

冰淇淋三宗罪：易致发胖、上瘾、头痛

炎炎夏日，来一杯冰淇淋，美味又消暑！这乃是夏季的一大享受。不过，有的人在吃冰淇淋的时候，会头痛；有的人因为长期大量吃冰淇淋，会上瘾；另外，冰淇淋高糖高脂，吃多了会导致肥胖。因此，营养专家称，吃冰淇淋还是要适可而止，最好小口小口地吃，而且不宜多吃。

第一罪：美味中含有高糖高脂肪

天气热了，冰淇淋的魅力变得更加迷人，有巧克力的、香草的、芒果的……口感滑腻，它到底含有什么营养成分呢？

中山大学附属第三医院营养科主任卞华伟说，冰淇淋的主要原料是水、乳、蛋、甜味料、油脂和其他食品添加剂（包括稳定剂、乳化剂、着色剂以及各种口味来源的香料等）。其中的“乳”可以是鲜奶、奶粉、炼乳、稀奶油和乳清粉等；“蛋”可以是鲜蛋、冰蛋黄、蛋黄粉和全蛋粉。

冰淇淋原料里最重要的是奶油，因为有足够的奶油吃起来才会产生细腻的口感，然而这些奶油都是饱和脂肪（也就是我们常说的坏脂肪）。同时，冰淇淋的含糖量也不低，一罐可乐的含糖量约为12%，冰淇淋则通常为12%~18%，也就是说，它的含糖量比甜饮料还要高。

所以说，当你吃的冰淇淋奶油含量越多，糖越多，才越美味。冰淇淋如此高能量的食物，对于体重偏胖的人来说，绝对不宜多吃。

第二罪：口感甜蜜让人易上瘾

由于口感顺滑又甜美无比，所以女孩子对冰淇淋总是欲罢不能，吃起来容易没完没了。

日前，美国俄勒冈研究所研究人员凯尔伯格博士研究发现，当频繁进食冰淇淋后，会降低大脑奖励区域的反应性，增高你“感觉吃够了”的阈值，这可能是由于多巴胺受体减少，从而让他们需要吃更多的冰淇淋才能达到相同的满足感。这项研究或许告诉我们，高脂和

高糖等食物真的会越吃越多。

不过，卞华伟认为，喜欢吃冰淇淋绝对不是像吸毒上瘾。虽然长期进食大量的冰淇淋可以使人更不愿放弃这种食物，但是，这种感觉并不是只有吃冰淇淋才会出现的，所有的甜食都可以导致同样的效果。因此只要有喜欢的食物出现，是完全可以替代冰淇淋的。这跟有的人喜欢喝咖啡、喝茶一样，虽然每天都要喝，但喜欢不是上瘾。

第三罪：暴食冰淇淋可导致头痛

外面热浪滚滚，回家后大口大口吃冰淇淋，那才够爽！可是，有的人有这样的体会，一大口下去，突然感到头痛。难道吃冰淇淋会头痛吗？的确如此，卞华伟指出，不只是冰淇淋，凡是冰冷的食物都一样可能导致头痛的发生。这是寒冷的食物或饮料接触舌根后发生的一系列连锁反应，这种症状，医学上称为

“冰淇淋疼痛”。

他解释，这是因为冷食在进入热的口腔后，给舌、口腔黏膜造成很强的刺激，使得头部和面部的肌肉、血管收缩，引起颞动脉痉挛，继而转为被动性扩张，血流冲击扩张动脉壁上的痛觉神经末梢而引起头痛。这种头疼通常位于额中部，一般是快速吃下冷饮几秒

后出现，30秒~60秒时疼痛达到顶峰，也有少数持续时间较长的病例。

专家提醒，为了避免吃冰淇淋时引起头痛，吃的时候一定要放慢速度，小口小口，慢慢品味，不然真的要当心暴食冰淇淋引发头疼哦。

（据《羊城晚报》）

吞咽口水有助养生

不说不知道，人一天吞咽口水的次数为580次，更鲜为人知的是，吞咽口水居然还能够增加寿命。

口水，医学上称为唾液，是人体一种重要的物质，对肠胃的消化功能至关重要。中医显示，唾液是否充足反映了人体的精气是否充足，因此，保持唾液的充足和流动对养生有着重要的作用。

对于吞咽唾液的养生之术，古人将其命名为“赤龙搅天池”法。具体方法：用舌在口腔内搅动，等到口内满是唾液时，便分3次将唾液咽下，并用意念将其送到丹田。这个方法看似简单，但是作用巨大。一方面，动作过程简便快速，任何时间都可以做，不用花一分钱。另一方面，咽下唾液，能有效加强人体五脏的功能。所以说，吞咽口水看似普通无奇，实则有着令人意想不到的功能。

在现代医学上，唾液也是公认的健康“好帮手”，对人体养生有8种功能：

1. 冲洗作用。能冲洗口腔内的食物残渣，保持口腔的清洁卫生。
2. 润滑作用。唾液中含有黏液素，可使口腔润滑而柔软。
3. 止血作用。唾液能促进血液凝固，可帮助止血。
4. 稀释作用。当刺激性物质进入口腔时，唾液分泌会增加，稀释有害物质，便于吐出或咽下。
5. 抗菌作用。唾液中的各种成分能产生一定的抗菌作用，可以防止口腔、咽喉和牙龈的炎症。
6. 治伤作用。唾液中含有一种生长素，能显著地缩短伤口愈合时间，加速皮肤伤口的愈合。
7. 消化作用。唾液中含有大量的淀粉酶，能把淀粉水解为麦芽糖，使之容易被吸收。
8. 抗衰老作用。唾液中含有一种能使人保持年轻的“唾液腺激素”，有使人聪明、齿坚、肌肉强健的作用。

