天气干燥、风大、泪液分泌不正常等有关。其中长期面对电脑电视或是智能手机的人是疾病的重灾区,特别是一碰到灰尘、多烟、干燥的环境或长时间坐飞机、使用空调或吹风机、长时间用眼等因素,干眼症就会发作。所谓干眼症,指的是一类由于泪液分泌减少或泪膜蒸发过强的疾病。它的症状包括眼干、烧灼感、异物感、眼痒、眼疲劳等,也有少数病人会出现不同程度的眼痛、眼红、眼胀等现象。

### 眼睛出现“水荒”的原因主要有以下几种:

- 1. 泪液缺乏:**先天无泪、泪腺切除的患者和感觉神经麻痹的患者;胶原血管疾病的患者也会导致干眼症,包括风湿性关节炎、韦格肉芽肿、系统性红斑狼疮、干燥综合征、自身免疫疾病等。有些药物的使用如镇静剂、利尿剂、抗抑郁药、降压药、口服避孕药、吗啡等,都可以产生或加重干眼。
- 2. 泪液成分改变所导致的干眼症。**
- 3. 其他病因:**年龄大于四十岁,佩戴隐

形眼镜、准分子手术或其他屈光手术后、眼睑疾病、睑缘炎、酒渣鼻、维生素 A 缺乏、沙眼以及某些眼药水的使用。

### 多眨眼,滴人工泪液可缓解

干眼症不是什么罕见疾病,也不会引起严重不适,只属于日常生活中的“小打小闹”,因此很多人也不重视,出现了症状,就自行去医院购买所谓的“视疲劳”眼药水。其实这种做法不妥。市面上的眼药水很多成分都不明确,如果含有激素的话,长期过量使用会对眼睛造成伤害。对于轻中度患者,补充泪液如人工泪液的使用是最重要的治疗,可以减轻症状。这些不含防腐剂的人工泪液可以长期使用滋润眼球,从而缓解眼干的症状。至于炎症导致的干眼,可局部使用激素或免疫抑制剂。在日常生活中,避开吸烟环境、灰尘环境和空调环境都对干眼症患者有好处。迫不得已,需要长期对电脑的人群,用一段时间电脑,可以有目的地眨眼,给眼睛休息,这可以在一定程度上减轻症状。平时也可以多吃些含 Omega-3 脂肪酸的鱼,它可以减少干眼症的发作机会。睑缘炎通常与干眼同时存在,因此早晚用温和洗面乳清洁眼睑和热敷眼睑也有助于改善症状。多吃蔬菜水果,郭慧医生警告说,很多人患了干眼症后,眼睛发痒,就忍不住用手去揉,这其实是干眼症的大忌,它会刺激眼睛,加重症状,应该努力避免。(据《新快报》)

## ·生活提示·

### 秋吃橘子三禁忌

据报道,每天吃 3 个橘子,就能满足每人每天对维生素 C 的需要量。若食用过多,过量摄入维生素 C 时,体内代谢的草酸会增多,易引起尿结石、肾结石;橘子含热量较多,一次食用过多,还会促发口腔炎、牙周炎等症,甚至引起“橘子病”,出现皮肤变黄等状况。此外,贪吃橘子的市民要注意三大禁忌:

#### 1. 橘子与牛奶不宜同食

牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素 C 发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症,应在喝完牛奶 1 小时后再吃橘子;另外,胃肠、肾、肺功能虚寒者不可多吃,以免诱发腹痛。

#### 2. 服药忌食橘子

橘子含有丰富的果酸和维生素 C,服用维生素 K、磺胺类药物、安体舒通和补钾药物时,均应忌食橘子。

#### 3. 忌鲜橘皮泡茶饮

摘下后的橘子大多用保鲜剂浸泡后再上市,保鲜剂为一种化学制剂,对果肉没有影响,但橘子皮上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉,若用这样的橘子皮泡水当茶饮,有损健康。(据《新快报》)

## 早动午休晚放松 延年益寿不用愁

养生既有规律可循,又要有所侧重。一天之中,早上重在“动”,中午重在“休”,晚上重在“松”。每天做好这三个字,延年益寿不用愁。

“动”宜缓。起床不宜过早,6 点之后起床,温度、空气都合适。起床后不要匆忙穿衣、洗漱、吃早餐,风风火火地出门锻炼。应该先伸个懒腰,做些动作舒展筋骨,然后开窗换气。做完这些后,喝一大杯凉白开水或温白开水,少吃点主食,再投入晨练。老人锻炼不宜太剧烈,以伸展操或者快走为主。锻炼 30 分钟左右再吃早餐,粗细粮搭配,吃点鸡蛋、牛奶,保持八分饱。

“休”要短。午间不管多忙,都应当休息一会儿。一般来说,健康的午睡时间不要超过 30 分钟。饭后 20 分钟开始,醒后要慢慢起来,用冷水洗个脸,恢复到正常的生理状态。

“晚放”要松。晚上是一天当中最闲的一段时期,期间不宜安排太多激烈项目,应为休息做准备。晚餐适量吃些粗粮,少吃油腻食物。粗粮中富含高纤维,能预防心脑血管疾病,还可以有效防止便秘。晚餐后,可以花半个小时散步促进消化。入睡前,用温水泡泡脚,一方面改善血液循环,另一方面提高睡眠质量。(据《生命时报》)