夏季别让真菌搭建安乐窝

夏季是脚气的高发季节。由于穿的鞋子不透气,多潮湿、温暖,特别是一些好运动的青少年喜欢穿旅游鞋和运动鞋,给真菌生长繁殖营造了安乐窝。尤其是当温度在 22 至 35℃时,真菌从冬眠中苏醒过来后会特别活跃,而脚气患者则异常痛苦。

真菌靠吃皮肤的角蛋白和油脂悠闲地生活着,繁殖后会释放一些水解酶等毒性物质破坏保护人体皮肤最外层的角质层,趁机钻进去捣蛋,使脚部变得干燥、脱皮。真菌本身所产生的毒素还会导致过敏反应,引起足部瘙痒、起水疱等脚气症状。当人去搔抓的时候,细菌也乘虚而入,引起淋巴管发炎、丹毒等,出现发烧等中毒症状,严重者还会引起反复发作的血管炎和全身并发症,每年因此不得不住院的病人不在少数。

另外,有些人穿鞋不当。像一些女孩喜欢穿尖头鞋,容易把甲板破坏,真菌就会借这个机会去“啃”趾甲,在局部长期存留下去。甲板受挤压后会形成嵌甲,并压迫局部神经,会引起很持久的疼痛,还可能因细菌感染出现甲沟炎、甲周脓肿,甚至骨破坏等。

有人说治脚气用点外用药就行了,实际上并非如此。这是因为引起足癣的真菌很多,不同类型的真菌在“啃坏”了脚板和足趾后留下的残局是不一样的,临床上大致有 5 种不同的类型。如果是足底或趾间皮肤出现米粒大小水疱的水疱型和趾间的浸渍糜烂型,选择合适的外用药也许管用。而更多的情况是角化增厚型和丘疹脱屑型,甚至是混合型,因皮肤角化较重,粗糙干燥,外用药不易渗透,难以收到效果。

目前推荐的方式是“1+1”疗法,在医生指导下服内用药,也就是内外夹击。如内服伊曲康唑或特比奈芬 1 至 2 周,长者要 4 周;外用兰美抒软膏、联苯苄唑霜、3%的水杨酸酒精、达克宁霜等。

实际上,内服药有杀真菌和抑制真菌生长的药,在我国已应用了十多年。只要肝功能正常,合理地选择内用药可能比外用药效果更好。

但无论内用药还是外用药,最好在治疗前做真菌检查和培养,让引起疾病的真菌露出原形。不同的真菌对不同抗真菌药物的效果完全不一样,治疗前做真菌检查和培养是十分必要的。经治疗后停药一段时间,也要做真菌检查和培养,因为真菌多在夏季肆虐一番后,到冬季又处于休眠状态。此时患者往往感觉到冬季脚气好了,实则不然。脚的外观好了不能算真正的痊愈,只有没检查出真菌才能称为治愈。

预防脚气的关键在于避免接触公用拖鞋、毛巾及有癣病的动物,如猫、狗等。平时要穿宽松透气的鞋,少穿旅游鞋、塑料拖鞋,并保持脚部干燥。多汗的人要勤换鞋垫和袜子,并可以在鞋内放置一些足粉、撒布粉等,只有这样才能提防真菌在夏季作祟。

(冯爱平)

怎样吃西瓜没伤害

吃西瓜容易上火,这种说法没错。西瓜是甘甜的,甘甜的食物有利尿的作用,当吃完西瓜小便过多的时候,就会伤到人的津液,产生了一种阴虚火旺的症状:嗓子干、鼻子出血。

怎么避免这种情况呢?一是适当的吃西瓜,二是在西瓜上洒点盐再吃。中医认为咸能润肾,吃特别甘甜的东西,容易伤肾。

千万不要吃冰镇西瓜。冰镇带着很重的寒气,渗透到西瓜里,把寒性的西瓜,吃到胃里面,更加重了胃肠负担,伤害到胃肠功能,也就伤到了人体的阳气。这样吃西瓜,开始伤的是胃,以后就会伤到肺,人就会出现很多过敏症状,流鼻涕,打喷嚏,甚至会出现皮肤瘙痒。

西瓜瓤和西瓜外皮中间的那部分,中医称之为西瓜翠衣,我们把它晒干了,入药煎,也能起到清热解暑的这种效果,也可以把它作为很好的凉菜。

(大庆)

