

关于肾脏健康的新发现

随着医学水平的进步,与肾脏有关的新研究成果不断涌现。

面包吃得太多易患肾癌。意大利米兰药理学研究院发现,一周吃35片面包(平均每天5片)的人,患肾癌的风险是一周吃11片(平均每天约1.5片)的2倍。

36岁前发胖,肾病风险高。英国伦敦大学医学院发现,26~36岁就开始超重者,今后患肾病的风险比常人增加1倍,也高于60~64岁开始超重的人。

吃柑橘护肾。英国皇家霍洛威大学、伦敦大学和金斯顿大学联合研究发现,吃橘子、柚子、橙子和柠檬等柑

橘类水果有助阻断肾囊肿的形成,对肾脏有保护作用。

喝点红酒,慢性肾病风险降三成。美国科罗拉多大学研究人员发现,与不喝红酒者相比,每天喝点红酒(不到1杯)的人,得慢性肾病的风险低37%;在慢性肾病患者中,每天喝点红酒的(不到1杯)得心血管疾病的风险,比不喝者低29%。研究人员分析认为,尿蛋白水平较高会影响肾脏功能,而适量饮酒能降低尿蛋白水平。

常焦虑肾结石风险高。美国新泽西医学院发现,经常焦虑、情绪不稳定,会增加患肾结石的风险。研究人员还发现,肾结石患者在出现家庭纠纷、工作问题

以及财务问题时,抱怨的几率是其他人的3倍以上。

长期服用维C易患肾结石。瑞典卡罗林斯卡医学院研究者对2.3万名此前从未患过肾结石的男性,进行11年跟踪调查发现,长期服用维生素C补充剂的男性,患肾结石的概率是未服用者的1.89倍;每日至少服用1片的,患病风险更高。研究人员表示,这与服用过多维生素C产生的草酸会增加肾结石风险有关。

镇痛药增加肾癌危险。美国《内科学文献》刊登的一项由哈佛大学公共卫生学院完成的研究发现,服用布洛芬等药物超过10年,肾癌危险可

能增加3倍。

散步是肾病良药。英国拉夫堡大学对两组慢性肾病患者进行了散步与健康关联对比研究。结果发现,多走路可增强免疫系统抗击感染的能力,还可减少体内炎症,从而有利肾脏健康。

有些头孢可能伤肾。华中科技大学同济医学院研究者刊登在美国《儿科学》杂志的研究显示,头孢可能伤害肾脏,引起儿童急性肾功能衰竭。研究人员分析了2003年1月~2012年6月间的住院病例,发现有31例无早期肾结石和肾病病史的患儿,在使用头孢后出现了肾功能衰竭。

人民网

六类食物扰乱睡眠

饮食与睡眠关系密切,一顿晚餐或睡前零食选得不对,很可能让你睡不好。近日,美国“雅虎”网站健康栏目刊载了一项涉及396名加拿大大学生的研究,研究人员对他们两周内在每天饮食和睡眠质量之间的关系进行分析,并整理出可能导致失眠、多梦的食物清单。

1、酒。睡前饮酒不仅会让人难以进入深度睡眠,还可能做有压力的梦。
2、碳酸饮料。由于碳酸饮料含有咖啡因和糖,睡前喝更有可能做噩梦。
3、饼干和蛋糕。研究发现,睡前吃

饼干、蛋糕等甜食的参试者中,有31%的人报告他们做了稀奇古怪的梦。

4、意大利面和面包。睡前食用了意大利面或面包的参试者容易做心烦意乱

的梦。

5、薯片、炸鸡。这些油腻的食物会从多个方面影响消化功能,让人难以安眠。
6、辣椒。研究中,睡前吃了辛辣食物的学生很难入睡或保持熟睡状态。辛辣食物会改变体温,导致快速眼动睡眠期间梦的形成,如果非常想吃辣,不妨选择在睡前6小时。

