

特别关注

生病了得忌口？别进入三个误区

有临床研究发现，如果给患者列个表，写上“这种病不能吃这个，那种病不能吃那个”，患者们会听得特别仔细，有些人还会把这个表贴在厨房墙上，时时给自己提个醒。其实，为了健康开始忌口是好事，但是也得学会正确的忌口。人们口中经常流传的一些忌口知识其实是错误的。如果忌过了头、忌错了口，反而有害健康、得不偿失。比如下面这三个忌口误区，就是典型的错误观念。



误区一：血脂高忌口肉类

目前血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人把豆制品、肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部都给忌了。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。动物性食品是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果怕血脂高而不敢食用动物性食品，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食品，肉类注意选择鱼虾、禽、瘦肉，吃禽肉时要去皮。同时注意，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食材。适当吃鱼肉可获得有益的 ω -3脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，无其他特殊禁忌的话，平均每天

可吃水产类40-75克(生重)。

误区二：感冒忌口鸡蛋

很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。但要注意，做法要清淡一些。

误区三：糖尿病忌口水果

水果是一类非常健康的食物，水果

里有三宝：维生素、无机盐、膳食纤维，只要没有特殊禁忌，鼓励人人食用。有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，当务之急是控制血糖，最好先不要食用水果。如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后两小时血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7%以下，是可以食用水果的。糖尿病患者每天可吃净重150-200克的水果，常见水果中，西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等，含糖量相对较少。当然，安全起见，可以分别在吃水果前两小时和吃水果后两小时自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，找到适合自己的水果。

□于康

时令养生

夏季易上火不妨加点“苦”

夏季天气炎热，不仅情绪容易“上火”，身体也容易上火，在平日的饮食中不妨加点苦瓜。苦瓜在完全成熟后，味甘，可益肝肾、养血健脾，很适合老年人食用。熟透的苦瓜能补益，嫩苦瓜的营养价值也不遑多让，古籍记载它“青则涤热，明目清心”，是立夏后养生保健的好食材。清热养心 中医认为，苦瓜性味甘苦寒凉，能除烦、止渴，泄去心中烦热，清热解暑，排出体内毒素。辅助控糖 苦瓜中含有皂苷，能帮助控血糖、控血脂，苦瓜中的苦瓜甙堪称“天然的植物胰岛素”，适合糖尿病人群食用。健脾开胃 苦瓜含有苦味素，能促进胆汁分泌，促进消化，增进食欲。

据《我是大医生》

家庭保健

颈椎最怕“三个字”



颈椎不好易引发头晕、头痛、胸闷气短、视力下降、高血压、手麻等症状，严重的还会导致猝倒、肢体瘫痪等。为什么会患上颈椎病？专家介绍，除车祸等暴力损伤外，颈椎最怕以下三个字：“冷”风吹着 颈椎受凉，会导致颈部血管收缩，局部软组织循环障碍，气血淤堵。此时，肌肉代谢的垃圾不能全部排出体外，就会使得颈部肌肉疲劳、僵硬。枕头太“高”长时间使用高枕睡觉，会使颈椎曲度变直甚至反弓，加重颈部肌肉劳损、痉挛，甚至导致椎间盘突出。“久”坐久伏 长期低头伏案的姿势，会形成局部肌肉疲劳、僵硬，从而降低局部微循环，长此以往，炎症反应出现，就会累及椎体以及神经系统，最终导致颈肩综合征的出现。

据《养生中国》

得了高血脂喝水有讲究

对于高血脂患者来说，尤其要多饮水，因为水分可以调节身体里的血液浓度，让血脂的水平有所下降。所以，掌握科学的饮水方法是每一个高血脂患者必备的知识。晨起饮水预防疾病 起床后空腹饮1杯水，能够及时改善生理性失水，同时降低血液黏稠度，增强血液循环，加速粪便和尿液的排出，有效防治便秘。睡前饮水预防脑卒中 在晚饭后到第二天起床这段时间，老年人长时间不饮水，血液容易变得黏稠，起床前更易引发心脑血管疾病。餐前饭后多饮水 餐前饮水可以提前调动胃的消化功能。同时，饭后也应当适当饮水，有助于增强胃肠的消化能力。

