

天天吃“养生菜”催人老

在医生眼中,通过一个人的饮食习惯,就能透视其健康状况和身体机能的衰老程度。因为有些饮食习惯,不仅危害健康,还会加速衰老,称得上不折不扣的“年龄加速器”。

□ 据《武汉晚报》《广州日报》

很少吃脂肪 有些人为了减肥,拒绝一切含有脂肪的食物。然而,有些脂肪是让你保持青春活力和看起来更年轻的必要因素。因此,不能为了减肥完全不吃脂肪,可以减少动物内脏、肥肉等高脂肪食品的摄入,但要多吃些鸡蛋、干果、鱼肉作为补充,最好保证每周吃两次鱼。

天天吃“养生菜” 有的老人认为,蘑菇、洋葱、西兰花的营养价值高,于是天天就吃这几样菜。然而,经常吃同样的食物,会使得摄入的营养素很单一,还会增加有害物质残留体内的概率,加速衰老。而食物种类多样化,就会减少这些危险。

吃“三高餐” 有的食物看似健康,可搭配在一起就有可能成了“三高餐”。比如,南方人爱喝粥,还喜欢喝软烂的粥。然而粥熬的时间长,大米中的淀粉就分解成了碳水化合物,更易消化吸收,进食后会直接升高餐后血糖。糖尿病患者最好喝加了燕麦、豆类的粥,血糖升高会慢一些。如果粥里面再放点海鲜、猪肝等,就会增加嘌呤和胆固醇含量。有的人还喜欢吃土豆泥和南瓜饼,这两种食物一吃完,血糖升高速度倍增。

经常吃汤泡饭 对消化功能不好的老年人来说,汤饭齐下进食速度快,会增加肠胃的负担,甚至引起胃部不适。特别是经一夜冷藏的剩米饭,其“老化回生”会产生抗性淀粉,就算加热水泡,也无法完全消除,更给胃肠带来负担,使得肠胃功能老化。

用金属锅盛剩汤 喝剩下的汤,人们常会把它留在金属锅中放进冰箱。殊不知,一些不锈钢制作过程中会加入铬、镍等金属元素,这些金属元素如果摄入体内,会引起器官、血管加速老化。

饭后喝浓茶 很多中国人有饭后饮茶的习惯,实际上,饭后马上喝茶,茶叶中的茶多酚容易与食物中的铁质、蛋白质等产生络合反应,从而影响人体对铁质和蛋白质的吸收,加速身体老化。饭后如果口渴,可以喝点白开水。

逼自己光盘 很多老人怕浪费,总是把碗中剩下的几口菜吃完。然而,就是这几口有可能让他们餐餐过饱。研究发现,饱食会诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质,其被证实是促使脑动脉硬化的元凶。

用报纸包食物 生活中,很多人为了方便,会用旧报纸包食品,如馒头、面包、熟食等。其实,油墨中所含的重金属是毒性很强的物质,而且不能被水解,也不能被氧化,一旦进入人体,极容易被脂肪、脑、肝吸收并贮存起来,很难排出体外。

骨关节病患者可试试中药熏洗

星报讯(王津淼 记者 马冰璐)提起中药熏洗治疗,大家都不陌生,那么哪些人可以接受中药熏洗治疗呢?一起来听听安徽省针灸医院脑病五科主治医师陈赅怎么说。

1.防病保健人群: 俗话说:“睡前一盆汤,赛过人参汤”,每晚睡前泡泡脚可以缓解疲劳,促进睡眠,何况现在室内办公场所基本都是空调降温,哪怕是炎炎夏日,寒气还是会不知不觉地从裸露的脚脖子、小腿肚钻到人体内,因此睡前一盆汤,如果能配上些温经通络的中药:比如艾叶、威灵仙、桂枝等,那更是锦上添花。患有失眠、慢性疲劳综合征的人,不妨试一试。

2.中风后遗症: 如有关节拘挛、手足肿胀、麻木等症状的中风后遗症患者,可以用中药熏洗局部。

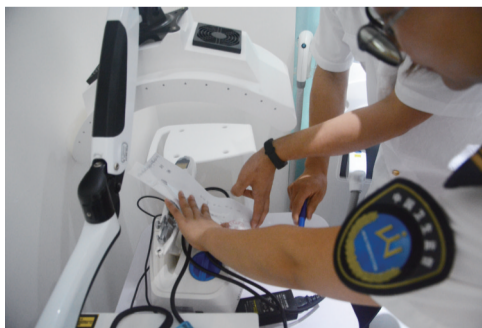
3.面瘫: 有面部受凉史致面瘫的患者以及面瘫久不能愈的患者可尝试用中药熏蒸机熏蒸面部。

4.骨关节病: 对于颈椎病、腰椎病、腰肌劳损、类风湿关节炎、膝骨性关节炎、产后关节痛等骨关节病有疼痛、麻木等症状的患者均可以试用中药熏洗疗法,寒湿体质患者甚至可以尝试中药熏蒸床全身熏蒸。

