



释疑

干眼症有哪些症状？

眼疲劳、干涩感、异物感、烧灼感、眼胀、眼痛、畏光、眼红，有泡沫样或丝状分泌物等是干眼患者的主要症状，如果是环境关联性干眼的患者在处于异常环境时，更容易诱发或明显加重这些症状，而当避免这些环境或适当休息后，症状会消失或明显减轻。

临床检查时，通过进行泪液分泌实验、泪膜破裂时间、泪河高度测量等检查，可以发现这些患者本身可能存在泪液膜稳定性的异常，泪液分泌量的减少，泪河高度的降低。而当干眼症状出现时，还可伴有结膜的充血、结膜上皮或角膜上皮的着染等异常表现。

根据环境关联性干眼的最主要特征，环境条件的改变诱发或加重干眼的症状。而当环境改善时，症状明显减轻或消失，可以诊断干眼，而泪液膜稳定性或泪液分泌量检查，有助于进一步诊断该疾病。 ■ 据《家庭医生报》

美食

闷热三伏天冬瓜可以这样煲—— 冬瓜苦瓜脊骨汤



材料：脊骨 500 克，冬瓜 300 克，苦瓜 200 克，蜜枣 15 克，食盐适量。

做法：

1. 脊骨洗净，剁成大块，洗净，飞水。
2. 冬瓜、苦瓜洗净，去瓤，均切成大块；蜜枣洗净。
3. 锅中加入清水烧沸，放入以上材料，猛火煲滚后转慢火煲 2 小时，加入食盐调味即可。

功效：清热消暑、生津除烦、祛湿利水。

备注：

1. 禁忌人群：体质虚寒人群不宜。
2. 适合人群：普通人群均可，尤宜口渴心烦、汗多尿少、食欲缺乏、胸闷胀满者饮用。

常识

长期缺钙可能导致失眠

长期缺钙，血钙的浓度不够，会导致控制神经系统的能力下降，即使夜晚也很难入睡，神经始终处于亢奋的状态，即使睡着了也很容易多梦，容易做梦的人睡眠的质量不好，因此即使睡了一个晚上依然会感觉没有休息好。

■ 据《医药养生保健报》

儿童牙刷宜选柔软细密型

选择儿童专用的牙刷，要挑选牙刷毛比较柔软、细密的，因为儿童的牙龈比较娇嫩，如果牙刷毛比较硬，就很容易损伤儿童的牙齿和牙龈；要尽量挑选小头、圆头端的牙刷，这样才能在口腔活动自如，做到清洁口腔的各个部位，不会对口腔造成损伤。 ■ 据《大众卫生报》



吃水果，很多人把它当成减肥期的第一选择。你可能认为用水果代替正餐就不会发胖，或者吃不甜的水果就不会长肉。事实上，水果的甜度可能欺骗了你，有些不甜的水果反而是“热量炸弹”。这是为什么？

■ 据《生命时报》

这几种水果不甜 多吃也易胖

水果甜度与热量的关系

水果中常见的糖包括果糖、葡萄糖、蔗糖和淀粉，从甜度来说：果糖>蔗糖>葡萄糖>淀粉(几乎没味)。其中，果糖的甜度约为蔗糖的 1.2 倍、葡萄糖的 2.4 倍。

判断水果热量是否高，主要看 3 个维度：含糖量、糖的种类、各种糖的占比。

比如，吃起来甘甜的西瓜含糖量只有 6.2%，因为其中果糖的占比比较高，而吃起来没有西瓜甜的苹果，含糖量达到 10%。

根据甜度与热量的关系，将水果分为以下 3 类：

1. 吃起来甜，但含糖量不高

有些水果吃起来甜滋滋的，其实含糖量不超过 10%，热量每 100 克不超过 36 千卡。

代表水果：西瓜、草莓、木瓜、杏。

2. 吃起来不甜，但含糖量高

有些水果吃起来不怎么甜，甚至还很酸，含糖量却不少，悄悄让人长胖。

代表水果：火龙果、山楂、人参果、百香果。

尤其是山楂，明明吃起来酸酸的，含糖量却超过 20%，每 100 克热量高达 95 千卡。

3. 吃起来甜，热量也高

有些水果非常实在，不欺骗味蕾，吃起来甜，热量也高。

代表水果：熟透的樱桃、菠萝、石榴、芒果，含糖量为 10%~14%；柿子、鲜枣、荔枝、榴莲、菠萝蜜、甘蔗、香蕉，含糖量高于 15%。

每天建议摄入 300 克水果

发表于《欧洲营养学杂志》上的一项研究，通过考察 29 种蔬菜和 17 种水果的摄入量与体重变化间的关系后发现：水果吃多了会增重，而蔬菜则相反。研究表明，水果摄入量每天增加 100 克，体重会增加 70 克。其中：柑橘类水果(橘、柑、橙等)摄入量每增加 100 克，体重增长 55 克；柑橘类以外的水果(苹果、梨、桃、草莓、葡萄、猕猴桃、菠萝、香蕉、西瓜、甜瓜、木瓜等)摄入量每增加 100 克，体重增长 82 克。

上述研究结果显示，超重或肥胖体质、减肥者、糖尿病患者等应少吃水果。而体质瘦弱、营养不良、低血糖等人群应增加水果摄入。

需要提醒的是，吃水果要控制量，每天建议摄入 300 克左右。

养生

哪顿饭不吃 对体重影响最大呢？



如今减肥成了现代人永恒的话题，一日三餐怎么吃也就成了减肥话题里的重点内容。日本大阪大学的一项研究发现，与每天都吃晚饭相比，偶尔、经常或从来不吃晚饭的人，体重增加风险反而上升。这项研究纳入大阪大学 1.7 万余名男生和近 9000 名女生，中位观察期 3 年。结果发现：不吃晚饭，男生体重增加风险上升 42%，超重/肥胖风险上升 74%；女生体重增加风险上升 67%，超重/肥胖风险上升 68%。

而与此相对的是，偶尔不吃早饭或午饭，对体重的变化没有显著影响。

更可怕的是，不吃晚饭会造成胃肠道功能节律紊乱，一些胃肠功能本来就比较差的人很难恢复。

那么晚饭到底应该怎样吃呢？对很多朋友来说，晚饭后我们的活动量较白天大为减少，能量消耗也因之降低很多，因此“清淡至上”是我们准备晚餐必须遵循的原则。晚饭尽量吃得清淡一些，即少油、少盐、少糖、少辛辣。清淡不是不能吃肉，而是不能太浓汁厚味，适当吃些肌纤维短、好消化的海产品、瘦肉、蛋类都可以，少吃肥肉。 ■ 据《北京青年报》

健身

老年人健步走几大要点



健步走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能，对肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用。但是，简单易行不代表绝对安全，老年人健步走要注意以下几个细节。

1. 速度不宜快 老年人常伴有多种基础病，身体状态也随年龄增长而变化。因此，老年人健步走时选择适合自己的步速。

2. 步幅别太大 健步走时要抬头挺胸，肩部和手臂都要放松，摆动幅度不宜过大，避免颈肩僵硬、受损。同时，小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧，可以很好地锻炼腹部肌肉。

3. 及时补水 健步走时，身体缺水会感觉疲劳，且血液浓度升高，可能导致脑血管意外发生等严重后果。因此，老年人在健步走前可先喝 50~100 毫升水；健步走过程中或刚走完时，若有口渴的感觉可以补充 1~2 口水，注意小口慢咽，防止因喘息出现呛咳。

4. 至少 20 分钟 健步走 20 分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。 ■ 据《中国家庭报》