

# 九种水果帮你远离病痛

你的身体有没有出现过这样或那样的小问题——不值得去医院,可是又时不时地困扰你的生活——那是不是该想别的解决办法?比如,食疗。多吃点水果、蔬菜,说不定就能帮你解决那些恼人的小病痛。因为这些水果里,有一些很重要的营养物质。

## 头发 染发烫发——梨

染发烫发过程会夺走头发水分和油脂,头发变得干枯。成熟的梨中含有30%的珍贵植物油——油酸,对干枯的头发有特殊功效。

## 大脑 过度用脑——香蕉

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏,除了大脑疲惫,还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素,因此营养师建议同时补充其他维生素。

## 眼睛 过度用眼——木瓜

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕,过度用眼,则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗,眼睛感到干燥、疼痛、怕光,甚至视力下降。此时就需要食用可提供大量维生素A的木瓜。

## 牙龈 牙龈出血——猕猴桃

牙龈健康与维生素C息息相关。缺乏维生素C的人牙龈变得脆弱,常常出血、肿胀,甚至引起牙齿松动。猕猴桃的维生素C含量是水果中最丰富的,因此是最有益于牙龈健康的水果。

## 心脏 心脏病史——葡萄柚

胆固醇过高严重影响心血管健康,尤其

有心脏病史者,更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认最具食疗功效的水果,其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇,预防多种心血管疾病。

长期吸烟者肺部积聚大量毒素,功能受损。葡萄柚中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。另外,葡萄柚还具有祛痰作用,并能缓解因吸烟引起的呼吸道炎症、痒痛等不适症状。

## 肌肉 肌肉拉伤——菠萝

肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复,还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿,是此时身体最需要的水果。

## 皮肤 预防皱纹——芒果

若皮肤胶原蛋白弹性不足就容易出现皱纹。芒果是预防皱纹的最佳水果,因为含

有丰富的β-胡萝卜素和独一无二的酶,能激发肌肤细胞活力,促进废弃物排出,有助于保持胶原蛋白弹性,有效延缓皱纹出现。

## 血液 供血不足——樱桃

容易疲劳在多数情况下与血液中铁含量减少,供血不足及血液循环不畅有关。吃樱桃能补充铁质,其中含量丰富的维生素C还能促进身体吸收铁质,防止铁质流失,并改善血液循环,帮助抵抗疲劳。

## 脚部 脚气困扰——柳橙

体内缺乏维生素B<sub>1</sub>的人容易有脚气困扰,这种情况下最适合选择柳橙,它富含维生素B<sub>1</sub>,并帮助葡萄糖新陈代谢,能有效预防和治理脚气病。

专家认为,病人在服药前半小时最好不要吃水果,因为有些水果中含有可与药物发生化学反应的物质,使药效降低。

(成新)



芒果



樱桃



## 豆腐虽好 也不易多吃

豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料,经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成,是最大众化的烹饪原料之一。

豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆高,而且豆腐蛋白属完全蛋白,不仅含有人体必需的八种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养效价较高。豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。中医理论认为,豆腐味甘性凉,入脾、胃、大肠,具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效,可用以治疗赤眼、消渴、解硫磺、烧酒毒等。可豆腐虽好,多吃也会危害健康。

### 问题1:引起消化不良

豆腐中含有极为丰富的蛋白质,一次食用过多不仅阻碍人体对铁的吸收,而且容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

### 问题2:促使肾功能衰退

在正常情况下,人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化,最后大部分成为含氮废物,由肾脏排出体外。人到老年,肾脏排泄废物的能力下降,此时若不注意饮食,大量食用豆腐,摄入过多的植物性蛋白质,势必会使体内生成的含氮废物增多,加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,不利于身体健康。

### 问题3:促使动脉硬化形成

美国医学专家指出,豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸,蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞,易使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上,促使动脉硬化形成。

### 问题4:导致碘缺乏

制作豆腐的大豆含有一种叫皂角苷的物质,它不仅能预防动脉粥样硬化,而且还能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏,导致碘缺乏病。

### 问题5:促使痛风发作

豆腐含嘌呤较多,嘌呤代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者多食易导致痛风发作,特别是痛风病患者要少食。

可见,豆腐虽好,也不宜天天吃,一次食用也不要过量。

(新华)

## 得了过敏性皮肤病 要规范治疗

过敏性皮肤病患者会被花粉、粉尘、甲醛等引发过敏性皮炎。荨麻疹、湿疹,临床上表现为丘疹、红斑、红点、瘙痒等,而且有继续蔓延现象,重症患者会引起胃肠道疾病等。

患者如果自己乱用药,会加重病情,使用皮炎平、派瑞松、地塞米松等激素类药物治疗,会引起毛细血管扩张及反复发作,对肝肾功能也有损伤。

**专家忠告:**患了皮肤病要辨证施治,合理用药,规范治疗,不可盲目用药,否则会导导致严重后果。

垂询电话:3976644 3322774

## 小天使拉丁舞蹈学校热招

小天使拉丁舞蹈学校春季招生:拉丁舞小儿童班每周六、日全天上课;成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四晚7:00~8:30上课。随到随学。  
电话:2175859 13503920960(新区)  
2123686 13939238198(老区)

## 科学验配助听器

据有关部门统计,中国听力障碍患者约占全国总人口的20.37%,其人数居最常见的五种残疾之首,并以每年2万~3万人的速度递增。听力障碍不仅使患者的社交能力和适应能力下降,而且容易引发各种社会关系和精神心理问题。

