W 我的健康经

警惕七大健康误区

本报记者 张 琦

可乐杀精、红枣最补血、蛋黄越黄越有营养……这些“小知识”由来已久，很多人信以为真。这些“小知识”是否正确呢？记者采访了河南省人民医院营养科营养医师王卫香和河南省中医药研究院中医师王新义，总结出七大健康误区。

误区一　在公共场合，为了雅观，总是忍住打嗝。王新义说，打嗝又称呃逆，是由于膈肌痉挛收缩引起的，由脑部呼吸中枢控制，是一种生理现象。短暂性的打嗝可以不予处理。进食后持续打嗝则是功能性消化不良的表现，与胃动力不足有关，可以尝试应用促进胃动力的药物或压迫虎口穴进行抑制。公共场所常常靠屏住呼吸，干扰神经反射进行抑制，这样对心肺功能不好的人群不适用。

误区二　有头皮屑的人洗头不必频繁，一周一次即可。王卫香称，头皮屑由表皮角质层细胞脱落引起，长时间不洗头发会使头皮屑在头发表层堆积，这样容易滋生细菌，加剧头皮屑的产生。

误区三　红枣是补血冠军。王卫香称，大枣每100克含铁2.3毫克，酸枣每100克含铁6.6毫克，核果类食物含铁量相对较高，对于缺铁性贫血人群是补血的良好食材，但是红枣并不是补血冠军，动物血、动物肝脏对于缺铁性贫血的补血效果更佳。

误区四　蜂蜜润肠通便，有利于身体健康。王卫香称，蜂蜜确实有一定的润肠通便作用，但蜂蜜中蔗糖含量丰富，属高GI（在营养学上指“升糖指数”，越容易使血糖快速上升的食物，其GI值就越高，比如糖类和淀粉类）食物，不适合糖尿病患者食用。

误区五　豆浆不能和鸡蛋一起吃。王卫香称，二者分别是优质的植物蛋白质和动物蛋白质来源，可以在一起食用。作为早餐食用时应先吃一些馒头、面包之类的谷物类食物，以便机体对蛋白质更好地吸收。

误区六　可乐杀精。王卫香称，可乐杀精的说法不科学。目前，并没有确切的实验室证据或者临床试验证据证实可乐杀精这一说法，更不能将可乐作为避孕的功能性饮料。

误区七　鸡蛋黄的颜色越黄越有营养。王卫香称，蛋黄颜色与其所含的各种色素有关，其中一些色素如胡萝卜素，的确具有营养价值。乌鸡蛋的蛋黄比普通鸡蛋的蛋黄深一些，但其胆固醇含量也高一些。现有的技术手段很容易让蛋黄颜色加深，这种蛋黄不仅与营养无关，还会带来安全隐患。

J 解疑释惑

中老年人缺钙怎么补？

□王 森

钙是人体内含量最丰富的矿物质，对人体健康具有重要作用。全国营养调查结果显示，我国居民普遍缺钙，特别是婴幼儿、少年儿童、孕妇和中老年人。

缺钙引发多种疾病，中老年人一旦缺钙，症状更为严重。缺钙使骨密度降低、骨量减少，导致骨质疏松；缺钙使血管弹性降低，引发高血压病和动脉硬化等疾病；钙的代谢障碍与内分泌功能失调将引发糖尿病；关节部位缺钙，导致抗病能力下降，易患风湿性关节炎、关节积水；缺钙还可继发骨质增生于颈椎、腰椎、膝关节、足跟等部位；缺钙可使神经兴奋，造成失眠、肌肉痉挛、抽搐等。

为了防止缺钙，使中老年人健康地度过一生，笔者建议中老年人合理安排自己的一日三餐。补钙应以食补为主，增加富含钙的食物的摄入。如多食乳类与乳制品、豆类与豆制品、海产品等。牛奶含钙量高，易于消化吸收。250毫升牛奶含钙260毫克，可满足中老年人一日内钙需要量（1000毫克）的1/4。豆类与豆制品含钙量也很丰富，100克大豆含钙200毫克，100克老豆腐含钙100毫克。鱼、虾、蟹类与海产品含钙量也很高，50克虾皮含钙400毫克。其他植物性食物，如蔬菜、水果都含有一定量的钙，但是钙吸收率比较低。

在进行膳食补钙的同时，中老年人多进行室外运动。阳光中的紫外线可加速体内合成维生素D，而维生素D可以促进钙的吸收。适当的体力活动可促进骨骼钙的代谢，防止骨质疏松。一般人平常注意合理饮食，即可满足人体对钙的需要。经济条件较好的中老年人也可服用含钙的保健食品，但是应在医生指导下服用。人们在服用钙剂时不要饮用牛奶、茶水和碳酸饮料，以免影响钙的吸收。另外，补充过多的钙会增加患肾结石的风险，还会干扰人体对其他矿物质和微量元素的吸收和利用。

