

# 赏月应季食物巧吃不伤身 多吃月饼就喝山楂茶 多吃螃蟹莫吃寒凉水果



蟹：“三高”食物代表  
注意：不要与柿子、雪梨、马蹄等一起吃

“春生、夏长、秋收、冬藏。”这是中医四季养生的季节参考，意味着某个季节，应该根据季节的特色加以养生。而秋天是收获的季节，螃蟹、月饼、柚子、芋头等各种丰盛迎接的“中秋食物”成为赏月时的“最佳伙伴”。专家提醒，中秋节当晚赏月时，人体已经开始进入休息时间。在赏月的同时吃应季食物，切记适量吃、巧吃，才能不伤身。

月饼：每次吃四分之一块就够了  
注意：可喝些山楂陈皮茶助消化

最近一部“月饼战争”在微博上走红，“参赛者”有“圣·豆咸蛋黄联邦”、“神圣红白莲蓉王国”、“五仁帝国”、“枣泥莲蓉大帝国”……网友@DAVChen发微薄，将月饼馅儿“制成”一幅幅国旗，在调侃的同时也向我们道出：月饼是一种高糖分、高脂肪的食物，特别是双黄红白莲蓉月饼，更是糖分与脂肪的代名词。

余世群表示，几乎所有月饼（除非是无糖月饼）都富含糖分，质感黏腻，难以消化，因此，老年人、体质虚弱者最好少吃或不吃月饼。另外，胃炎和胃溃疡患者不适宜吃含糖太多的食物，容易反酸；而胆囊炎患者吃多了高糖分的食物，容易诱发胆绞痛。

建议中秋赏月的时候，大概吃四分之一的月饼就足够了，可以冲淡红茶水（胃不好者不要喝绿茶，喝浓茶会影响睡眠）相伴。另外，如果吃多了月饼出现泛酸的症状，可以用山楂、陈皮泡茶喝，缓解泛酸。

同样，柚子、芋头等食物虽然不容易产生黏腻感，但也容易引起泛酸，胃炎患者要少吃。万一食后饱胀、消化不良，可吃些保济丸缓解不适。（据《新快报》）

“金九银十”不仅可以用来形容很多行业的发展现状，也可形容大闸蟹适合开吃的时节。很多螃蟹爱好者每到这个时候，都有“吃之而后快”的冲动。

在吃大闸蟹之前，还要看看你的体质适不适合。广州中医药大学第一附属医院脾胃科副主任中医师余世群表示，门诊上有病人因为吃多了蟹拉肚子，甚至出现胸闷、呼吸不畅的情况。

余世群表示，从中医的角度看，蟹是一种性质相当寒凉的食物，体质不好者、老年人等不适合多吃，特别是脾胃虚弱（典型症状：喜欢喝热水、一吹风就觉

得腹部痛、怕冷、舌苔白）的人群，吃太寒凉的食物容易肚子不舒服。

不要在吃蟹的同时吃一些性质寒凉的食物，如雪梨、马蹄、柿子等。特别是柿子这种秋季盛产的水果，寒凉之极，不适宜同大闸蟹一起吃；柿子还难以消化，吃多了容易引起胃痛，甚至可能加重寒凉体质，导致胆囊炎、胃炎等。

螃蟹还是一种高蛋白、高脂肪、高胆固醇的“三高”食品，因此，有高血脂、高胆固醇、高尿酸等代谢综合征的人群也不适宜多吃，最好不吃。

## 2/3 营养品对人体有害

专家：平衡饮食最重要

与中国人喜欢购买各种各样营养品、滋补品不同，法国人很少提倡这样的“营养观”。

巴黎内克尔综合性医院一位专门负责营养问题的医生帕斯卡尔告诉笔者，对于营养健康而言，最重要的是平衡饮食，注意自然食品营养搭配与摄入。各种补充营养的片剂、药剂、粉剂均需要咨询医生后才能服用。自己乱服维生素很危险，更不用说各种来路不明的“营养品”。因此，法国普遍的营养观是不擅自服用营养品。