生命时报

糖友小心鹅卵石路伤了脚

古中医有“上百会,下涌泉”的说法。中医认为,脚上有许多穴位,足心涌泉穴是全身病气的排出口,因此光着足板踩石子,就好比针刺穴位一样,能够促进血液循环,调节内分泌,起到按摩和保健的作用。但是,对于糖友来说,这样的锻炼方法不但没有保健作用,还容易引发其他健康问题。

这是由于,糖友的末梢血管多存在缺血性营养不良,特别在下肢肢端缺血和神经病变早期时,知觉、痛觉、冷热感都容易出问题。尤其是脚部已经出现破损或是感觉特别迟钝的老糖

友,一定不要走鹅卵石路。凹凸不平的鹅卵石与脚掌摩擦,可能会造成小的损伤而不易及时发觉,加之暴露在外的鹅卵石上也会沾有大量灰尘和各种细菌,一旦引发感染,就有可能导致糖尿病足。此外,老年糖友一般都有不同程度的骨关节退行性病变和骨质疏松,光脚走鹅卵石路易损伤关节,造成膝关节病变,还有摔倒的风险。

在此提醒糖友,不宜走鹅卵石路,外出锻炼时一定要护好双脚,不要给糖尿病足一丝到来的机会。

健康网

豆腐怎么吃营养翻倍

豆腐有植物肉的美誉,给它配上最要好的“搭档”,能让营养翻倍。

豆腐+鱼、肉、蛋类。豆腐富含优质蛋白质,缺点是蛋氨酸较少。蛋氨酸是构成人体的必需氨基酸,参与蛋白质合成。鱼、肉、蛋类中的氨基酸组成比较适合人体需要,尤其是富含蛋氨酸,与豆腐搭配,可明显发挥蛋白质互补作用。比较经典的做法是鱼头豆腐汤、红烧鱼配豆腐、香焗豆腐丸子、肉末烧豆腐、皮蛋拌豆腐等。

豆腐+海带。豆腐含有皂角苷,有助于抑制脂肪吸收,促进脂肪分解,对预防动脉硬化有一定作用。但皂角

苷会促进碘排泄,容易引起碘缺乏,因此将豆腐与海带、紫菜、海白菜等含碘丰富的食物一起烹调便两全其美,如豆腐海带汤。

豆腐+白菜。白菜富含水分、膳食纤维、维生素C,能弥补豆腐膳食纤维不足的缺陷。白菜炒豆腐、白菜炖豆腐都是不错的选择。

需要提醒的是,大量食用豆腐会摄入过多的植物性蛋白,使体内含氮废物增多,加重肾脏负担。因此,老年人和肾病、缺铁性贫血、痛风、动脉硬化患者等人群要控制豆腐的食用量。

生命时报

如何治疗皮肤过敏

皮肤过敏的内在因素就是本身具有过敏体质,这在皮肤过敏的发病中起主导作用。敏感性肌肤是因为皮肤细胞受损,而使皮肤的免疫力下降,如果未能及时修补这些受损细胞,便会造成它们不断分裂出免疫力不良以及皮脂膜分泌不完整的皮肤细胞,因此产生各种敏感性肌肤的困扰及许多后遗症。

皮肤科专家指出:皮肤过敏是一种很常见的过敏形成,它常使皮肤表现为红疹、荨麻疹、发痒、肿胀、起水泡等症状。那么,皮肤过敏会传染吗?其实皮肤过敏是不会传染的,引起过敏的原因有很多,主要包括不良反应的化妆品、化学制剂、花粉、某些食品、污染的空气等。

皮肤过敏又称为敏感性皮肤,它是种很常见的过敏形式,有20%的人有皮肤过敏现象。皮肤过敏主要是指当皮肤受到各种刺激等等,导致皮肤出现红肿、发痒、脱皮及过敏性皮炎等

健康时报

五种食物容易发生食物中毒

随着社会经济的发展和,种植技术的不断提升,物流事业的如日中天,天南海北的食材,反季节蔬果都能从全世界的各个角落运送到我们的面前,丰富了我们的菜篮子。但,我们日常生活中有这几种食物,如果烹饪不当,很容易导致食物中毒。今天为大家总结5种容易导致食物中毒的食材,平时我们要多加注意。