什么时候喝汤更有营养

饭前还是饭后喝汤差别很大

俗话说“饭前喝汤,苗条又健康;饭后喝汤,越喝越胖”,这是有一定道理的。有研究表明:餐前喝一碗汤,可以让人少吸收 100—190 千卡的热能。相反,饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面,饭已经吃饱了,再喝汤容易导致营养过剩,造成肥胖;另外,喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释,影响食物的消化吸收。

中午喝汤不易长胖

早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢?有专家指出,“午餐时喝汤吸收的热量最少”,因此,为了防止长胖,不妨选择中午喝汤。而晚餐则不宜喝太多的汤,否则快速吸收的营养堆积在体内,很容易导致体重增加。

喝汤速度越慢越不容易胖

营养学家指出,慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间,感觉到饱了时,就是吃得恰到好处时;而快速喝汤,等你意识到饱了,可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

(解放)

酸奶并非人人皆宜

酸奶中含有丰富的双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌等益生菌。这些益生菌在人体的肠道内繁殖时会分泌对人体健康有益的物质,提高机体免疫力,并能够有效地调节体内菌群平衡,促进胃肠蠕动,缓解便秘,还可达到一定的减肥效果。

但这并不意味着人人都适合喝酸奶。对于胃酸过多、脾胃虚寒、腹胀者来说,酸奶很容易导致体内胃酸过多,影响胃黏膜功能及消化酶的分泌,降低食欲,破坏电解质平衡。对于正处于生长发育期的婴儿来说,酸奶中的乳酸菌在抑制有害菌的同时,也影响到正常消化功能,这些都不利于婴儿的正常生长。酸奶在制作时一般按比例加入 5%的白糖,对于糖尿病患者来说,要特别注意选择无糖酸奶。

还需要提醒大家的是,空腹时不宜喝酸奶。因为此时胃内酸度较大,易将益生菌杀死,减弱酸奶的保健作用。也不能用酸奶服药,氯霉素、红霉素、磺胺类药物等会杀死或破坏酸奶中的益生菌,使其失去保健作用。此外,酸奶中的乳酸菌对牙齿,尤其是乳牙有一定的腐蚀作用,喝完后一定要及时漱口。

(叶琳)

夏季早晨吃生姜 刺激肠胃好处多

常言道:冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。也许有人会问,冬吃萝卜可保暖防寒,温中健胃,而炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢?

夏日,人体受暑热侵袭或出汗过多,促使消化液分泌减少,而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃黏膜,其姜辣素,具有刺激胃液分泌、兴奋肠道、促使消化的功能牲生姜还含有姜酚,可减少胆结石的发生。

夏季,人们喜食冷饮、冷菜等冷制品,由于这些食品极易受到外界病菌的污染,若不慎食入,便会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,而生姜所含的挥发油则有一定的杀菌解毒功效。

除了喜食冷制品,还过多的贪凉,吹空调,易致脾胃虚寒,出现腹痛、腹泻等症状,而生姜有温中、散寒、止痛的功效,可避免上述症状的发生。

而且,生姜最好每天早上含一点。古人云:“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”。早上吃一点姜,对健康有利,但晚上吃,因为姜本来属热,会让人上火,劳命伤身,所以不宜吃。民间还留下了“朝食三块姜,如得人参汤”之说。

注意:因姜辛温,不可一次食入过多,患有痈肿疮疖、目赤内热、便秘或痔疮的患者,不宜食用。

(丹江)

薯类应多吃 每周约 5 次

随着生活水平的提高,红薯、白薯、土豆等原来人们餐桌上的主要食物已逐渐被粳米、白面和大鱼大肉所代替。国家卫生部门最新调查显示,近 20 年来,我国城乡居民人均每日薯类的摄入量由 1982 年的 179.9 克显著下降至现在的 49.1 克,人们薯类的摄入量严重不足。营养学专家认为,薯类除淀粉外,还富含其他多种营养物质,对预防癌症、心脑血管病和控制体重有利,应成为餐桌上的“主角”。对于一般人群,每周应摄入薯类 5 次左右,每次以 50 克至 100 克为宜。

