为您提醒

春天尝鲜有方法

家住杭州的孙阿姨每年春天都会去山上摘野菜,今年也不例外。前不久,她剪了好几袋的荠菜带回家。待清理干净,再放入冰箱保鲜层里保存。那一周,孙阿姨几乎每天都会炒一碗荠菜豆干来下饭。后来,孙阿姨发现大便颜色发黑,可当时并未在意,直到出现呕血、晕厥,家人们赶紧把她送到消化内科治疗。接诊医生立即为孙阿姨做了胃镜检查,发现她得的是胃溃疡,并发急性上消化道出血。若是出血量较多,可能引起血容量下降,进而引起失血性休克,危及生命。考虑到病情凶险,医生决定将孙阿姨收治入院进行针对性治疗。好在救治及时,病情明显好转后得以康复出院。

据当地医院医师孙春锋说:“最近一段时间,因为吃野菜来看病的并不少,几乎每天都会碰到。”医生提醒,野菜重在尝鲜,但适量食用,且烹饪野菜的方法注意要先浸泡、焯水等,避免野菜中的生物碱带给人体不良反应。

春天尝鲜要小心

1.折耳根(鱼腥草)

食用建议:吃的时候可以先将折耳根放在水中浸泡一个小时,之后用开水焯过,再进行调味。脾胃虚寒、肾结石患者最好不要多吃。

2.香椿

食用建议:一定要买新鲜的,而且食用前一定要焯水。另外,香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性疾病患者应少食或不食。

3.蕨菜

食用建议:在食用蕨菜时,一定不要贪多,吃之前用水(可加小苏打)焯一下,有毒的原蕨苷就会分解,这样就可以放心享用这种来自春天的美味了。

4.马齿苋

食用建议:马齿苋草酸含量高,烹饪时一定要焯水。如果因为腹部遭受寒冷刺激而出现腹泻的症状,要少吃马齿苋,因为马齿苋本身就是利尿促消化的,会加重病情。

5.春笋

食用建议:首先春笋别吃太多,其次不能生吃。食用春笋之前,一定要用沸水煮开,再用清水漂过再食用,以降低以上对身体不利的成分。

6.新鲜木耳

食用建议:木耳不要泡太久,别过夜,避免泡太久出现微生物感染,食用不当导致中毒。 **张锦**

速效救心丸 用对才有效

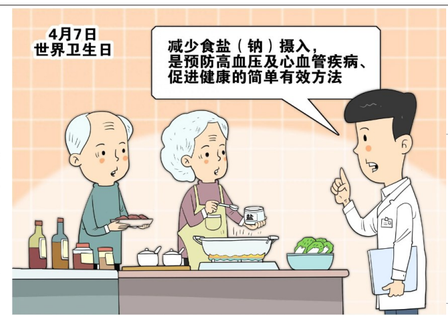
速效救心丸具有行气活血、祛瘀止痛的功效,可增加冠脉血流量,缓解心绞痛。作为治疗冠心病、心绞痛,缓解胸闷及部分疼痛症状的药物,它成为患者心中救急救命的速效药。如何正确服用速效救心丸,从而发挥最好的药物治疗效果也是有讲究的。

1.**最佳的服药时间** 冠心病患者在出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等症状时,应立即含服此药。

2.**正确的服用方法** 舌下含服,口腔干燥时,可含少许白开水,便于溶化和舌下黏膜吸收,能高浓度地迅速到达心脏。切记不可吞服,因吞服后经胃肠道吸收,起效慢且药效下降,影响药物疗效的发挥。

3.**适宜的服药姿势** 舌下含服速效救心丸时,切不可平卧或站立服药,宜采取坐位姿势,这样可使回心血量减少,减轻心脏负担,从而缓解病情。站立服药时头部位置较高,常因周身血管扩张而致血压降低,引起晕厥,从而容易导致跌倒;而平卧位服药因心脏位置较低,大量血液回流心脏,加重心脏负担,心绞痛症状不易得到控制。

4.**注意药品的保存** 速效救心丸为棕黄色的滴丸,有特殊的香味,有效期为36个月,应在阴凉干燥处(不超过20℃)保存。在保存过程中要注意药物是否变软、变黏、变色、破碎,凝结成块,或者气味丧失,若舌下含服没有昔日的苦辣味,或烧灼感、清凉透心感等,应立即更换。 **谢冉**



远离“重口味” “清淡”生活更健康

4月7日是世界卫生日,国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐(钠)摄入,是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。一项显示,我国人均每日烹调用盐9.3克,远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

1 难以舍弃口味

减盐的难点是什么?一份最新的消费者调查结果显示,“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示,控盐主动权在每个人的手中,“口重”更应注意少吃盐。

