

民典·健康

Health

最全面的健康实用资讯

■心灵鸡汤

释放压力 青年心理儿童化

南京师范大学教育科学学院对南京、仪征两地 475 名 20 岁左右的青年进行调查,结果显示,南京青年的儿童化倾向已经越来越普及,不过,这往往是排解压力的表现,并非都是坏事。

回归童年,不“装嫩”

已经 25 岁的于小姐在草场门一家公司上班,这两天正准备筹办一个同学会,要求以前的老同学都穿校服参加,这可把一帮老同学吓得不敢。打开她的时尚小包,发现里面花花绿绿,各种卡通挂件琳琅满目,“我最小心愿就是买个漂亮的娃娃,最近好像流行韩国产的中国娃娃,不过,我更喜欢 SD 娃娃。”记者一打听,这个娃娃几万元一个,可以用它搭配服装、头发。于小姐对自己的评价是:“这不是装嫩,就是喜欢。”

“这样的女孩子显然不是少数,从心理上说,是回归童年的一种表现”,南京师

范大学的专家调查中,就与许多类似的女孩子进行了对话,一位女孩子在调查表上写道:“我的很多东西都有卡通图案,比如笔袋什么的,我比较喜欢 Hello Kitty、维尼小熊什么的,多可爱,不过我不喜欢说话卡通味十足,那样太幼稚。可能这些东西让我想起了童年吧。”

儿童化八大“特征”

专家表示,上述这些自觉的幼稚倾向其实是社会发展带来的压力效应。南京师范大学调查发现,卡通偏好、游戏行为、玩具交往、童年回忆、童化阅读、从众行为、动漫解压、亲子依恋是青年儿童化的八个主要内容。调查发现,与仪征地区青年相比,南京青年更倾向于掩饰自己的真实心理,他们不幻想而更愿意以物质化方式宣泄压力,他们既有成熟的外表,也有幼稚化的心态,是心理矛盾的综合体。 快报记者 刘峻

■吃出健康

春天多吃大枣和山药

唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中曾指出,春天饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。指春天要少吃点酸味的食品,多吃点甘味的食品,以补益人体的脾胃之气。

中医所说的甘味食物中,首推大枣和山药。经常吃山药或大枣,可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥,不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发,还可以减少患流感等传染病的几率,因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外,甘味的食物还有:大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等,每人可根据自己的口味选择,最好多吃一些。

此外,要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品,它们会阻碍春天体内阳气的生发;多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物,能起到

祛阴散寒的作用。

春天是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。患有上述疾病的人平时最好多喝点山药粥、小米粥,对山楂、乌梅等酸性食物一定要敬而远之。

◆滋阴润燥食谱

1、蜂蜜萝卜汁:白萝卜 500 克,洗净去皮切碎,榨汁备用。每次取 60 毫升萝卜汁,加入 20—30 克蜂蜜调匀服用,每日 3 次。

2、蜜蒸百合:百合 50 克,蜂蜜 50 克。将百合洗净,脱瓣,浸清水中半小时后捞出,放入碗内,加入蜂蜜,蒸约 1 小时即成。

3、百合莲子粥:取干百合、莲子、冰糖各 30 克,大米 100 克。将莲子清洗干净,置于水中泡发。干百合、大米分别淘洗干净后,与莲子一同放入锅中,加水适量,先用旺火烧开,再用小火熬煮,待快熟时加入冰糖,稍煮即成。

■连线医院

20岁就得了“干燥综合征”

快报讯(通讯员 王娟 吴倪娜 记者 丁岚)以往主要发生在中年女性的“干燥综合征”,近年来有年轻化趋势。江苏省人民医院昨日就收治了一名 20 岁的女患者。

这位在某事业单位任职的女患者平时身体挺不错。昨天清晨,她一觉醒来感觉全身麻痺、不能动弹,急诊检查发现她的血钾仅为 2.9mmol/L,(正常人约为 3.5—5.5mmol/L)。后经及时补充血钾等治疗,患者暂时脱离了危险。据调查,此类因 I 型肾小管酸中毒引起的低钾麻痺病人中,有约一半的病人患有“干燥综合征”。该病患者 90% 为女性,40—50 岁的女性尤其高发,而门诊年轻的女患者近年来有增多趋势。