目前,助听器的发展已进入数字化时代,新型数字编程助听器采用多通道的声音处理方式,可快速降低噪音,抑制反馈啸鸣,大大改善了语音辨别的清晰度和聆听舒适度。一般来说,助听器选配应遵循以下程序:预约—病史采集—耳检查、听力测试—选择助听器类型—选择处方公式并计算出目标曲线—取耳样、定制耳模或外壳—试戴—校正、调整参数—效果测定—随访。

对于大多数听力障碍患者而言,使助

听器发挥良好作用的关键是:(1)专业人员在选配前已介绍了助听器。(2)患者纠正了对助听器使用及听力损失的错误认识。(3)患者选配了最合适的助听器。(4)患者能正确使用和调节他们的助听器,对于使用助听器有比较切合实际的期望。(5)患者能坚持长期使用助听器。上述因素中,专业人员的素质非常重要,在国外,从事助听器选配工作的人多为听力学家,是能独立从事鉴别、评估和处理听觉以及平衡疾病的职业工作者。

当前国内的听力学专业人员还非常少,大部分助听器选配工作是由各助听器商店的从业人员担当,这些人的素质良莠不齐,已经成为制约听力康复工作发展的瓶颈因素。

(刘涛)

## 招聘启事

为提高中小学生的综合素质,培养孩子的写作能力、实践能力、组织能力和反应能力,应广大学生家长、学校及学生的要求,经鹤壁日报社研究决定,拟在全市中小學生范围内招聘小记者。

### 一、招聘范围:

凡学习优良、思想活跃、身体健康、爱好广泛、遵守纪律、积极参加社会实践、关注《淇滨晚报》、有一定写作(摄影、绘画)基础的中、小学生,经学校推荐或家长同意,均可申请报名。

### 二、录取条件:

报名者提供1篇~2篇以上能反映实际水平的优秀作文和一寸免冠照片两张,经面试录取;在正规的报纸、书刊、广播、电视、网络上发表过作品,或在以上各类比赛中获得过奖励的中小學生可免试录取。经报社审核录取后交费100元。

### 三、报名方式:

1.直接到报社二楼211室小记者活

动中心报名。

2.各学校可组织学生集体报名。

### 四、待遇:

1.发放小记者证、采访本。

2.免费赠阅一年《淇滨晚报》一份。

3.报社免费为小记者举办知识讲座;免费组织小记者进行市内采风活动;优秀小记者可申请假期跟随报社记者实习。(小记者各项活动通知将通过《淇滨晚报》及大河鹤壁网小记者家园网站发布。)

4.在《淇滨晚报·小记者家园》专版及大河鹤壁网小记者家园网站刊发小记者优秀稿件及绘画、书法、摄影作品。

5.每年对优秀小记者进行评选奖励。

### 五、报名时间:即日起开始报名。

咨询热线:13319180

13903925200

联系人:袁红

投稿E-mail:hbrbfbx@126.com

## 酸性体质——现代病元凶

虽然医学在不断发展,但随着人们生活水平不断提高,现代病(高血压、高血脂、糖尿病、癌症等)发病率却在逐渐上升,每年我国死于心脑血管疾病、糖尿病并发症、癌症的人高达数百万。

科学研究发现,“四大杀手”的发病率居高不下与现代人膳食结构不合理、不良生活习惯有很大关系,与高蛋白、高脂肪、高糖类、高营养食物摄入过多,在体内不断产生酸性物质使体内体液酸碱失衡有关。正常人体体液酸碱度是PH值7.35~7.45,呈弱碱性,这也是人体健康的重要标志。在日常生活中影响人体体液酸碱平衡的原因主要是不良的生活方式和食物荤素搭配问题,因为食物有酸性和碱性之分。鱼、肉、禽、蛋、油、米、面属于酸性食物,蔬菜、水果、红薯、土豆、豆浆、牛奶等食物是碱性食物。如果长期偏食,且过量食用,势必影响体液酸碱平衡,所以应将酸性食物和碱性食物合理配比食用,使体内体液酸碱度平衡趋于恒定,维持人体正常生理功能。

国外科学家断言:“百病皆从体液趋酸化开始。”当人体体液的PH值正常时,人体细胞和免疫细胞的活性最强,能够吞噬和消

灭癌细胞,而在酸性体液环境中,免疫细胞的吞噬及识别功能下降。科学研究还发现,癌细胞周围PH值为6.85~6.95,癌细胞在酸性体液环境中易生长与扩散。人体体液的PH值每下降0.1个单位(即趋向酸性),胰岛素的活性就下降30%,因而增加II型糖尿病的发病率。因此预防现代病必须预防酸性体质,确保体液酸碱平衡。

2007年,由中国疾病预防控制中心与中国功能水首席专家杨启彪博士共同研制的功能水第一品牌“水宜生”超能活水制水器荣获国家7项专利,其神奇效果已被CCTV-《科技之光》、《走近科学》等权威媒体作为重大科技创新项目报道。“水宜生”超能活水制水器是将珍稀火山岩稀土和高能生化陶瓷,在航天高温技术下融合的特种复合纳米材料。将其与饮用水接触,配以杯体的高新技术,顷刻间就能制出同时具有弱碱性、负电位、水分子团小、高携氧量等性能,且含有人体所需的微量元素和矿物质的超能活性水,较好地改善人体酸性体质,对很多疾病有很好的预防和辅助治疗的功能。

专卖地址:新区燕莎购物广场一楼东门水宜生专柜 热线:13323926333