法国医药安全管理局规定，禁止做药物与营养品的广告，投放市场的营养品、药品也须经过严格审批才能进入药房出售。所以，人

们能在药房见到的营养品并不多，主要是各种维生素片剂与减肥药品。在法国，药房是最可靠的药品、营养品、保健品等的销售渠道，原因在于开药房的人必须拥有药剂师文凭与资质，要对出售的物品负有法律责任，因此，婴儿奶粉、婴儿食品等也在药房出售。

最新一期的《科学与前途》杂志向各种危险营养品开战，推出大篇幅专题文章揭示了各种营养品和食品补充物的潜在危害。该杂志明确指出，最近，许多网站销售未经当局许可的营养品与食品补充物，这是对人们健康与公共安全的极大威胁。

该文章引用法国图卢兹国家研究中心一

个实验室对众多市面上流通的营养品与食品补充物的分析指出，大约 2/3 以上营养品对人体健康有害：号称全天然的营养品中其实掺有许多化学成分，而且一些营养品或食品补充物没有经过任何有效检验，许多成分会导致人们体内成分失衡乃至得重病。该负责人呼吁法国与欧盟医药当局加强监管，同时设立网站刊登他们的检验结果。

这一事例说明，法国与欧洲正是为了避免人们自行摄入营养品，导致自己或他人的健康受损，才不提倡乱服营养品或食品补充物的。中国人乃至中国的药物监管部门同样应该对此提高警惕。（据《生命时报》）



### 经常做梦怎么办

新区张先生来电：他今年43岁，近一年来，夜里总会做梦，但不影响正常的生活，请问需要治疗吗？

张先生，小丽帮您咨询了市人民医院精神科主治医师张天祥。张天祥表示，如果每天睡眠时间正常，且不影响正常生活就不需要治疗。

### 总长“针眼”是怎么回事

新区刘女士来电：她女儿今年10岁，从小就爱长“针眼”，每次持续两三个月，请问是怎么回事？

刘女士，小丽帮您咨询了京立医院中医科副主任医师陈兴金。陈兴金表示，“针眼”的学名是麦粒肿，按照中医理论，经常长“针眼”是肝火旺的表现，肝火旺的孩子易上火、感冒、发烧。建议您给孩子服用龙胆泻肝丸、复方新诺明片，同时用硫酸镁热敷，可使“针眼”快速消失。日常饮食忌辛辣，如果想改变体质，需要用中药调理。

### 崴脚后怎么处理

健康周刊QQ群“情何以堪”：崴脚后应怎么处理？

“情何以堪”，小丽帮您咨询了爱民医院中医骨科主任李现国。李现国建议，到医院拍个片子，看看有无骨裂、骨膜撕裂或者关节错位，越早越好。崴脚的日常护理方法是：崴脚24小时之内用冰水冷敷，24小时以后热敷，同时可以用玉林正骨水涂抹。

您有什么健康方面的疑问和问题，可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群（群号：135790073）提问，小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