□王琳

用药提示

治骨质疏松 骨头汤别乱喝

袁女士退休后很少外出活动。两个多月前，她在阳台收衣服时不慎滑倒，感到腰部剧痛、无法动弹，老伴立即把她送到医院。医生诊断为腰椎骨折，建议她回家平躺静养，并提醒存在骨质疏松，注意补钙。袁女士便开始上网查找治疗骨质疏松的“秘方”。网上说，多喝骨头汤能治疗骨质疏松。没想到，三大碗喝下去后，袁女士开始腹泻，直到当天晚上9时多才渐渐止住。女儿陪袁女士来到医院就诊。医生告诉袁女士，骨头汤中含有较多脂肪，女性在绝经后消化酶分泌功能下降，加上肠道吸收能力有限，导致大量脂肪无法在短时间内消化吸收，从而出现“脂肪泻”。医生建议，想要食补可以选择喝牛奶。一般来说，每天喝200毫升牛奶约可补充240毫克的钙，每天喝1斤(500毫升)即可满足全天钙的需求量。

□徐小翔

不妨一试

天热睡不好 试试两觉一粥

随着气温越来越高，不少人晚上失眠。晚上睡不好，白天又犯困，人就容易疲乏。俗话说“春养肝、夏护心、秋养肺、冬补肾”，出现睡眠问题，不妨试着养养心。睡好子觉 子时胆经当令，是人体阳气最弱、阴气最盛的时间，容易入睡。错过这个时间，可能就会出现困意全无、入睡困难的情况。睡好午觉 夏季日出变早，起床也偏早，白天最好睡个午觉，稍作休息。午时心经当令，这时候适当睡午觉，对精力、体力都是很好的补充，有益于养心。对于中午不能午休的人来说，用听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。吃小米粥 研究认为，小米除含有丰富营养成分外，其所含色氨酸含量为谷类之首，有调节睡眠的作用。因此，晚餐主食中加些小米，有利于提高睡眠质量。小米可单独煮熬，亦可与其他食材和药材搭配食用，尤其是对于有失眠



问题的朋友来说，下面这款安神粥不妨一试：取小米200克，百合30克，茯苓10克，银耳、龙眼、莲子各10克。将龙眼、莲子提前用水浸泡1小时，百合、银耳浸泡半小时，泡发后的银耳撕成小块备用；茯苓放入锅中，加500毫升水，小火煎煮20分钟左右过滤留汁备用；在茯苓水中加入百合、银耳、龙眼、莲子和小米熬煮成粥，出锅前可根据个人口味加适量冰糖调味。这一碗养心安神粥，尤其适宜夏季食用。

据《养生中国》

健身有方

老年人夏季锻炼“五不宜”



不宜“迟” 俗话说“一日之计在于晨”。夏日的清晨，空气清新，凉爽，尤其是太阳出来前，是锻炼的黄金时间，选择此时锻炼身体为佳。应避免在中午或下午锻炼，因这时暑热湿盛，骄阳似火，容易引起中暑或其他意外。不宜“空” 夏季天气炎热，锻炼时，人体出汗多，水分消耗大，因此要及时补充足量的水分和盐分，以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前，最好喝些淡盐开水或绿豆汤等。不宜“露” 锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带，不宜在日光照射下锻

炼，更不宜赤膊露体锻炼。当感到太热出汗时，可适当减运动强度，放慢速度或休息一下，千万不可脱掉衣服，避免凉风直吹身体，遭风邪侵袭而患病。

不宜“激” 老年人对高温环境适应性差，耐受力弱，运动时一定要量力而行，循序渐进，以舒适为宜，不宜激烈和持久。一般宜做些舒缓的活动，如散步、打太极拳、做广播操等。剧烈的运动不仅会消耗大量的体力、精力，而且极易诱发心脑血管疾病。不宜“急” 不要做无准备活动的锻炼。老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，锻炼前应先活动一下躯体，扭扭腰、抬抬腿、放松肌肉、活动关节，提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼引发意外损伤。

□徐蓓蓓

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。投稿邮箱:59180151@qq.com。