除此以外，中老年人还应注意保持理想体重，控制脂肪的摄入，多选择豆类蛋白质，重视膳食纤维和多糖类物质的摄入，每天应食用新鲜蔬菜500克，重视钙、铁、锌的补充，食物搭配要多样化，少食多餐，不暴饮暴食，不吸烟，不饮烈性酒，保持乐观情绪，坚持锻炼身体。

（作者供职于重庆市万州区第一人民医院）

D 当季提醒

夏季吃冷饮的误区与禁忌

□郭文军

炎热的夏季，由于受高温的影响，人体会产生一系列生理反应，导致精神不振、食欲减退。如果在膳食上合理安排，适当吃一些冷饮，不仅消暑解渴，还可帮助消化，使人体的营养保持平衡，有益于健康。但是冷饮不能乱吃，有的人在吃冷饮时往往不注意卫生、暴饮暴食，这样容易诱发食物中毒、痢疾、病毒性肝炎等疾病。因此，在吃冷饮时应多加小心。

有人认为，一杯冷饮下肚就能暑气全消。实际上，吃冷饮后，口腔、食道和胃的表面迅速变冷，这些部位的微血管管壁因温度降低而收缩，通过的血流量减少，导致这些部位吸收水分的能力降低，人体细胞内的水分向组织间隙渗透，造成“越喝越渴”的现象。

人们快速食用冰冷的饮料或食物之后，胃内的温度会由37摄氏度迅速下降到20摄氏度以下，胃马上“缩起来”，肠胃的消化功能也就停止，大约需要30分钟甚至更久，胃部的消化功能才会渐渐恢复正常。如果在用餐的同时食用冷饮，就会使食物自胃送至小肠的时间延后，造成胃胀、消化不良。

人体喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。吃早餐应该吃“热食”，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、冰牛奶等。早晨，气温尚未回升，人体内的肌肉、神经及血管都呈现收缩的状态，假如这时候再吃冰冷的食物，必定使体内各个系统的血流更加不顺畅。

缺钙患者应避免吃冰冷食物；激烈运动、大量流汗之后，切忌立刻喝冷水或吃冰冷食物；患有咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘、关节炎、冠心病、高血压病、肾病或消化不良等疾病患者应避免吃冰冷食物；胃酸过多、胃溃疡的人，应避免喝过酸的冷饮，许多冷饮或冰品，都是高糖、高热量的食物，糖尿病患者或肥胖人群应避免食用；吃冰冷食物时，应注意清洁与卫生，以免吃坏肚子；享用冷饮、冰冷食物时，应缓慢食用，不要狼吞虎咽，以免冲淡胃液，影响消化；儿童、老年人或月经期妇女尽量避免吃冰冷食物；龋齿、牙本质过敏患者禁用冷饮，避免诱发牙痛。正常人口渴时不要嚼食冰块消暑，以免损伤牙齿。

（作者供职于内黄县卫生局）

Y 养生漫画

护肝要“戒”和“净”

“戒”：就是戒酒。酒中含有大量的乙醇和少量乙醛，这两种物质都有直接刺激、伤害肝细胞的毒性作用。慢性肝炎、肝硬化患者饮酒很可能加重病情。　王晓东/画

“净”：就是饮食要洁净。不洁饮食，尤其是熟肉制品、生猛海鲜，容易含有各种肝炎病毒，一旦食入，很有可能诱发急性肝炎。此外，不要吃霉变的食物。　王晓东/画

S 生活指南

收存冬衣有讲究

冬衣应该怎样收存呢？不同面料的衣服在收存方法上是有区别的。

棉衣：在收存棉衣之前最好洗干净，因为棉衣上面的污物和油垢吸潮后易发霉。

毛线衣物：毛线衣物易遭虫蛀，要及时收存起来。在收存之前洗涤毛线衣物时，可先用温水浸透，再放入洗衣粉溶液中浸泡10~15分钟，然后轻揉，不可搓洗。冲洗干净后，将毛线衣物放在桌子上用力压干，然后挂在通风阴凉处晾干。

呢料衣服：可用“干洗”法，也就是先晒一晒，拍去上面的尘土，将汽油均匀地喷洒在呢料衣服上，然后用毛巾擦一遍。有油污的地方，可用布蘸汽油擦拭，挂在通风阴凉处让汽油挥发掉，再铺上一层湿布，用熨斗烫平，即可收存。