### 吃石榴保护前列腺

眼下正是石榴上市的季节，除了能止泻润燥外，《印度时报》最新载文，总结了一些吃石榴您可能不知道的好处。

**预防前列腺癌和心脏病。**流行病学调查发现，常喝石榴汁有助于预防前列腺癌。此外，喝石榴汁可改善血液状况，进而改善心血管疾病患者的健康。

**预防动脉硬化。**由于人体衰老及不良生活习惯，血管壁易堆积胆固醇等物质，导致血管堵塞。石榴中的抗氧化物质有助于防止胆固醇氧化和体内多余脂肪造成的血管硬化。

**提高血液中氧气的含量。**石榴中多种抗氧化物质可降低血脂、抗击自由基和防止血栓，最终使血流更顺畅，血氧量更高。此外，石榴还有预防血液凝结和血栓形成的功效。

**预防关节炎。**石榴能够减少关节炎导致的软骨损伤，石榴中的营养物质有促进关节滑液分泌的功效。石榴可缓解炎症，抑制会导致软骨损伤的酶。

石榴除了上述功效之外，还具有缓解腹泻、控制体重、防止软骨退化、降低血压和缓解老年痴呆症等功效。

石榴品种很多，有红色、黄色等，一般黄色的品种最甜。果嘴合拢、皮色粗糙、叶片短宽的石榴较甜；嘴多张开、果形规整、皮色光亮、叶片狭长的石榴较酸。挑选石榴时，差不多大小的果实，越重代表越成熟。



### 诱发“私处”瘙痒的原因

“私处”是女人最敏感的部位，极其脆弱，易感染细菌造成瘙痒，令女人无比尴尬。那么，导致女性“私处”瘙痒的原因是什么？

诱发女性“私处”瘙痒的原因有以下几种：

1. 阴道毛滴虫病。表现为外阴、阴道瘙痒，有泡沫样白带，常伴有特殊异味，搔抓后易致外阴部皮炎湿疹性。
2. 真菌性阴道炎。外阴、阴道瘙痒，外阴潮红，伴豆渣样白带，有异味，搔抓后易引起外阴皮炎湿疹性改变。
3. 局部皮肤不洁。有些女性使用卫生纸方法不当，使外阴部皮肤受经血、阴道分泌物，甚至尿液、粪便和汗液的浸渍而使局部皮肤发生慢性炎症，从而引起外阴部瘙痒。
4. 药物过敏。过敏体质的女性服用磺胺类或其他药物引起的“固定型药疹”，除了局部瘙痒外，可并发糜烂、渗液。
5. 外阴部皮肤疾病。股癣的皮肤损害常扩大到外阴部，引起局部剧烈瘙痒。
6. 病毒感染。发生在外阴部的传染性软疣也可引起外阴部瘙痒，生殖器疱疹多表现为尿道口及阴道壁出现米粒大小且明亮的水疱，伴有局部瘙痒。

爱民医院专家提醒：一旦发现外阴瘙痒，应及早到医院采取针对性治疗措施。此外，治疗期间注意保持局部清洁，内裤及接触外阴之用具，应消毒以防再感染。如已有性生活，建议男女同诊同治，以避免交叉反复感染。

健康热线：3326120

### 如何自我诊断乳房皮肤异常

乳房皮肤与乳房疾病有着密切的联系，我们可以通过观察乳房皮肤的异常，看懂身体向我们发出的求救信号。爱民医院乳腺专家介绍了几种乳房疾病的皮肤变化。

如果乳房皮肤有红、肿、热、痛等现象，则可能是患了乳房急性炎症。如果乳房皮肤形成了凹凸起皱的表面，看上去就像橘子皮一样，则可能是橘皮症的表现。如果乳房皮肤颜色由浅红到深红，有水肿、增厚、皮肤温度升高的现象，乳晕周围出现脱皮或持续数日以上疼痛，同时，乳房上出现了“酒窝”（浅表性的皮肤凹陷）或乳头出现了不正常内陷，并有液体渗出，尤其是出现了血样分泌物，很可能是乳腺癌的前兆。若乳房出现溃疡、红肿、增厚及静脉曲张，乳晕色泽不均、外形不圆等情况，说明乳房可能有了健康问题。虽然不是所有的乳腺增生都会转化成癌症，但是存在很大的转化几率，尤其是囊性增生。

爱民医院专家提示：女人不但要学会保护乳房，还要学会自我诊断，养成定期检查的习惯。建议30岁以上的女性，每月在月经后的8天~10天进行一次自我检查，如出现异常现象，应及时到医院进行数码钼靶机检查，争取早发现、早诊断、早治疗，及时预防和发现乳腺癌。

健康在线：<http://www.hbaimin.com/>