W 我的健康经

吃好一日三餐　轻松迎战高考

本报记者 栗凤娇

一年一度的高考马上就要到了，家有考生的家长比平时更忙碌、更辛苦。家长们在学习上帮不上考生什么忙，但是他们都有一个共同的观点，那就是“让考生吃得好一点儿”。那么，考生在考试期间到底吃什么才算吃得好呢？6月3日，本报记者采访了郑州市疾病预防控制中心公共卫生监测与评价所副主任医师董志伟。

董志伟认为，考生在高考期间一定要吃得科学，注意食品安全，有条件的家庭尽量到正规市场购买食品，家长自己动手为考生制作一日三餐。考生尽量不要吃原来不常吃的食物，也不要吃得太饱。如果考点离家比较远，没有自制一日三餐的条件，考生要到正规的饭店用餐，特别注意不要吃隔夜饭，也不要吃路边摊点的小吃，这些食物不卫生，影响考生身体健康。此外，考生在高考期间不宜吃冷食和太油腻的食物，不要用饮料代替白开水，还要注意远离“垃圾食品”。

董志伟说，在炎热的夏季，如果胃肠受到大量冷食的刺激，会加快蠕动，缩短食物在小肠内的停留时间，影响人体对营养的吸收。同时，人体内的热量不易散发，胃肠内温度较高，引起胃肠痉挛、胃痛和腹痛，特别是胃肠道功能欠佳的考生，冷食最好少吃或不吃。

有些家长在考试期间给孩子做大鱼大肉，这样很不科学。董志伟说，如果吃得太油腻，就会增加胃肠负担，容易引发胃肠功能紊乱，甚至引起急性胃肠炎；如果吃得太油腻，消化时间就会延长，导致困倦、思维迟钝的状态加重并延长，影响考生的思考和发挥。正确的做法是荤素搭配，这样既有营养，又不会增加胃肠负担。

有的家长认为，果汁、饮料等营养丰富，高考期间让考生用饮料替代白开水。实际上，果汁、可乐等饮料中，含有较多的糖精及电解质，这些物质会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲，增加肾脏负担。过多摄入糖分会增加人体热量，使人产生困倦感，不利于考试的正常发挥。

董志伟提醒考生，高考期间一定要合理饮食，不能吃得太随便，像方便面、咖啡、饮料、罐头制品等，这些食品里面含有防腐剂、色素、调味剂等食物添加剂，对大脑和神经组织产生危害，影响考生的正常发挥。

J 疾控文苑

『朝三暮四』与『朝四暮三』

□任怀江

许多人把成语“朝三暮四”当作一个人反复无常、前后不一、办事没有准头、说话不算数、没有责任心、不靠谱、丧失公信力的同义语。其实，这与原意截然相反。

庄子的《齐物论》有一则故事，意思是说有一个养猴子的老先生，给猴子吃橡子，说：“早上吃3个，晚上吃4个。”猴子们觉得太少了，闹得很厉害，养猴子的老先生就说，好了好了，早晨吃4个，晚上吃3个。猴子听后很乐意。

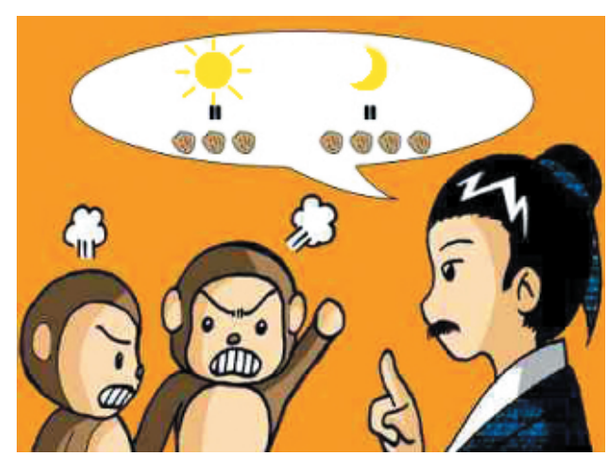
庄子是我国古代著名的哲学家、思想家、文学家、辩论家，是道家学派的主要创始人。庄子的这则寓言故事，给我们阐述了一个哲学道理，无论“朝三暮四”还是“朝四暮三”，其实猴子所得到的橡子并没有增加，每天仍是7个，有定数。许多人像猴子一样，多被“朝三暮四”和“朝四暮三”所蒙蔽，名、利、财、物，整天你争我抢……

当你伸手欲贪不义之财时，能悟出这是在铤而走险、预支这辈子应有的钱财，你定会心怵手缩；当你酗酒时，当你与人争斗时，当你欲求横夺时……若能顿悟庄子“朝三暮四”的冷幽默，你定会坦然面对，顺其自然。

