



X 新说

餐餐有豆能减肥

美国责任医学医师协会在《营养与饮食学会杂志》上新发布的一项研究显示,素食有助于提高人体对胰岛素的敏感度,改善饮食结构,维持健康体重。增加豆类摄入,多吃豆腐、豆豉等豆制品,同时减少肉类摄入能促使体重减轻。

这项为期16周的研究共招募244名志愿者,都是体重超标的成年人。他们被随机分配到不同小组,有些人维持原有饮食习惯,有些人转为低脂纯素的饮食结构,只允许摄入蔬菜、谷物、豆类和水果,但不限制热量。研究人员对志愿者的饮食结构、体重、脂肪量和胰岛素敏感度等数据进行跟踪分析。结果显示,素食组平均减少约13磅(约11.79斤)体重、9.1磅(约8.25斤)脂肪量、胰岛素敏感度也有显著改善。维持原有饮食结构的志愿者没有明显变化。

研究认为,饮食中豆类占比的增加与体重、脂肪量和内脏脂肪减少显著相关。研究者说,“减少食用动物产品,改吃水果、蔬菜、谷物和豆类的纯素饮食能有效改善身体健康。”

■ 据《生命时报》

吃西瓜能控压降脂



西瓜不仅美味多汁,而且有助于健康。美国伊利诺伊理工大学研究团队的综合性研究得出结论,将西瓜作为日常饮食的一部分,有助于促进身体健康。

研究团队分析了2000年至2020年期间发表的关于西瓜的临床前和临床试验证据,考察吃西瓜与心血管和代谢健康之间的关系。分析结果显示,西瓜提供了营养物质和植物化学物质的组合,通过多种机制来诱导生物效应。西瓜还含有大量多酚和类胡萝卜素,特别是番茄红素,是心脏代谢健康的有效组成部分。发表在《当代动脉粥样硬化报告》杂志上的这项研究成果表明,适量吃西瓜可以提升身体的各种功能。

■ 据《生命时报》

T 提醒

别用自来水冲洗鼻腔

当鼻腔被堵塞时,很多人会尝试通过鼻腔冲洗来缓解,洗鼻壶、球状注射器、挤压瓶、由电池驱动的脉冲水设备受到不少人的青睐。

这些设备确实可以缓解鼻窦堵塞、感冒和过敏症状,但若不当使用这些冲洗设备也可能面临感染风险。因此,应遵循正确的步骤和方法进行操作:

1. 冲洗鼻腔前把手洗净并擦干;2. 检查设备是否清洁和完全干燥;3. 放入冲洗所用的水;4. 按照使用说明书操作;5. 冲洗结束后,清洗设备,用纸巾擦干内部,或让它自然风干。

冲洗鼻腔前一定要先咨询耳鼻喉科医生,以确定这些方法是否对自己有效。

需要注意的是,冲洗鼻腔所用的水只能选择蒸馏水、无菌水或生理盐水,不要直接使用自来水。如果条件有限,也可将自来水煮沸3~5分钟冷却后使用。

■ 据《中国老年报》



颈椎病 需要手术治疗吗



颈椎病似乎是困扰每一个职场人士的问题。得了颈椎病怎么治?需不需要手术治疗?南方医科大学南方医院副主任医师郑帅表示,颈椎病的治疗方法主要分为保守治疗和手术治疗,85%以上的颈椎病患者均可以通过保守治疗取得良好效果。

■ 据《羊城晚报》

颈椎病保守治疗方法多

从中医角度看,颈椎病属于“项痹”“痿证”“项强”“眩晕”等范畴。中医认为,颈椎病是在内外致病因素的共同作用下,机体气血淤滞,经络痹阻不畅,“不通则痛”,随之出现的一系列临床症状。

现代医学认为,颈椎病是由于颈椎间盘退化,间隙变窄,骨质增生,从而刺激或压迫颈神经根、脊髓、椎动脉或交感神经等组织,引起相应的临床症状,是一种常见病。长时间低头,颈椎后方的肌肉反复牵拉,造成肌肉的痉挛,局部出现充血、水肿,形成无菌性炎症,时间长了,就成了颈椎病。

什么情况下可以采用保守治疗?郑帅表示,对于早期的颈椎病,尤其是颈椎的磁共振检查显示,患者的颈部脊髓和神经根压迫不重,并且患者自身感觉颈肩部疼痛、上肢麻木、放射痛的症状不是很重的,均可考虑保守治疗。保守治疗的方法主要包括头颈部姿势的调整,如避免长期低头,做做颈椎保健操,加强颈、肩、背部肌肉力量等。