天津市疾控中心非传控所所长、卫生部营养与特殊膳食委员会委员、中国营养学会理事江国虹说,红薯、白薯、土豆、芋头、山药等都是生活中常见的薯类,不少人尤其是爱美女士认为薯类淀粉含量高,担心食用后会发胖,其实这种认识是不科学的。薯类淀粉含量确实较高,如红薯、白薯的淀粉含量达 25%,土豆的淀粉含量达 17%,但薯类所含的淀粉中有相当一部分为抗性淀粉,其产热量低,且耐受消化酶的分解代谢,因而在体内的消化、吸收很缓慢,能够维持血糖平衡,减少饥饿感,且可降低血胆固醇和甘油三脂水平,加之薯类的脂肪和蛋白质含量很低,因此适量食用不仅不会使人发胖,反而有利于控制体重。

除淀粉外,薯类还含有其他多种对人体有益的营养物质。如红薯中含丰富的胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、烟酸以及钾、钙等矿物质和较多的膳食纤维,这对清除人体内自由基、抗氧化、抗肿瘤、预防便秘等具有很好的作用。正因如此,日本国家癌症研究中心将红薯列为首位抗癌蔬菜。再如,人们熟悉的土豆,除淀粉外,还含有丰富的维生素 C 和钾等矿物质,对降血压、防中风有一定作用。

薯类淀粉含量高易“吸油”,因此烹调上应以蒸、煮、烤为主,不宜油炸。此外,薯类往往含有一种酶,过多摄入能引起烧心、返酸、腹胀、打嗝等不适,因而有慢性胃炎、食管炎、消化性溃疡等消化道疾病和消化功能不良者更要注意,一次摄入不宜超过 100 克。

(任勇)

掌握几招 睡个好觉

刷牙洗脸擦身

睡前刷牙比早晨刷牙更重要,不仅可清除口腔积物,保护牙齿,对安稳入睡也有帮助。看完电视后,洗洗脸、擦擦身,可以使睡眠更舒适、轻松。

梳头

头部穴位较多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用,能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。用双手指梳到头皮发红、发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,保护头发,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

散步

平心静气地散步 10 至 20 分钟,会让血液循环到体表,使皮肤在入睡后能得到“活生生”的保养。躺下后不要看书报,不考虑问题,使大脑的活动减少,较快地进入睡眠。

喝杯加蜜牛奶

牛奶中含有促进睡眠的 L-色氨酸。睡前 1 小时喝杯加蜜的牛奶,可助眠。蜂蜜有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒,尤其对经常失眠的老年人更佳。

开窗通气

保持寝室内空气新鲜,有助于睡得香甜。风大或天冷时,可开一会儿窗,睡前再关好。注意睡时不要用被蒙头。

洗(搓)脚

民谚曰:睡前烫烫脚,胜服安眠药;睡前洗脚,胜服补药;养树护根,养人护脚等。祖国医学认为,脚上的 60 多个穴位与五脏六腑有着十分密切的联系。若能养成每天睡觉前用温水洗脚、按摩脚心和脚趾,可起到促进气血运行、舒筋活络、恢复阴阳平衡的作用。对老年人来说,更具有祛病健身的功效。

(万欢英)

什么是“粗茶淡饭”

“粗茶淡饭”出自南宋诗人杨万里的名句:“粗茶淡饭终残年”。它是指普通的饮食,比喻朴素的生活。但如今许多人把“粗茶淡饭”说成只吃素不吃荤腥或基本没有菜肴的“淡饭”,还把此作为“健康长寿”之道加以宣传。其实这样理解很不科学。

在日本因长寿而闻名的冲绳县和长野县,调查发现长寿者的饮食品种都多样化,有肉、鱼、鸡蛋、蔬菜、水果,但饮食适量,讲究卫生。因此对“粗茶淡饭”要科学解读,它是指俭朴生活,而不是字面意义上的“粗”的茶、“淡”的饭;应该是平衡膳食,食物多样化(包括蔬菜水果),不大吃大喝、营养过剩。

(新民)

