

“解暑汤”也要悠着喝

虽已步入立秋,但天气依然炎热。此时,“解暑汤”成为人们补充水分和追逐凉意的宠儿,其中西瓜汁、凉茶、苦瓜汤、菊花茶、绿豆汤等最为常见。营养学专家提醒,虽然“解暑汤”能为大家解暑纳凉,但也要悠着喝。

西瓜汁。西瓜汁含糖量较高,有利尿作用,不少人认为,晚上喝西瓜汁会增加排尿频率,不利睡眠。专家表示,如果晚上比较炎热,饮用少量的西瓜汁反而有助睡眠。西瓜汁一天的饮用量宜在200克左右,但因其饱腹感差,很多人经常过量食用,所以最好食用整块的西瓜。糖尿病患者血糖控制良好的前提下,两餐中间可食用少量西瓜,建议不要超过100克。需要提醒的是,不要贪凉过量饮用冰镇西瓜汁,容易刺激肠胃引发腹痛、腹泻。

凉茶。市面上销售的凉茶往往含有大量糖分,专家建议,不妨在家中自制好喝又健康的凉茶。凉茶的主要成分有金银花、菊花、荷叶、淡竹叶、甘草等,建议不添加白糖。在湿热的南方,喝凉茶有清热解暑、祛湿补水的作用,但不要拿凉茶当白开水喝,也不要将一些中药材加入熬制凉茶的原料中。儿童、老年人、体质虚寒人群,过量饮用凉茶会导致胃疼、腹痛等不适症状。

苦瓜汤。中餐和晚餐其间,不妨进食一点苦瓜汤消暑散热,而且还有开

胃消食的作用,缓解因炎热导致的食欲不振。不少人认为,上火时喝些苦瓜汤有立竿见影的作用,这其实是误区。专家强调,上火一般是由身体抵抗力下降、身体发生炎症、饮食结构不合理等原因导致的,喝苦瓜汤并不能解决根本问题,而且强迫不爱食苦味的人饮用可能会引发恶心、呕吐等副作用。

菊花茶。菊花茶是一种很受欢迎的消暑饮品。泡菊花茶时,不少人会加入枸杞、莲心、冰糖等改善口味。但专家的建议是,不要泡得过甜,一则会使消暑效果大打折扣,二则还会使血糖升高。

绿豆汤。绿豆汤可以消暑止渴,为图方便,很多人经常一熬就是一大锅。殊不知绿豆汤极易变质,煮好、放至常温后应尽快饮用,实在喝不完的情况下可放入冰箱短暂冷藏保存,也可以冷冻做成绿豆冰棍。但不宜过量饮用冰镇绿豆汤,以免刺激肠胃。

专家提醒,“解暑汤”的最佳饮用时间为饭后,推荐在两餐之间饮用,饭前饮用“解暑汤”容易影响食欲。糖尿病患者若想饮用甜味的“解暑汤”,可用木糖醇代替白糖和蜂蜜。除了“解暑汤”,夏秋季节多食用丝瓜、冬瓜、绿叶蔬菜、香瓜等蔬果也是祛暑好方法;同时要合理作息、均衡营养、足量饮水、适当出汗,这些才是消暑的最佳途径。

健康误区

伤筋动骨真的要100天?

俗话说:“伤筋动骨100天”。这句话的本意是,一般骨折的愈合需要100天左右,但不知从何时起,很多人错误地将这句话理解为“骨折后要一动不动地卧床休息3个月”。专家指出,随着医学技术的飞速发展,伤筋动骨久卧养伤有点过时了,新技术外加康复训练有利于功能的快速恢复。

骨折后躺出一身病

前不久,64岁的田奶奶在买菜路上不慎踩空摔倒,导致右侧小腿骨折,去医院做了石膏固定。回家后,田奶奶严格遵守自己理解的“伤筋动骨100天”的古训,卧床休息,几乎脚不着地、足不出户,天天躺着。3个月后,田奶奶觉得右腿膝关节非常僵硬,没受伤的左腿一点劲儿都没有了,如果不拄着拐杖都站不起来。就医后,医生表示,这是过度卧床静养、缺乏必要活动和功能锻炼导致的。

专家表示,从现代医学角度来看,骨骼的愈合大致可分为血肿机化期、原始骨痂形成期和骨痂改造期3个时期,时间加起来大约要3个月,将近100天。不过,不同骨骼的愈合周期不太一致,指骨、掌骨骨折,4-8周即可愈合;而股骨颈骨折,则需12-24周的修复时间。不同人群的愈合时间也不相同。股骨骨折的话,孩子1个月左右就能基本愈合,而成年人需要3个月以上,老年人往往需要4个月。如果骨折比较严重,或年龄较大、营养较差,愈合的时间还会延长一些。可见,“伤筋动骨100天”这个说法还是有一定道理的。

但如果100天不活动,就是错误的。专家介绍,国人普遍对“康复训练”没有意识,一些骨折患者长期卧床、不敢活

动,造成不少危害:一是压疮,现在护理条件好了,相对少见;二是坠积性肺炎,长期卧床导致肺底部长期充血、淤血、水肿;三是胃肠功能紊乱,缺乏锻炼,胃肠蠕动变慢,影响消化吸收功能;四是深静脉血栓,常见于高龄患者;五是加重骨质疏松,骨头越躺越松,长期卧床只会恶性循环,为下一次骨折埋下隐患;六是关节僵化,韧带挛缩,活动受限;七是疼痛带来连锁反应,比如睡眠、情绪受到影响,让人身心受挫。

