



## 如何吃月饼

糖尿病人和儿童不宜过量食用月饼,月饼是含脂肪和糖量极高的食品,对糖尿病患者健康损害较大,儿童脾胃比较脆弱,食用月饼过量或造成食欲不振甚至不能进食。成年人过量食用月饼也会对肠胃造成较大负担。

一般情况下,每人每天不超过半块月饼,儿童和老人酌情削减。月饼不宜久存,以免油脂氧化,馅料腐败变质,应详细阅读生产日期和保质期及储存方法,打开盒子没吃完的月饼,最好用保鲜袋装好,放入冰箱保存,但仍须尽快吃完。

# 中秋在即,养生锦囊已备好

## 吃螃蟹要注意六忌

螃蟹肉质细嫩,鲜香味美,营养丰富,是人们喜食的佳品。但螃蟹喜食小生物、水草及腐烂动物,蟹的体表、鳃部和胃肠道均沾满了细菌、病毒等致病微生物,如果吃蟹不注意卫生,就会使人致病甚至中毒。

**忌吃生蟹:**螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食蟹要煮熟煮透,一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用。

**忌吃死蟹:**死蟹体内

的细菌迅速繁殖、扩散到蟹肉中,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,食用死蟹可能诱发呕吐、腹泻。除此之外垂死的蟹也不宜购买。

**忌吃久存熟蟹:**存放的熟螃蟹极易被细菌污染,因此螃蟹宜现烧现吃。吃不完剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方(最好是冰箱中),吃时必须回锅再煮熟蒸透。

**不宜多食:**蟹肉性寒,不宜多食。脾胃虚寒

者尤应引起注意,以免腹痛腹泻。一般吃蟹一至两个即可,吃完蟹后最好喝上一杯姜茶祛寒。

**忌喝茶水:**吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收。

**忌吃柿子:**切忌螃蟹与柿子混吃,因为柿子中的鞣酸等成分会使螃蟹中的肉蛋白凝固,可能引发呕吐、腹痛、腹泻等不良反应。我国明代医家李时珍《本草纲目》载“螃蟹与柿同服,旋踵即吐”的描述。

## 身体如何保养

**预防感冒:**建议每日晨、晚养成用冷水浴面、热水泡足的习惯,有助于提高身体抗病能力。适度散步、打球、做操、练拳、习剑,这样可提高身体御寒能力,防止感冒的发生。食养应防燥滋阴,养肾润肺:在饮食上,应以少量椒、葱、韭菜、蒜等

辛辣食物,配合芝麻、糯米等柔润食品。至于老人还可以多吃一些米粥来益胃生津。

**预防腹泻:**勿食生、冷的食物,吃熟食,喝开水,勤洗手,尤其要做到饭前便后洗净手。多数秋季腹泻病例都是病毒引起的,细菌感染的比

率较低。对于病毒性感染目前无特效药物,可配合中草药健脾利湿止泻。但剧烈而持久的腹泻,将导致脱水和电解质紊乱,此时适当给予止泻药。

**关注血压:**由于天气转凉血压也开始波动极易诱发心脑血管疾病,患者如果出现临床不适应及早到医院就诊,以免耽误病情。

冯胜奎

### 健康提醒

#### 家中拔罐这样做

拔罐有通经活络、行气活血、消肿止痛等作用。感冒、头痛、腹泻等均可配合拔罐治疗。家庭使用建议用抽气罐。

**真空抽气罐的使用步骤:**选取大小合适的罐具及舒适的体位,将选好的罐具顶部活塞上提一下,以保证通气,将真空枪口轻轻套住罐具顶部活塞后,垂直快速提拉杆数次,至拔罐部位皮肤隆起,患者可耐受为度,罐具吸附于体表之后,将负压枪口左右轻轻旋动向后退下,按一下罐具活塞以防漏气。治疗结束时提一下罐顶活塞即可,每次治疗时间10分钟左右。

**注意事项:**拔罐期间要注意保暖;拔罐后6小时才洗澡,不宜洗冷水澡;拔罐时间宜控制在10~15分钟;拔罐出现水疱,小的水疱一般不用处理,保持局部干结,2~3天可自行吸收;大的水疱需要在医生指导下处理,以免感染。

**禁忌证:**三岁以内小孩的皮肤比较娇嫩,不宜给小孩拔罐;凝血功能障碍、患有出血性疾病的患者不适合使用拔罐;血糖控制欠佳的患者不宜拔罐,如因病情需要必须拔罐,时间则不宜超过10分钟;支气管扩张、肺气肿患者背部及胸前不宜拔罐;孕妇腹部不宜拔罐。

颜芳

## 这些“返老还童”征兆可能是疾病信号

衰老是人体不可抗拒的自然规律,但有些老年人却出现“返老还童”的现象。对此,不少人误以为是健康的征兆,但专家表示,这可能是某些疾病的早期信号,必须提高警惕。

**老花眼视力突然好转可能是白内障信号**

随着年龄的增长,人眼睫状肌功能会逐渐衰退,调节能力也会随之下降,一般人在40岁~50岁时就会出现视力老化,俗称老花眼,医学上称之为老视。但也有些人发现,他们到了60岁以后,突然不用戴老花镜也能看清楚,这难道真的是眼睛“返老还童”了吗?

看近、看远都不清晰了。

**多年高血压突然正常可能是心脏问题**

患高血压11年的张女士(化名)血压控制得一直不好,但近几天血压突然变得正常,她以为痊愈了,但没多久就感觉胸闷,到医院检查确诊心梗。

医生解释,这是因为高血压造成了明显的心脏损伤,使心脏没有“力气”泵出更多的血液,心输出量下降造成的低血压。会造成脑、肾以及心脏本身等重要器官的血液灌注不足,这种情况比高血压还要危险。

**耄耋之年长“新牙”当心肿瘤**

都说“老掉牙”,然而有些人在耄耋之年却长出新牙。成都市一位90岁的老人就多了6颗“新牙”。不过,四川大学华西口腔医院主任医师杨征谈到,应让老人去医院检查一下。理论上,人一生长两次牙齿,第一次叫乳牙,第二次叫恒牙。人一般只长这两副牙齿,很难再长出第三副牙齿。

如果长出“新牙”,一般来说有三种可能的原因。一种可能是恒牙冠破损或牙根折断后遗留在牙槽窝内的残根,在老年人牙龈萎缩后又暴露出牙根,使人误认为是长了“新牙”;第二种可能是埋伏阻生的智齿,阻生智齿埋伏在牙槽骨的浅层,老年时牙槽骨萎缩,使埋伏的阻生智齿显露,好像是长出了“新牙”;第三种可能是肿瘤。

**白发突然变黑或是内分泌出问题**

头发如果是突然变白或者变黑,则往往是一个得病的信号。如果有些老年人头发是突然变黑或者变白,尤其同时还伴有皮肤特别细嫩,身体功能特别好的现象,往往是由于身体某个部位病变导致脑垂体出现异常,应该特别警惕。

此外,一些内分泌及神经系统的慢性疾病,也会导致内分泌失调引起头发颜色突然发生变化。

任璇

### “讲文明 树新风”公益广告

# 垃圾分类益处多 环境保护靠你我