揭秘日常防癌法则

●盯住你的体重

研究已证实食道癌、胰脏癌、肠癌、停经后乳腺癌、肾脏癌和子宫内膜癌都与超重有关,即使体重略为超重,也会增加罹患这类癌症的风险。

●培养健康饮食习惯

喝绿茶。绿茶有助于防癌早已获得证实。

食新鲜蔬果。足量的蔬果纤维,可预防大肠直肠癌,并减少乳癌、食道癌等数种癌症的发生率。

●每天流汗 30 分钟

这是最经济实惠的防癌方法。健走、跳舞、骑单车。各种运动都可以。

●戒烟、戒酒

抽烟是肺癌主要危险因子,并与食道癌、胃癌、头颈癌、大肠直肠癌、肝癌等相关。约有 3%的癌症死因与酒精相关。

●睡眠充足

有关研究显示,睡眠每被剥夺 3 小时,体内的淋巴细胞数量会减少 20%,从而使免疫力受到人为的损害。因此,为了健康和减少癌症的发生,人们平时应注意按时入睡,切莫透支睡眠时间。

●保持轻松的情绪,减少压力

医学研究发现,精神压力会削减免疫机能,抑郁症使身体修补 DNA 的能力下降,罹患癌症机率明显提高。

(光明网)

吃芒果要防过敏

眼下正是芒果大量上市的季节,近期因吃芒果过敏前来求诊的病人不少。为此医生提醒大家,芒果虽然好吃,但要注意食用方法,小心过敏。

据了解,由于芒果中含果酸、氨基酸、各种蛋白质等刺激性物质比较多,吃芒果又容易将芒果汁沾到嘴边、脸颊等部位,食用者容易过敏,造成面部红肿、发炎,严重者会出现眼部红肿、疼痛现象。此外,这种症状还有一定的光变反应,也就是说,对芒果敏感的人在食用芒果后到外面日晒,就会加重病情。

医生提醒,大多数人对芒果汁是没有特殊反应的,一旦出现过敏也不要紧,轻微的只要停吃芒果便可自愈,稍重些的可以吃些抗过敏或消炎类的药物。如果患者出现疱疹或脱皮等症状,则最好到医院做进一步的处理,一般两周内即可治愈。如果今后还想吃芒果,不要剥皮后直接咬着吃,这样很容易将果汁沾到口边或脸部的皮肤上,最好将果肉切成小块后用牙签、勺子等送入口中。吃完芒果后,应漱口、洗脸,以避免果汁残留。当然,严重过敏体质的人最好就不要吃了,因为即使不与皮肤接触也有可能导致肠胃过敏。

(林湘艳)

常熬夜者要学会吃

常熬夜者要注意营养保健,以补充某些营养素的特殊消耗。

蛋白质

常熬夜者摄取足够的蛋白质,可以补充体能的消耗,有助于消除疲劳,增加耐力,提高大脑及肌肉的工作效率。一个成年人每天每公斤体重应当补充 0.8 克蛋白质,这一数量的蛋白质可以从鱼类、肉类、奶类、蛋类、豆制品、坚果类食物中获得。由于每个人的具体消耗情况不尽相同,因此具体用量会有所差异,可依据劳动强度等因素而定。每日各类食物的参考量值为:肉类或鱼类 100~150 克,蛋类 50 克,奶类 250 克,坚果类 20~30 克。

夜班族缺少光照的机会,容易缺乏维生素 D,从而阻碍钙、磷的吸收,影响骨质密度。因此,可以多吃一些鱼类(尤其是小酥鱼、炸虾)、动物肝脏、蛋类等含维生素 D 和钙丰富的食物。

维生素 A

熬夜者维生素 A 的消耗量很大,眼睛容易疲劳。维生素 A 可以维持人眼的正常视物能力,并能保护眼部的上皮细胞。维生素 A 的良好食物来源有:动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、全脂奶、奶油、禽蛋,以及有色蔬菜、杏、芒果(这类植物性食物中的胡萝卜素含量较高,进入人体能转化成维生素 A)等。

胶原蛋白

经常熬夜的人,皮肤容易松弛,出现皱纹,胶原蛋白具有抗皱美容作用。胶原蛋白在动物皮肤中含量较高,可以多吃些禽爪、翅膀,畜类的肉皮、蹄及鱼皮等。另外,维生素 B1、维生素 C 也有抗皱作用,可以多吃一些粗粮、豆类、动物内脏、瘦猪肉、蛋类和新鲜果蔬。水分是一切代谢活动得以进行的液体环境,熬夜者还应补足水分,夜餐可吃些粥或汤水丰富的饮食。

(陈继培)