此病的具体病因目前尚不清楚,主要来自遗传因素,一些病毒侵入人体后也会引起自身免疫变化导致疾病发生。患者轻者表现为,早期口

干无唾液或少唾液症状,需大量饮水;牙齿会逐渐变黑,并且成块脱落。此外,这类病的患者常常自觉两眼干涩,少泪或无泪,情绪激动时亦哭不出眼泪,眼部有异物摩擦感或灼灼感,同时反复腺体肿大,严重者会出现不明原因的肝功能异常和周期性低血钾全身麻痺的症状。

张缪佳再次提醒患者,中青年女性如果持续一个月出现眼干、口干等症状,就应该警惕了。如出现不典型的关节痛,或迅速出现龋齿或牙齿脱落,晨起眼角分泌物多等情况,则应及时就诊。专家特别指出,“干燥综合征”无法根治,但可以缓解症状,根据病情可予以人工泪液、人工唾液、免疫调节或免疫抑制治疗,保护内脏器官不受到进一步损害。“干燥综合征”若能早期治疗,可有效减缓病情进展,预后效果较好。

南京.com

网上建设

卫监、药监专家“生活南京.com”视频里提醒

保健品治病,别信路边的小摊,少吃

药品和食品的安全问题是消费者们普遍关心的热点问题。在 3·15 前夕,快报“生活南京.com”在线访谈请来了南京市卫监和药监两个部门的专家,二位专家就各自的领域和读者们交流了如何保证自己的安全生活。



黄杰(中),崔福春(左)做客“生活南京.com”视频 快报记者 顾炜 摄

■www.lifenanjing.com.cn·视频回放

保健品不能治病,不要盲目

针对读者反映比较集中的保健品误导问题,南京市卫生监督所副所长、主任医师黄杰说,目前我国国家批准的合法保健功能一共有 27 种,比如说润肠通便功能,有些厂家居然就在产品说明书上说能够防治肠道肿瘤,这些保健品都是不可信的。

南京市食品药品监督管理局稽查处副处长崔福春介绍,保健品不属于药品,不能达到祛除病根的效果,消费者们不要盲目依赖。同时一些保健品厂家为了扩大市场,做一些不切合实际的广告,过分宣传保健品的治疗作用,甚至有特定明确的

治疗效果,作为消费者一定要在头脑当中打一个问号,也可以进行投诉举报。

谨防路边摊引起食物中毒

路边摊以其方便、简单、便宜受到很多人的青睐,人们也会忽略其卫生问题。黄杰告诉记者,路边摊由于其制作环境、条件都相对较差,碗筷消毒设施不到位,有的直接刷洗之后,就供顾客使用,很容易给甲肝、伤寒、痢疾等疾病的传染制造可乘之机。所以卫监部门呼吁食品生产经营者和餐品的加工者,严格按照食品安全生产经营中符合的条件进行经营,对于消费者而言,在就餐的时候,还是应该选择有固定场所的

餐场所就餐。因为路边摊流动式的餐点,一旦发生伤害事件,连维权的具体指认地点都不清楚。所以我们希望在加大执法的同时,也希望消费者和我们配合,保护自己,提高健康意识。

过了有效期的药品别服用

很多读者会有这样的误区,药品过期了,药效还在,因此服用问题不大。崔处长也希望通过本报呼吁广大市民,过期药疗效降低、成分改变药品过期后,其有效成分含量降低,因此,也就发挥不出原来的药效了。有些过期药品对人体产生的副作用非常大,严重的甚至会危及生命,所以超过有效期的药品不管超过多少时间我们都建议不要服用。 快报记者 安莹

腹泻 VS 便秘

通与不通的苦恼

■www.lifenanjing.com.cn·医生博客

来源:www.lifenanjing.com.cn·博客·医生博客

腹泻的原因不外乎以下几点:受凉了,吃坏了,吃多了,生气了和身子差了。调整起来也很简单:受凉了就保暖,吃坏了就杀菌吃干净点,吃多了就消消食,山楂、石榴可以帮助消化;生气引起腹泻就不要气了,身子差了就好好看看,该补的补,该治的治。说来简单,真正做起来可绝非易