中国工程院院士陈君石认为,控盐主动权在每个人的手中,撒盐和鸡精的时候可以少抖一下,倒酱油时可以少滴几滴。有这样的主动控制意识,限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时,老年人味觉感知退化,对咸味不敏感,更需要注意减盐。

面对“重”口难调,专家还表示,如果希望减盐不减咸,现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下,低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数不适宜高钾摄入人群,需咨询专业医师的意见。

2 避开这些误区

误区一:不吃盐会没劲儿

“不吃盐没劲儿”,是在以前缺盐、几天都吃不到盐的日子,尤其是体力劳动者,人体流失的钠得不到补充,出现电解质紊乱,身体乏力,于是有了“不吃盐没劲儿”的说法。

目前,我们的平均食盐摄入量远远超出了生理上的需要量,不需要额外向食物中添加食盐。与此相反,减少盐的摄入可以获得血压降低等益处。

误区二:没有盐饭菜就不香了

不少消费者认为盐少了菜不好吃,但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

误区三:用减盐酱油就不必担心摄入过量

减盐酱油是指以大豆或脱脂大豆(食用大豆粕)、小麦或小麦粉或麦麸为主要原料,经微生物发酵后通过减盐技术制成,对比日常使用的酱油含盐量减少1/4以上。但仍需要根据盐的摄入要求,定量使用。

3 日常减盐这样做

减盐有三原则:少吃盐、少吃高盐食品、减少食用量。平时可以注意以下几点。

使用减盐工具 使用定量盐勺。定量盐勺一般分为2克盐勺和5克盐勺,一平勺分别是2克盐或5克盐。成年人平均一餐不宜超过2克盐。

良好的饮食习惯 更多选择新鲜食材而非腌菜、咸肉、泡菜等含盐量高的易储存食材。选择更加健康的烹饪方式,如蒸、煮、快炒等方式保留菜品的原汁原味。烹饪菜肴时,可在出锅前放盐,尽量避免使用其他咸味调味品来重复调味,如想增加风味可使用辣椒、胡椒等天然调味品替代。选用低盐调味品,如低钠盐、减盐酱油等。

学会看营养标签 食品营养标签上的钠(Na)表示含盐量的高低。购买食品时应警惕含盐量高的食材,如:

调味品:味精、酱油、番茄酱、甜面酱、黄酱、辣酱、腐乳等;腌制品:咸菜、酱菜、咸蛋等;熟肉制品:香肠、午餐肉、酱牛肉、火腿、烧鸡、鱼干等;方便食品、速冻食品、罐头食品等;零食:甜点、冰激凌、饮料、话梅、果脯、肉干等,它们虽然以甜味为主,但里面也含有很多盐。

董瑞丰

为您支招

四个动作 养护颈肩

长时间看手机、电脑,颈椎就会出现疲劳。推荐一套颈椎保健动作,仅需4个小练习,便可帮助大家提升颈椎部位稳定性,激活颈部深层小肌群,缓解和减轻肩颈的疲劳或疼痛感。

动作一 俯卧在地面或床上,头、颈部悬空,保持头颈正直,下颚内收,同时头向前伸,保持静止姿势30秒,这一动作可以激活颈部深层伸肌。

动作二 俯卧在地面上,头、颈部悬空,两臂屈肘,保持头颈部位不动,然后肩胛骨部位做内收动作,重复8至12次。注意,动作要缓慢,配合呼吸练习,肩胛骨带动双臂向上发力时呼气,这个动作将有效激活肩部肌群。

动作三 身体侧卧于地面,身体呈一条直线,头、颈部悬空保持不动,保持静止姿势30秒后,换一侧重复该动作。这一动作可以激活颈部深层侧屈肌群。

动作四 身体侧卧姿,保持头、颈部不动,外侧手臂经体侧上举至头顶,然后回到初始位,练习8至12次。注意,肩胛骨做回旋动作时要保持缓慢,配合呼吸练习,充分激活肩部肌群。然后换另一侧,重复练习。

以上练习均可重复进行3至5组,要依个人情况适度练习。 **侯亮**

治疗“老寒腿” 试试中成药

“老寒腿”是民间俗称,医学名叫老年性关节炎,是指久治不愈、反复发作的腿部(多为膝关节)酸麻疼痛,不知所以,或伴有乏力、腿膝酸软,或出现下肢发凉、冷痛、夜卧不安等。大多在天气转凉时发作,冬春季气候变化大时尤为多见,且多见于中老年人群。本病属中医“痹症”范畴,多因气血不足、肝肾亏虚,风寒湿邪侵入骨骼、经络,以致瘀血阻滞、痰湿凝聚、经络运行失畅,不通则痛。当以补益肝肾、消肿止痛、疏散寒邪、温经通络为治,可试试以下一些中成药进行外治。