康复训练很重要

对于各类骨伤,专家建议,患者应在可耐受情况下,早手术、早下地、早活动。骨折后,首先要及时就医,进行针对性治疗。骨折如果不是很严重,比如椎体压缩性骨折不超1/4,可遵医嘱卧床观察,一部分病人可自愈,但切忌无条件地卧床等待自愈,需遵医嘱定期检查。即使卧床,也要适度锻炼:膝关节伸直,脚面尽量回勾,抬高下肢呈30-40度,保持5秒钟放下;然后,脚面绷直再抬高下肢,保持5秒钟放下。重复该动作能锻炼大腿前方的股四头肌和小腿肌肉力量。如果是胳膊骨折了,也要活动手指、手腕,防止变得僵硬。

如果骨折比较严重,就需要治疗了。脊椎骨折最适合骨水泥灌注,髋关节骨折可以打内固定或置换人工关节;腕关节骨折可以手法复位后打石膏,也可手术。被固定的肢体也要做适当的肌肉收缩和放松锻炼。

中老年人骨折最常见的原因是骨质疏松,建议在医生指导下补钙,并服用促进钙吸收、抑制骨破坏和促进骨形成的药物。治疗虽不能让骨头恢复到年轻状态,但可延缓骨质疏松的发展。

健康新知

夏季养胃用药膳

中医认为,夏季主要暑、湿、热三气当道,三气最易侵袭脾胃,导致脾胃功能下降,气血不足,容易出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻,继而出现全身倦怠无力、心悸、失眠。因而打好夏季“保胃战”,防止秋后算账尤为重要。中医推荐以下几款养生药膳。

红糖姜水——红糖100克,姜20克。将姜洗净,切片状;煮一锅开水,放入姜片和红糖,煮30分钟即可。民间素有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,夏季吃姜生发阳气,祛湿排毒,化痰止咳。喝红糖姜水则符合阴阳相合,科学养生的原则。

三豆汤——将绿豆、赤小豆、黑豆洗净,用冷水泡半个小时;三豆放入锅内,加适量水,小伙焖煮;大概40分钟左右后,

豆香溢出,豆质变软后,加入适量的红糖即可。据《纲目拾遗》记载,每日煮汤,与小儿吃,出痘自稀。如遇痘毒,亦用此汤饮之;捣搽敷上,其毒自消。三豆汤有解毒败火、清凉解火之效,是夏季最佳食谱之一。

山药排骨汤——山药300克、排骨350克,葱花少许。将所有食材洗净,排骨开水泡洗后祛除腥味及血丝,放适量的水在锅内焖煮排骨,待水开后,放入切好的山药;焖煮大概20分钟后,汤色变白,香味飘散,加入适量的盐和葱花即可。夏季炎热、湿气重,人体排汗严重,钾钙微量元素流失严重,容易伤阴耗气,此时应该食用补血益气、滋阴养脾的食物。山药排骨是极好的滋阴食材,并带有补钙之效。

关节突然长肿块?

警惕滑膜肉瘤

身上关节处突然莫名长出个肿块,不痛不痒的,很多人就容易忽视。但专家提醒,这很可能是恶性肿瘤——滑膜肉瘤。而且它最容易发生在年轻人身上,需要引起大家注意。及早到医院找专业医生进行检查,以免耽误病情。

据介绍,肉瘤是少见的恶性肿瘤,在全世界发病率为十万分之三左右,而滑膜肉瘤则更少,即使在软组织肉瘤中也仅占10%。虽然发病率较低,但近年来滑膜肉瘤患者越来越多见。“事实上,从15岁到60岁,各个年龄段都可能得这种病,但多数患者都是年轻人。”专家表示,滑膜肉瘤患者虽然并没有明显的性别差异,但是根据目前现有的病例来看,男性患者略多于女性患者。而且从目前的研究发现,滑膜肉瘤的发病原因并不明确。目前医学界推测是在生长发育的过程中

基因变异导致,与遗传无关。

“平时一旦发现关节等部位出现了肿块,尤其是年轻人,应当马上到医院接受检查。比如可以做针吸活检,费用只需要200多元,就可以鉴别肿块是良性肿瘤还是恶性肿瘤。”专家提醒,若怀疑是恶性肿瘤,应行局部MRI,胸片等检查,明确局部范围和全身状况,确诊还要依靠病理活检。

如果患者被确诊为滑膜肉瘤,应积极正确治疗。滑膜肉瘤是一种高度恶性的肿瘤,以血液循环转移为主,很容易转移到血供丰富的地方,比如肺部、肝脏、大脑等部位,这也大大增加了治疗的难度。而且,与绝大多数疾病不同,滑膜肉瘤患者越年轻,病情发展越快。到疾病后期,与晚期癌症一样,患者也会经历巨大的肉体痛苦和精神折磨。

健康

Q & A

糖友如何科学运动?

答:适当运动有利于糖尿病的控制,所以许多糖友都把适当运动作为糖尿病综合治疗的措施之一。但毫无节制地、过了头的运动,非但无益于健康,反倒会增加高血糖、低血糖的发生率,使糖代谢更加紊乱。

所以,糖友应选择一些有氧运动,如慢跑、骑自行车、爬山、爬楼梯、游泳、跳舞、打太极拳以及一些小球类活动,这些运动强度低,持续的时间可长些,只需重复一定的动作,对技巧的要求不高,容易被运动者掌握。

另外,建议糖友要根据自己的状况,制作出运动的强度、持续时间频率和项目,监测运动后的效果及运动中的保护措施等;此外,每次运动时间应该控制在30-60分钟以内,坚持每周运动3-5次。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号 电话:62473737

沪广[2016]第06-05-C248 有效期自2016年8月5日至2017年8月4日止