1、生豆浆。豆浆必须要煮开才能喝。大豆中含有皂毒素和胰蛋白酶抑制剂,过量食用会导致中毒和蛋白质吸收受限的风险。但是在加热到90度开始,皂毒素和胰蛋白酶抑制剂,就会开始分解,大家看到的就是产生泡沫外溢的现象。

2、四季豆。四季豆含有一个叫做皂苷的天然有毒物质,这种毒素比较耐热,只有长时间的蒸煮才能将其破坏,短时间的翻炒会使皂苷残留在食物中,容易引发食物中毒。

除此之外,四季豆中还含有一种红细胞凝集素,中毒后还会引发溶血反应,中毒者会出现皮肤发黄、小便酱油色、休克脱水等,小孩子免疫力低下,食用未熟透的扁豆更是容易发生

中毒。在食用扁豆时,一定要将扁豆两头和荚丝去掉,长时间炖制后再食用,防止发生食物中毒。

3、黄花菜。黄花菜中含有秋水仙碱,如果不用热水煮一会儿,秋水仙碱会在体内转变为二秋水仙碱,这是一种有毒物质,能损害人的肠道、泌尿系统,成人一次吃50~100g生黄花菜就会引起中毒。所以,要把黄花菜在开水中煮一会,再用清水浸泡后,再食用。

4、马铃薯。马铃薯也叫土豆,正常的土豆富含淀粉和膳食纤维,但是发芽的马铃薯中,含有一种有毒物质叫“龙葵素”。在储存马铃薯时,尽量放在阴凉处,同时,如果出现发芽的现象,尽量选择去掉,因为即便把发芽处挖掉,也存在残留的可能性。所以廉价的马铃薯,实在不足以让我们去承担哪怕发生概率很低的健康风险。

5、木薯。木薯的根块和马铃薯一样,都富含淀粉,但是它的根茎叶都有一种叫亚麻仁苦苷的有毒物质,如果生吃木薯,会导致亚麻仁苦苷经胃酸水解产生游离的氢氰酸,导致中毒。所以,吃木薯时,需要去皮、浸泡、再煮熟才能吃。

健康网

煲一煲靓汤赶走春困 推荐3款醒神汤

一到春天,不少人嘴巴里最爱念叨的就是“春日绵绵正好眠”,因为每到此时总有昏昏欲睡的感觉。怎样才能提神?平时可以通过一些健脾化湿的食材,煲一煲靓汤,帮助祛除体内湿气。

祛湿汤水无须贵重药材,只需向“小字辈”求助即可,这里说的就是赤小豆、薏米、扁豆等。既要祛湿,又要补心,还要健脾胃。

土茯苓:土茯苓属于百合科植物,其根可以入药。土茯苓能促进体内水分流动,所以具有利尿的效果。此外,土茯苓还有安神的功效。

薏米:薏米是大家比较熟悉的汤料和药材。它的营养价值很高,被誉为“世界禾本科植物之王”和“生命健康之禾”,因而身价倍增。它可促进体内血液循环、水分代谢。和薏米搭档,最佳选择是猪小肚和白果。猪小肚最是利尿祛湿,白果则有利肺功效,各位可能会问,祛湿提神怎么也和肺有关?原来肺好比水道调节的总指挥,肺精神了,自然祛湿能力就强了。

芡实:首见于《神农本草经》,被视为延年益寿的上品,认为其具有“补中、除暑疾、益精气、强志、令耳目聪明”等作用。吃芡实要用慢火炖煮至烂熟,细嚼慢咽,方能起到调养身体的作用。