其实，庄子并非让人们消极等待，坐享其成。他所主张的是一个内心功夫，是一个处变不惊，不受任何干扰、任何伤害的无敌于天下的内功。庄子也承认人需要一枝之栖，一腹之饮，人类与世无争，也不是无条件的。如果不让人吃饭，也不让人睡觉，谁也受不了。不过我们至少可以想象，人一方面是有追求，另一方面是不强求；一方面是欲望，另一方面是恬淡；一方面是动感，另一方面是平静；一方面是努力奋斗，另一方面是适当休息，阴阳平衡，适可而止。庄子是在劝导人们懂得学会放下。

放下是一种心态，一种精神，更是一种品格，一种境界。放下了自我，才能想到别人；放下了个人，才能想着国家和人民；放下了渺小和卑劣，才能赢得伟大与崇高。因此，放下，也是一种智慧，一种幸运。

读老庄（老子、庄子），方晓得，“朝三暮四”与“朝四暮三”之争着实可笑与可悲。　（作者供职于温县人民医院）



J 解疑释惑

识破高血压病两张脸

□夏 昱

高血压病有两副面孔，也就是红光满面和苍白无光。那么，如何识破高血压病的两张脸呢？

红光满面：病理性脸红

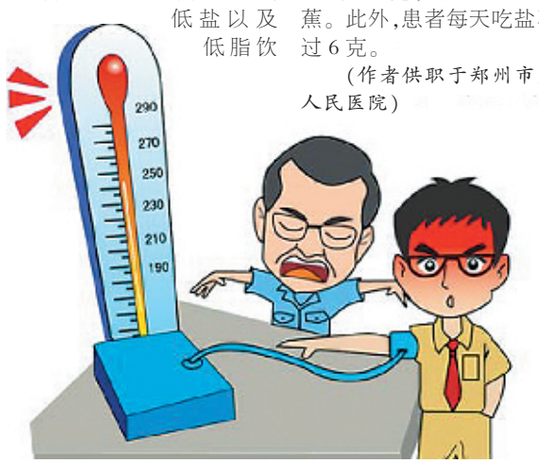
致病机理：心肌肥厚、心脏扩大　医生将脸红分为健康性脸红和病理性脸红。病理性脸红主要是因为心脏扩大、心肌肥厚、心肌收缩力增加，使得心脏排出的血量增加，从而引起头面部血管扩张充血，导致脸色发红。

早期症状：持续性脸红　这类高血压病的主要症状是面色发红。如何区分病理性脸红和健康性脸红呢？

一般来说，健康性脸红者往往是由于末梢血管循环较好，活动后面色比较红润。但病理性脸红者则会在没有外因情况下出现持续性脸红，这是由心肌缺血、心脏负担加大引起的。

防治之道：非药物治疗很关键　在治疗这类高血压病时，除药物治疗外，非药物治疗也很重要，主要是合理饮食以及健康的生活方式。

合理饮食是指高纤维素、低盐以及低脂饮食，多吃果蔬和谷物。此外，患者应坚持有氧运动，这样有利于降血压。常见的运动有慢跑、骑车、打太极拳等。



苍白无光：白色高血压病

致病机理：高血压病+贫血　白色高血压病主要是患者同时患有贫血和高血压病所造成的。患者的心、脑、肾等器官常受到损坏。

肾脏是人体产生促红细胞生成素的重要器官，肾功能受损会促使红细胞生成素减少，导致贫血，引发白色高血压病。

早期症状：面色苍白、毛发干枯　白色高血压病一般比较容易发现，患者不但面色苍白，而且眼睑和指甲也常常苍白无光泽。

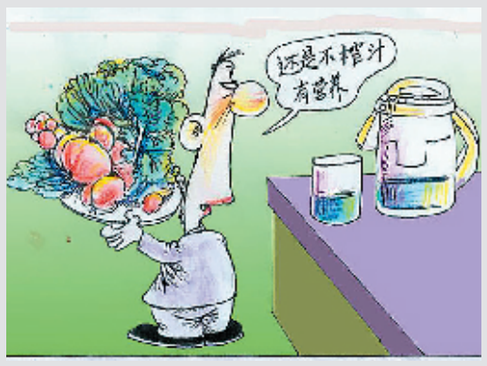
这种疾病通常有一个发展过程，轻者无明显症状，有的人偶尔会出现头晕、耳鸣、失眠、健忘、食欲减退等症状；严重者会出现浮肿、毛发干枯等症状。

防治之道：食疗为主　预防白色高血压病主要是多吃含钾的食物，每天至少要达到3.5克，相当于3根香蕉。此外，患者每天吃盐不超过6克。

（作者供职于郑州市第三人民医院）

Y 养生漫画

中老年人常见的慢性胆囊炎是指由代谢紊乱导致的胆囊收缩和舒张失常。木瓜有保肝利胆、消炎止痛、化湿和胃的作用。研究发现，木瓜中的木瓜蛋白酶、皂甙等能调节胆囊内舒缩功能，促进胆汁顺畅排泄，降低胆囊内胆盐的浓度，并可修复胆囊壁上的受损血管，有助于恢复胆囊的正常功能。　李明新/画