事。有一点总是关键,规律、清淡的饮食对腹泻总是有好处的。

再说便秘。原因也就是下面几点:一是有热、二是气结、三是气虚、四是血虚、五是有寒。有热肠道干燥就多喝水多吃水果,香蕉不错;气结就顺顺气,萝卜是个好东西;气虚便秘就像河里的帆船没有风来推进,补气是关键,黄芪、蜂蜜可以常吃;血虚便秘就像河里的水位太低船当然无法

行驶,核桃仁、桑葚、黑芝麻等补血润肠效果不错;有寒就像河水结了冰,要温补,苁蓉、羊肉、羊肾、红糖都可食用。平日的膳食也要多吃些富含纤维的蔬菜,玉米、红薯等杂粮也是对肠道有好处的。

咱们东方人的肠道还是以素为主的好。在临床上曾遇到过一位小朋友吃了一斤牛肉干,一星期没大便,痛苦可想而知。有规律的生活习惯对我们消化道的健康也是非常重要的。平时注意条理就会尽可能远离通与不通的烦恼。(傅良杰)

■微型健康

搁置不超 6 小时的凉白开水对人最有利

新华社电(记者 仇逸)专家提倡人们喝开水,不宜喝“生水”。在煮水时注意不要将水煮沸,冒泡即可,这样既可以将水中的细菌杀死,又不至于产生氯化物等有害物质。另外,当天烧的水最好当天喝完。实验显示,喝自然冷却的、搁置时间不超过 6 小时的凉白开水,对人体健康最有利。

另外,市民使用饮水机时,要注意购买拥有食品卫生许可证的桶装水,三口之家最好购买小桶,并争取在短時間內喝完,饮水机要定期清洗和消毒,不要 24 小时开着“加热键”,反复烧煮的水不利于健康。

春季果蔬贴片美容 不留神就会过敏

入春后,属敏感性皮肤的女士要慎用果蔬贴片美容。果蔬贴片美容有一定的美白嫩肤作用,由于经济实惠又方便,很受一些爱美女士的欢迎。但这种方法使用不当反而会适得其反。有些果蔬中含有光敏性物质,这些物质吸收光线后,会产生过敏反应,引起局部红肿,如鲜芦荟的芦荟甙和鲜芒果中的芒果甙。可导致日光性皮炎的果蔬还有西红柿、黄瓜、萝卜、土豆等等。有些水果(如柠檬),酸性很强,会对皮肤起“漂白”作用,直接贴面使用,有时会使皮肤变得粗糙。 新华社

维生素怎么吃? “食补”比“药补”更好

维生素最好通过食物进行补充,这比药补更安全有效。富含维生素 A 的食品有牛奶、鸡蛋、胡萝卜、蔬菜叶、鱼肝油等;富含维生素 E 的食品有植物油、牛奶、鸡蛋和肉类等;富含维生素 K 的食品有新鲜蔬菜等;富含维生素 D 的食品有鱼肝油等;富含维生素 B1 的食品有肉类、酵母、带荚的果实、谷类等;富含维生素 B2 的食品有肉类、牛奶等;富含维生素 B5 的食品有动物肝脏、酵母、谷类等;富含维生素 B12 的食品有动物肝脏、肉类、鸡蛋、牛奶等;富含维生素 C 的食品有柠檬、水果、青椒、白菜、土豆等。 新华社

三种治贫血药物 增患者死亡风险

快报讯(记者 刘峻 安莹)最新消息显示,美国食品药品监督管理局(FDA)已对三种治疗贫血药物发出最严重警告,称其可增加癌症和肾病人死亡的危险。这三种药品分别是强生公司和全球最大的生物制药公司美国安进公司生产的。记者了解到,南京地区暂未发现这三种药品。

据了解,这三种药品均为促红细胞生成素,它们都可以增加红细胞的数目。FDA 表示,高剂量的这些促红细胞生成素可导致血栓、心肌梗死、心脏病和肾衰竭,所以要求医生在临床应用时必须谨慎小心。

记者从南京各大医院的医务处了解到,红细胞生成素在南京各大医院临床应用广泛,但并没有使用上述三种药物。不过,医生提醒患者,医院所有用药均经过国家药监局审批,患者在医生指导下使用促红素是安全的。