芡实:首见于《神农本草经》,被视为延年益寿的上品,认为其具有“补中、除暑疾、益精气、强志、令耳目聪明”等作用。吃芡实要用慢火炖煮至烂熟,细嚼慢咽,方能起到调养身体的作用。

扁豆:扁豆含有蛋白质、碳水化合物,还含有毒蛋白、凝集素以及能引发溶血症的皂素,所以一定要煮熟以后才能食用,否则可能会出现食物中毒现象。

白术:白术是菊科植物,其根部可用作食疗,是一味健脾益气、燥湿、止汗的中草药材。中医认为白术味苦、甘,性温,具有芳香质柔、可升可降、守而不走的效果。

茅根:白茅的根部,是利尿祛湿之好材料。

五指毛桃:客家人在春季煲汤时常用的五指毛桃,在中药里称为“南芪”,也就是南方的黄芪,有黄芪补中益气功效,却又性味平和,有祛湿除困的作用。

赤小豆:被李时珍称为“心之谷”,具有“津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能,同时,由于它富含淀粉,因此又被人们称为“饭豆”。

春困醒神汤:
1、鲜土茯苓地排骨



材料:鲜土茯苓400克,排骨400克,赤小豆50克,姜3片,水5碗。

做法:鲜土茯苓刮皮切块,地排骨洗净切块,连5碗水1250毫升加入炖盅,隔水炖两个半小时即可,饮用时加入适量食盐。

2、白果猪肚汤

材料:莲子30克,白果50克(菌类对胃都很好,50克冬菇即可),猪肚500克,瘦肉500克,山泉水10碗。

做法:猪肚用盐同生粉反复擦洗干净,然后所有材料一起煲两小时。

3、扁豆薏米地鸡脚

材料:扁豆2克、薏米2克、鸡脚50克、姜1片、食盐。

做法:鸡脚在入汤前要先焯水,将扁豆、薏米、鸡脚、姜片一起放进炖盅内,待煮好后加入食盐调味即可。

羊城晚报

戴入耳式耳机 开车时开窗 最伤听力

既往,在人们的印象里,工作噪音是导致听力受损的罪魁祸首,然而美国疾病控制与预防中心(CDC)最近发布的一项研究显示,现代生活中的噪音损伤听力更严重。在3月3日“全国爱耳日”来临之际,《生命时报》邀请中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科杨海弟副教授为大家揪出生活中那些偷走听力的“小偷”。

美国CDC的这项调查发现,在听力受损的成年人中,有53%的人并没有暴露于严重工作噪音中,更多的病因是生活中的多种噪音,超过85分贝就会损伤听力。例如,汽车噪音

(80分贝,持续暴露损伤听力)、鼓风机(90分贝,暴露2小时就会导致听力损伤)、体育赛事(100分贝,14分钟即伤听力)、摇滚音乐会(110分贝,2分钟就伤听力)以及警笛声(120分贝,1分钟就损伤听力)。

杨海弟对以上结果进行了深入分析,他总结了以下几类最伤听力的行为。

1、常戴入耳式耳机。这是最常见的“听力小偷”。据不完全统计,地铁及公交车的背景噪声达70分贝,在嘈杂环境下,人们会不自觉地提高耳机音量,对听力造成一定的损害。建议选择耳罩式耳机,在公交车、地铁及其他嘈杂环境中

最好不要戴耳机听音乐。

2、经常去KTV、夜店。由于嘈杂环境中的背景噪音分贝数十分高,KTV、酒吧等背景噪音更可高达110分贝,完全可以一瞬间“偷走”人们的听力。建议尽量避免在嘈杂环境中久待,或是戴上防噪耳塞。