5.慢性胃肠炎、便秘等消化道疾病: 有慢性胃肠道疾患的人而又不能接受药物治疗的患者,用具有温经活血通络的中药“熬盆汤”,坚持每晚睡前泡泡脚也可缓解症状。

当然,中药熏洗疗法的适应症远不止这些。陈赅提醒,每种疗法都有其适应症和禁忌症,如果需要中药熏洗治疗,建议先找专业中医师详细咨询。

生活美容院“暗藏”非法医美服务 合肥卫监部门突击“非法医美”



星报讯(陈号 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图)生活美容院里“堂而皇之”地摆放着多台医美仪器;提供医美服务的工作人员竟没有执业医师证……昨日,合肥市卫监部门开展“打击非法医美”专项行动,对涉嫌提供非法医美服务的美容院展开“突击”。

1个多月前,蜀山区卫监所接到市民投诉反

映,政务区南二环路上有一家生活美容院非法提供医学美容服务,执法人员多次上门却遭遇“闭门羹”。昨日,结合“打击非法医美”专项行动,执法人员再次突击该美容院,在二楼房间,执法人员发现了激光脱毛机、光波刀等多台医美仪器,“作为生活美容院,店里怎么有医美仪器?”……面对执法人员的询问,店员以“一问三不知”作为回应。

执法人员翻查顾客档案后发现,根据记录,该美容院涉嫌非法为顾客提供激光祛痣、水光针等医美服务。更加令人瞠目结舌的是,提供医美服务的工作人员竟没有执业医师证,美容院也没有卫生许可证。

据执法人员介绍,目前,可以初步确定该生活美容院涉嫌提供非法医美服务,经进一步核对、调查核实后,将依法依规进行处罚。

执法人员提醒,非法医美健康安全隐患大,如果市民有医美需求,一定要选择正规医疗机构。

开学季,别忘了给孩子补种疫苗

星报讯(邱向峰 记者 马冰璐)随着幼儿园、小学陆续开学,昨日,合肥市疾控中心发布提醒,凡在今年秋季入学(托)的新生(含在开学期间新接收的转园儿童和小学各年级的转学学生)家长,要携带孩子的预防接种证到幼儿园、小学所属社区卫生服务中心或者乡镇卫生院的疫苗接种处进行查验,如果孩子未完成国家一类疫苗接种,应及时补种。

孩子进入集体生活后,环境有较大的改变,集体生活更为各类传染性疾病预防提供了大量的传播机会,幼儿园及小学极易发生如流行性腮腺炎、水痘等聚集性疫情。如果没有按时接种规定的疫苗,孩子到一个集体就可能是一个易感者,不但可能造成自身感染,还会加速疾病传播。“通过查验预防接种证,提高儿童疫苗接种率,建立预防相应疾病的免疫屏障,可有效防止学校、托幼机构相应疾病的暴发流行,保护儿童身体健康。”合肥市疾控中心副主任医师刘振武介绍道。

据了解,根据国家扩大免疫规划疫苗种类,合肥市6岁以下(包括6岁)儿童共需免费接种的一类疫苗包括12种、22针次的疫苗。目前,合肥市儿童入托入学查验预防接种证工作正在开展中,各预防接种门诊正配合学校和幼儿园进行疫苗补种工作。



近日,安徽省测绘局在合肥市竹荫里社区开展“全国测绘法宣传日”活动,在测绘专家的指导下,小朋友们争相体验各种先进的测绘工具,学习测绘知识。 □ 李晨阳 孙雨静 记者 马冰璐 文/图

健康养生

薏仁山楂茶祛湿消脂

想要减肥的肥胖与高脂血症患者,可以常喝荷叶薏仁山楂茶。取荷叶5克,炒薏仁10克,炒山楂3克(一人份)。上述药材洗净,放入茶壶内,加入适量热开水,加盖浸泡5分钟,加少许糖调味,即可饮用。荷叶可消暑化湿,有助于减肥、控制血脂,对肥胖和高脂血症患者来说效果很好。薏仁微寒,具有清热祛湿的作用。山楂能消食健胃、化浊降脂。需要注意的是,这道茶饮孕妇忌服用,气血虚弱者及体弱小儿不宜多食。血糖高者可少加或不加糖。

初秋燥热时节最宜喝长生汤

初秋紧随酷暑,以热燥为主,此时最宜喝长生汤来润肺化痰、养血润燥。

取百合、山药各30克,柿饼2只,花生仁50克,猪横膈2条(约500克),猪瘦肉250克。先将猪横膈、猪瘦肉洗净,切大块,放进沸水中稍焯,捞出冲洗干净血沫;柿饼洗净,去核,一开四切块。然后,连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,精盐调味,即可。这道汤适宜于初秋燥热时节一般人群服食,也可用于脾肺肾三脏气阴不足或燥热耗伤气阴所致诸症的辅助治疗。 □ 综合