（据《羊城晚报》）

鹤壁市健康教育中心、保健与健康讲座

夏季蚊虫叮咬止痒消肿攻略

蚊子是夏季的“不速之客”，被蚊子咬了怎么办？许多人的第一反应就是用手挠，然而常常是越挠越痒。皮肤专家提醒，被蚊子叮咬后千万不要挠，抓挠会使皮肤里的组织液、淋巴液等渗出，肿胀成包，且不易消退。

小“红包”去痒办法

遭到蚊子叮咬后，如果能在短时间内处理，痒感和肿胀感以及引发感染的几率会明显减小。那么，应如何对付这些小“红包”？

芦荟 被咬后，可切一小片芦荟叶，洗干净后掰开，在红肿处涂擦几下，就能消肿止痒。

肥皂和洗衣粉 被咬后，立即用肥皂水或洗衣粉水涂抹可迅速止痒。

大蒜 用切成片的大蒜在被叮咬处涂擦数分钟，有明显的止痒、去痛、消炎作用。但皮肤过敏者慎用。

盐水 用盐水涂抹或冲泡痒处，能很快将肿块软化，同时还可以有效止痒。

维生素C 将维生素C片磨成粉，然后用少量水稀释，再用无菌棉签蘸稀释液，直接涂擦于患处即可。

大“红包”去痒办法

被蚊子叮咬后，由于处理不当，或

咬人的是毒蚊子，可能会并发感染，表现为局部红肿、疼痛的大“红包”。如何对付这种大“红包”？

阿司匹林 被毒蚊子叮咬处会很痒，包肿得很大且硬，这时将1~2片阿司匹林碾碎，用少量凉开水调成糊状，涂于蚊叮处，可消肿止痒。

抗过敏药 无论用什么样的抗过敏药，稍微将其蘸湿后在患处反复涂擦，都能起到止痒效果。

眼药水 由于氯霉素眼药水具有消毒作用，涂抹于叮咬处可止痛、止痒。对“红包”已被抠破，有轻度感染发炎者，还有消炎作用。



腋神经损伤去哪儿治

李先生：我母亲70多岁了，前段时间摔倒了，经检查是腋神经损伤，哪家医院治这个病比较好？

小丽：推荐京立医院神经内科主任王廷珍，王主任为京立医院从省级医院聘请的退休专家，他曾进修于北京天坛医院，跟随新中国第一代神经外科专家、我国神经外科开拓者之一的王忠诚院士学习一年有余，对神经系统的疾病诊治经验丰富。

晨报记者 范丽丽

脚部皮肤干燥用什么药泡脚

李先生：这段时间总感觉脚部皮肤非常干燥，请问用什么药泡脚比较好？

市中医院副主任医师李乃忠：可用当归20克、枸杞子30克、苦参20克、桑皮50克煮沸半小时后泡脚，药水可重复使用2次至3次，下次使用前加热即可。

晨报记者 范丽丽

胃不好是感染了幽门螺杆菌吗

李女士：我家人的胃都不好，是感染幽门螺杆菌导致的吗？

爱民医院胃肠科主任医师张长春：有胃溃疡的患者，一般会感染幽门螺杆菌，但是感染了幽门螺杆菌，不一定致病，夏季是幽门螺杆菌大量繁殖的季节，要注意用餐卫生，不放心的话可以来医院查查是否已经感染了幽门螺杆菌。

晨报记者 范丽丽

面部浮肿是怎么回事

健康周刊QQ群“就这样吧”：我爱人今年38岁，最近早上起来面部浮肿，去医院化验肾功能正常，吃了一些药好一些，但过几天又犯了，怎么办？

京立医院心内科副主任医师李俊杰：肾脏、心脏疾病及低蛋白血症易引起水肿，也有可能是特发性水肿。20岁至50岁的女性多出现特发性水肿，严重的话吃些利尿药，不严重就没问题。

晨报记者 范丽丽

身体的中间部位发痒是怎么回事

张女士：我今年26岁，自小起就双手中指、双脚中脚趾、额头正中间、舌尖等身体的中间部位不定期发痒，影响正常的工作休息，想问问是怎么回事儿，去哪儿看？

京立医院神经内科主任王廷珍：这位女士的病根在大脑的丘脑部位，建议来医院做核磁共振检查，之后再对症治疗。这样的患者需要多种手段综合治疗，治疗周期较长。

晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群（群号：135790073）进行提问，小丽帮您解答。已经咨询过小丽并去医院治疗过的读者，欢迎来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果，与广大读者分享。

吃点儿樱桃肌肉不痛

现在正是吃樱桃的大好时节。它是营养学家公认的超级水果。近日，美国《悦己》杂志刊出由美国注册营养师罗·加洛什和斯塔芬妮·克拉克总结的常吃樱桃的好处。

吃樱桃缓解肌肉疼痛。最新研究发现，樱桃可缓解健身后肌肉疼痛，加速身体恢复。

樱桃富含花青素和槲皮苷等多种抗氧化剂，它们在抗炎和抗击自由基方面有重要作用。

樱桃富含多种维生素和膳食纤维。其丰富的维生素A和C以及膳食纤维，有助于增强免疫力，提高整体健康水平。

樱桃能补铁。樱桃中的铁含量虽然比不上肉类，但在水果中是佼佼者。另外，樱桃还含有较多的维生素C和少量的有机酸，能促进铁更好地吸收。

（据《生命时报》）