颈椎疾病功能锻炼操

郑帅指出,受凉的颈椎会引发颈部肌肉痉挛,持续紧张的肌肉会导致颈肩部酸痛,从而引发颈椎病,因此要注意颈部的保暖。

此外,要保持正确的睡姿,枕头过高也会改变颈椎的正常生理曲度,相当于迫使睡觉的人整晚低头,这也会引起颈椎病的发生。“还可以配合着中医的理疗、针灸、按摩、牵引等治疗。口服药物也是治疗颈椎病很好的方法,常用的药物有止痛药、肌松药、营养神经的药物以及脱水药。”郑帅表示,通过以上方案的综合治疗,一般的颈椎病均会取得良好的疗效。

出现以下症状或需进行手术治疗

颈椎病什么情况要考虑手术治疗呢?郑帅指出,颈椎病符合以下情况时要考虑手术治疗:

1. 首先存在颈椎病的症状,比如颈部疼痛、上肢麻木、放射痛,手指不灵活,无法完成写字、系纽扣、拿筷子等精细动作,走路不稳,脚底有踩棉花感等,经过严格的保守治疗6个月以上无效;
2. 患者的症状严重影响其日常生活,患者迫切希望解决该症状;
3. 影像学上存在手术指征,如颈椎不稳、脱位、颈椎退变导致脊髓、神经根存在较严重的压迫。

“手术治疗可以解除脊髓、神经的压迫,恢复其功能,稳定脊柱,避免损伤进一步加重。”郑帅表示,经常在门诊听患者说:“得了颈椎病不能做手术,一做手术就会瘫痪,我们村里有好几个都瘫痪了。”对于很多人认为颈椎病的手术风险很大,郑帅表示,与腰椎手术相比,颈椎手术的风险在于,颈部有大血管、脊髓、神经、食管、气管等重要组织,损伤到哪一个都会出现灾难性的后果。所以建议大家要去大医院如三甲医院,找好的脊柱外科医生就可以得到良好治疗。

C 常识

长时间戴帽子可致脱发

长时间戴帽子容易在头部形成一个透气性差、湿度大的环境,特别是气温逐渐升高后,出汗会加剧皮脂腺油脂分泌,导致头皮出油过多,进而引起马拉色菌滋生、头皮脂溢性皮炎等问题。马拉色菌能够破坏头皮的角质层结构,加快表皮细胞的代谢速度,从而导致头屑增多,进而造成头皮细胞层变薄,使得毛囊作用减弱,导致大量脱发。脂溢性皮炎会导致头皮油脂堵塞毛囊,引起毛发枯萎、脱落。

■ 据《医药养生保健报》

M 美食

砂仁煲鲫鱼



材料:鲫鱼2条,砂仁5克,白术20克,莲子(去芯)50克,生姜3~5片,精盐适量。

功效:补气健脾,化湿消滞。

烹制方法:诸物洗净,鲫鱼宰杀,处理干净。先在锅中放入适量油,放入姜丝、鲫鱼,将鲫鱼煎至两面金黄;加入清水约1750毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时。将砂仁打碎下锅,起锅前加入葱花增香,精盐适量调味即可。此为2~3人份。

■ 据《羊城晚报》

S 释疑

糖尿病患者餐后慎喝水



糖尿病患者的饮食总原则之一是“宜干不宜稀,宜硬不宜软”。因此,糖尿病患者尽量不要喝粥。如果在早餐时段,不喝粥的话,我们推荐的进餐模式之一是馒头或者全麦面包,搭配牛奶或者豆浆。

对部分糖尿病患者来说,因为不习惯喝牛奶,就自作主张改为喝水,认为喝水并不升高血糖,事实上并非如此。曾经有一位糖尿病患者晚餐吃了馒头、蔬菜,很自觉地不喝粥,但是食物太干,于是喝了水,结果晚餐后血糖显著升高。尽管血糖很快也降了下去,但是血糖波动较大,并不平稳。

水并没有热量,为什么还会让血糖升高呢?这是因为馒头配水之后加速了人体对馒头中淀粉的吸收,使得餐后血糖迅速升高。但是馒头配合牛奶,会延缓人体对馒头中淀粉的吸收过程,故而餐后血糖缓慢升高、缓慢下降。因此,糖尿病患者饭后喝水要谨慎。

■ 史素琴 据《大河健康报》