3、楼层住得高。地面嘈杂,有“拔音”的效果,导致高层室内噪音也较大,应减少开窗或常备防噪耳塞。

4、开车时开窗户。开快车时的风噪声和慢开车时的交通噪音都会损害听力。开快车时风噪声可能会超过100分贝,这对听力损伤很大。除此

之外,大声鸣笛、车内大音量听歌等,同样会对耳朵造成伤害。建议在开车过程中,尽量关上车窗,音乐音量别开太大。

5、不良生活习惯。很多人擤鼻涕时,喜欢同时捏住两侧鼻子用力擤。殊不知这样会使鼻涕冲浪股“冲进”中耳,使中耳内的器官“溺水”,导致听力损害。另外,一些不正确的掏耳朵习惯,如用发卡等尖锐物品掏耳,有可能造成鼓膜穿孔,严重损伤听力;用未消毒过的挖耳勺掏耳朵则可能造成外耳道发炎。

生命时报

追求高营养 还是追求均衡营养



的最佳选择。⑤是预防肾脏疾病、骨质疏松、眼科疾病和脑病的最佳选择。⑥能够预防、甚至治疗各种慢性疾病。

《黄帝内经·素问·脏气法时论》“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,力求“食饮有节”,膳食平衡。健康饮食应:①主食为主,日5~8两,谷物为主,适量薯类,少量豆类;②蛋白每日需要量为1~1.5g/kg体重,切忌动物食品过量;多食植物性食物含大量膳食纤维,会降低高血脂高血糖高血压尿酸

恶性肿瘤等疾病发生;③适量蔬菜水果,每日500g左右,但不能代替主食。蔬菜要炖、蒸以及凉拌搭配,少吃炒菜,避免油腻过多;④菌藻类每天25~50g左右;⑤坚果25~50g左右;⑥食物五色五味,搭配丰富;⑦吃阳光下自然生长的时令食物;⑧选择适合自己体质的温性或凉性食物;⑨尽量吃新鲜食物,少吃加工食品;⑩细嚼慢咽,不吃烫食,少吃冷食,尽量少吃腌制、熏制、煎制食品,水果和坚果最好放在两餐之间,早吃好、午吃饱、

健康网

医生不会买的保健品

被吸附住了,就宣称该产品可吸收血脂。但人体不等于烧杯,该物质被吸收后不一定会保持原有成分,即使在血管内吸收油脂也不一定能排出。

降糖的,可能掺了药。有些糖友会迷信保健品降血糖,觉得它副作用更小、更安全,有时血糖确实降下来了,但常是血糖骤降,甚至发生低血糖。一般来说,保健品若能降糖,一定是添加了降糖药物,所以糖友服用后会发现它确实“有效”。但这些药可能药性很强,长期服用会严重破坏胰岛功能,且极易引起低血糖,对老年人尤其危险。

壮阳的,可能含“伟哥”。不少宣称

能壮阳的保健品,里面常会添加治疗勃起障碍的西药伟哥。这些保健品大都宣称纯中药,无毒副作用,会对患者造成很大误导。高血压、冠心病等心脑血管疾病患者不宜用伟哥,以免加重病情。伟哥与硝酸甘油同用,可使血压急剧降低,甚至带来生命危险。卫生署中医药委员会中药组长王鹏豪表示,一些保健品含的中药,可能会和西药发生作用,比如人参跟阿司匹林同服会增加出血可能,两者至少要间隔1~2小时。

安神的,当心吃了安眠药。不少号称有安眠功效的保健品,都可能添加

了安眠药,最常见的是地西泮(安定)。长期服用含地西泮的保健品,如同吃安眠药一样。且患者未在医生指导下长期服用地西泮,可能产生嗜睡、头痛、乏力等副作用,还可能降低血压、呼吸抑制、视力模糊、精神紊乱等。老人、开车人群、高空作业人员等,如果食用这类保健品,后果更加严重。

还需要提醒的是,大家出现疾病应及时就医,不要单纯依靠保健品。亚东医院药剂部主任孙淑慧解释,保健品是一种食品,凡宣传具有治疗效果的都应警惕可能含有药品成分。

生命时报