1.**无敌止痛搽剂** 外用本品涂搽患处,每日3~4次。可消肿止痛、活血化瘀、通利经脉。

2.**乌头酊** 外用本品在患处局部涂擦,每日1~2次。可散寒除湿。

3.**正骨水** 患处常规清洗后,取本品适量涂搽患处,而后用热水袋或热毛巾外敷,每日2~3次。可消肿止痛、活血化瘀。

4.**独活止痛搽剂** 患处常规清洗后,取本品适量外搽疼痛处,并用热毛巾进行湿热敷,每日2~3次,每次10~20分钟。可散寒止痛、补益肝肾。

5.**消肿止痛酊** 患处常规清洗后,取本品适量外擦患处,待自然干燥后,再涂搽一遍,每日2次。可消肿止痛、活血化瘀。

6.**麝香追风膏** 将患处洗净后,取本品一张,外贴患处,每日1换。若贴膏药后配合局部热敷,效果更佳。可消肿止痛、活血化瘀。另外,骨通贴膏、通络祛痛膏、追风壮骨膏等都可酌情选用。

注意事项

1.选用上述中成药应在有经验的医师或药师指导下进行。

2.选用上述中成药时,可配合中药内服、艾灸、中药熏蒸、药浴、中医食疗、药酒等,效果更佳,可根据患者的具体情况选择。 **胡献国**

名医论道 ⑮

调节肠道菌群可优化肿瘤治疗

泰安市肿瘤防治院中西医结合科主任医师 **王征**

随着对肺癌发病机制的深入了解及各种检测技术、治疗技术的迭代,肺癌治疗已从手术、化疗、放疗“三足鼎立”的模式逐渐呈现出多元化发展。靶向治疗、免疫治疗及各种联合治疗方案逐步进入临床,这一点在中晚期患者的全身治疗中尤为突出,但先进治疗方案在带来更好疗效的同时也对常规肿瘤疗效评价标准发起了挑战,临床实践证明现行的RECIST评价体系已难以满足临床需求。这使得临床研究人员开始将基因分型、免疫因子、肠道菌群变化等因素纳入评价体系中,以期得到更为科学的疗效评价体系,近年来肠道菌群的差异愈加引起研究者的重视。

肠道菌群被称为人体的第二基因组,相关研究数据指出肠道菌群与肿瘤等疾病的发生发展密切相关,对预防和治疗疾病都有重要的意义,近年来积累的相关数据也逐渐向临床转化。目前已有多项研究证实肠道菌群能够影响哮喘、慢性阻塞性肺疾病等肺部疾病治疗效果。随着微生物组学研究的发展,“肺-肠轴”这一全新概念应运而生。有学者研究发现,肺癌患者的肠道菌群组成与正常人群相比差异显著。多项研究报道了微生物群落可以通过调节免疫反应、炎症反应、代谢、遗传毒性和毒力效应影响肺癌的发生发展。

而在治疗领域,肠道菌群也发挥着其独特作用,研究人员发现肠道菌群可以维持宿主的免疫系统功能从而提高抗癌药物的治疗效果。在化疗领域,科学家指出“肺-肠轴”或许是肺部与肠道双向作用的桥梁,维持肠道菌群平衡可以对某些化疗药物起到可协同增效作用如:肠道菌群提高患者体内ROS水平,增强顺铂的抗肿瘤作用。在免疫治疗领域,肠道菌群中的双歧杆菌差异在肿瘤的PD1/PDL-1的免疫治疗中起正相关的作用,拟杆菌属如脆弱拟杆菌、多形拟杆菌可以诱导机体免疫因子如CD8+T细胞水平的增加,从而协助免疫抑制剂的抗肿瘤治疗。而在放疗领域,有研究证实通过调节肠道菌群可以有效降低放疗导致的口腔黏膜炎症的发生。

因此无论是在放化领域还是在免疫治疗领域,肠道菌群对于肿瘤的治疗效果均发挥着不容忽视的作用。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

眼睛又红又痛 不一定是红眼病

阿强前几天发现左眼又红又痛,以为是红眼病,按经验自行用眼药水。没想到,2天后症状越来越重了。到了医院,医生为阿强做了眼压和裂隙灯显微镜检查,诊断为急性虹膜睫状体炎。

急性虹膜睫状体炎和急性结膜炎(红眼病)是两种不同的眼病。急性虹膜睫状体炎是由于虹膜出现炎症累及到睫状体而引起的,主要与全身炎症性疾病、自身免疫因素等因素有关。患者会出现患眼疼痛、怕光、流泪,难以睁眼。急性结膜炎主要症状有眼红、刺痛、异物感,伴畏光、流泪及大量眼分泌物。