大量的流行病学调查以及科学实验表明，吃蔬菜较多的人患癌症、心血管病、高血压病等慢性病的风险要小一些。蔬菜汁经过了加工调味，不如直接吃新鲜蔬菜。蔬菜泥是“打”而不是“榨”，也就是保留了残渣。蔬菜泥与蔬菜汁相比，避免了纤维素和矿物质的损失，也避免了抗氧化物的流失。　李明新/画

S 生活指南

这样做你会更快乐

生活中，如果你能做到以下这几点，就能获得更多的快乐。

客观认识和评价自己。人贵有自知之明，要正确认识和评价自己，既不自视甚高，也不要自暴自弃。客观辩证地调整自己的思想和行为，让心境始终处于平和、稳定的状态。

不要过于表露自己。有的人喜欢向别人表白自己的心声，或者趾高气扬过分炫耀，或者垂头丧气过分悲观，这些都不可取。

少说空话多做实事。脚踏实地勤勤恳恳做事，少说没有用的空话。取得真正的成绩，才能证明你的实力。

多学习别人少背后议论。多与那些你能从他们身上学到东西的人交流，把他们当成自己的老师。不要随便议论一个人，更不要在人家背后指指点点。

切忌个人主义。做一切事情都不能自我为中心，总认为自己是对的，抱怨得不到别人的信任，自己脆弱便没有前进的勇气。

生活不要太匆忙。要合理安排工作、学习、休息的时间，让工作充实、精神富足，保持身心的愉悦。

不要大喜大悲。生活中总有欢乐和悲伤，遇到高兴的事不必太激动，以免乐极生悲；遇到伤心的事也不要太悲痛，要知道车到山前必有路。

要保守自己的秘密。个人的经济收入、风流韵事、理想等，最好不要随便向别人泄露。

诚实自尊和谐处事。做人最基本的是言行一致、表里如一。做一个诚实和善良的人，多做帮助别人的事情，少向别人索取，这样就能建立良好的社会关系。

豁达开朗积极进取。每个人都要正视现实，要以积极向上的人生观对待生活，树立远大的理想并努力奋斗。

学会理解和宽容。理解和宽容是高风亮节的表现，理解别人，别人才能理解你。一个宽容大度的人，生活里自然会朋友多、仇敌少。

多找快乐学会幽默。快乐要自己主动去寻找和创造，闲时去钓鱼、养花，培养自己的各种爱好。要学会幽默，多看幽默故事和笑话，多与幽默的人聊天。

（朱乃洲）

酒色财气歌

传说宋朝和尚佛印写了一首酒色财气诗：酒色财气四道墙，人人都在里边藏，若是谁能跳过去，不是神仙也寿长。

苏东坡见了和诗道：饮酒不醉最为高，见色不迷是英豪，世财不义切莫取，和气忍让气自消。

王安石见了和诗道：世上无酒不成礼，人间无色路人稀，民为财富才发奋，国有朝气方生机。

宋神宗和诗道：酒助礼乐社稷康，色育生灵重纲常。财足粮丰国家盛，气凝大宋如朝阳。

（李 良）

本版未署名图片为资料图片

安阳市肿瘤医院

启动河南省红十字“食管畅通工程”

●针对食管癌、贲门癌贫困患者 ●500万元专项资金 ●每位救助2000元

我国是食管癌、贲门癌的高发区。地处环太行山区的河南、山西、河北三省交界区域，是我国食管癌、贲门癌发病率最高发地区，许多患者家庭因为治疗导致家庭经济困难，因为贫困放弃治疗。

作为政府救助领域的助手，河南省红十字会多方筹措资金，联合安阳市红十字会，在安阳市肿瘤医院开展了河南省红十字“食管畅通工程”。

安阳市肿瘤医院始建于1972年，是国家为了防治食管癌而建立的全国首家地市级肿瘤医院。40多年来，经过一代又一代安阳市肿瘤医院医务人员的不懈努力、艰苦奋斗，该院已建设成为一所“集医、教、研、防为一体，在全国有一定影响力”的三级甲等肿瘤专科医院。目前，该院胸外科规模空前，共设5个病区、256张床位，食管癌、贲门癌年手术量近3000台，居全国单病种手术量第一位，其手术质量、技术水平、手术并发症及5年生存率等食管癌手术治疗指标，均居全国前列。

救助范围：所有在安阳市肿瘤医院进行手术治疗的食管癌、贲门癌贫困患者

救助金额：2000元现金救助

活动时间：2014年5月1日至2015年4月30日

项目主管单位：河南省红十字会

项目承办单位：安阳市红十字会　安阳市肿瘤医院

咨询电话：(0372)2232556　项目管理办公室电话：(0372)2232557

本报地址：郑州市纬五路东段　邮政编码：450003　电话区号：0371　广告经营许可证号：豫工商广字第014—1/1号　照排：本报美编设计中心　印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号）　定价：全年190元