由于两者症状有一定的相似之处,所以不少急性虹膜睫状体炎患者出现眼红、眼痛时,误认为是红眼病而自行使用眼药水,可能不仅没有效果,反而耽误了病情。所以,当出现眼红、眼痛时,不要想当然认为是红眼病,而要及时就医诊断。**王海芳**

屁股长期疼痛 警惕脊柱肿瘤

男性患者李某(化名),今年54岁,1年前劳累后出现双侧臀部疼痛,左侧较甚,伴左下肢放射性胀痛、发麻1年余。酸胀痛从臀部始,沿下肢外侧放射至小腿后侧,活动则疼痛加重。不能久站,久站后再次坐立时站起困难,翻身也稍感困难。

前往当地医院就诊,门诊医生拟“腰椎脊髓占位性病变,也就是脊柱脊髓肿瘤”收入住院。

该院医师谢水华介绍,脊柱脊髓肿瘤一般是指椎管内肿瘤,指发生于脊髓本身、椎管内及脊髓周边组织的原发性肿瘤,手术切除是目前最有效的治疗手段。但是由于肿瘤与神经组织关系密切,往往具有神经损伤加重,甚至出现瘫痪的风险。

随后,医生为患者制定了后路腰椎椎管内占位性病变切除脊髓减压钉棒内固定术。该手术已顺利完成,术后患者双侧臀部及下肢放射痛明显好转,双下肢运动感觉良好,目前已出院。 **张豪**

青岛报业传媒集团 L-SD-CJ00232
山東省老年國際旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

南行漫记
福建、海南、广西三省空调旅游专列15日游
武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇
4月16日出发
(具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)
3480元起
青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠

南疆
沙漠公路、约特干古城、锡提亚迷城白沙湖、喀拉库勒湖、喀什老城、百年老茶馆、库车王府、温宿大峡谷、克孜尔千佛洞、艾提尕尔清真寺双飞8日
2999元
4月21日

山西
雁门关、云冈石窟、悬空寺首道、五台山寺庙群、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院
纯玩双卧7日
1980元
4月22日

新加坡 马来西亚
鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、国家美术馆ART CENTRE、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、水上清真寺、太子城广场双飞6日
特别安排马六甲河游船
3799元
4月12/16/19日

《跟我一起去旅行》南疆和山西旅游分享会邀请您4月10日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店,到场均有好礼相送,电话预约。
扫码加客服,即享会员价
欢迎加入!

◆粤港澳-广州、澳门、香港、佛山、深圳、惠州、汕尾、汕头、南澳岛、潮州双卧10日.4月17日3280元
◆北京-天坛、前门大街、升旗仪式、天安门广场、毛主席纪念堂、故宫恭王府、什刹海、八达岭长城、奥林匹克公园、鸟巢水立方国家速滑馆外景、颐和园、清华大学外景拍照纯玩双高4日...4月13/17/20//27日 2180元
◆四川-成都熊猫乐园、都江堰、九寨沟、黄龙、网红南桥、川主小镇、川剧变脸双飞六日.....4月23日2180元
◆桂林-漓江豪华四星级游船/大型歌舞表演-印象刘三姐/象鼻山//世外桃源/银子岩/古东瀑布/遇龙河漂流双飞6日全程2晚携程四钻+2晚携程五钻景华酒店
.....4月14/21日4580元
◆张家界-七星山、张家界森林公园、天门山、宝峰湖土司城、芙蓉镇、芙蓉花开演出、凤凰古城、船游沱江、七彩水幕灯光秀、魅力湘西大型演出纯玩双飞6日
.....4月25日 3680元

清迈-大象表演、清迈大学、塔佩门、拉查帕皇家园艺博览园、小溪吊桥、宁曼路、网红市场瓦洛洛、爱丽丝梦游仙境、清迈夜市、白庙、黑庙、文艺村、素贴山双龙寺双飞7日
全程入住泰式五星小套房 4月14日(泼水节)3980元
老挝-塔銮、凯旋、老挝国家主席府、西蒙寺、湄公河畔漫步、神木博物馆、万象市夜景、南俄湖、蓝色泻湖、万荣酒吧街、光西瀑布、琅勃拉邦、普西山、僧侣布施仪式、大皇富、香通寺、坦江溶洞四飞7日
1晚当地五星酒店+2晚当地特色酒店4月14/17/21/24日3580元
越南-斗鸡石、巴亭广场、胡志明故居、独柱寺、三十六古街、还剑湖、圣约瑟夫大教堂、百年教堂、茶古海滩观光车环游下龙湾、打卡网红点河内古街纯玩双飞6日
4月15/19/22/24日 2780元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可按打上方电话咨询