化纤衣服：不可用力搓洗，以免起球；不要用热水烫洗，以免收缩起皱。

洗净、晒干或晾干的冬衣要分类收存。毛料衣服可放一些用白纸包好的樟脑丸，但素色丝绸和化纤衣服不能与樟脑丸放在一起，以免损坏衣物。　（白晓鸽）

Y 养生歌谣

降压歌

□贾旭辉

两手相合快速搓，
指尖相对用力顶，
左手点按右后溪（穴），
右手按压左合谷（穴），
两个动作互换做，
重复动作三十六，
四节做完甩甩手，
每天坚持定有效。

（作者供职于三门峡市中心医院）

杨梅止渴益养生

“夏至杨梅满山红。”夏至前后，江南名果杨梅就成熟了，漫山遍野的杨梅林中，挂满了紫红色的果子，在雨丝水光中亮闪闪的，远远望去就像夏夜晴空中闪亮的星星，又似绿色草原上铺满的红玛瑙，使人心醉，令人神往。

我国是杨梅的故乡，栽培杨梅的历史悠久。早在2000多年前的汉代，我国就已栽种杨梅，到宋代时已经大面积种植。杨梅的主要产地是江苏、浙江、江西、湖南、广东、广西等地。其中，江浙一带的杨梅品质最佳。

杨梅为常绿乔木杨梅的果实。杨梅营养丰富，酸甜适口，含有丰富的维生素C、维生素B、柠檬酸、苹果酸、糖类、碳水化合物等物质。《开宝本草》说，食用杨梅祛痰止咳、止呕吐、消食解酒。《本草纲目》记载，杨梅“止渴，调五脏，涤肠胃，除烦愦恶气”。中医认为，杨梅性温，味甘酸，具有生津解渴、消食解酒、行气止痛之功效，是治疗烦渴、腹痛、呕吐、痢疾等疾病的良药。

民间常用杨梅浸酒，久藏备用，若患腹泻等疾病，吃数颗“酒杨梅”立刻见效。此外，杨梅还可以制成果酱、果酒、果汁和果干及罐头食品。

杨梅虽好，但不宜过量食用。尤其是血热火旺体质者，多食则令人发热、长疮、生痰。

（周龙兴）

M 美食餐桌

猪皮蹄筋大枣汤

材料：猪皮100克、猪蹄筋15克、大枣15枚。

做法：把猪皮去毛洗干净，然后切成块状，将猪蹄筋用清水泡软切段，然后把这些食材加水煮熟，调味后就可以食用了。

功效：显著改善皮肤皱纹，减少色素沉着，还能改善身体贫血症状。　（小 锋）

本版未署名图片为资料图片

河南护理职业学院始建于1951年，坐落在历史文化名城——古都安阳，是河南省唯一一所公办专科层次、以护理教育为主的全日制普通医学院校，是原河南省卫生厅直属院校。该学院占地面积534亩（1亩约等于666.67平方米），现有职工310人，其中高级职称教师58人，享受国务院政府特殊津贴专家、省市优秀专家和省市学科、学术技术带头人37人，博士、硕士研究生130人，双师型教师96人。图书馆藏书21万册，校内实训基地建筑面积3.2万平方米，设有17个实验实训中心，160个实训室、示教室。学院开设有护理、护理（英语方向）、护理（日语方向）、助产、药学、医学检验技术、口腔医学技术、医学影像技术、康复治疗技术、医学营养等全日制专科专业，另外开设有护理、涉外护理、农村医学、口腔修复工艺、助产、医学检验技术、药剂等普通中专及基层卫生人员学历教育，在校学生6600余人。

该学院坚持“以就业为导向、以服务为宗旨”的办学方针，确立“依法治校德为先”的管理观念，不断深化教育教学改革，推进教育创新，加强人才队伍建设，教育教学质量始终保持在全省前列。该学院被确定为护理人才培训基地、中央财政支持的国家级护理实训基地、河南省职业学校护理专业教师省级培训基地、河南省职业学校教师现代教育技术能力培训基地；获得全国教育系统先进集体、河南省示范性职业院校、河南省文明学校等30余项国家级、省级荣誉。全国人大常委会原副委员长韩启德院士题写校名，全国政协原副主席王文元为该学院题词“师有特技，生有特长，校有特色”。

建校63年来，该学院始终坚持“以学生为主体，以教师为主导，以能力为本位，以质量为核心”的办学理念，培养了5万多名大中专毕业生，学生就业率达到98%以上，为保障人民的健康安全和促进河南省医疗卫生事业的发展做出了突出贡献。同时，该学院高度重视毕业生就业工作，积极开展职业规划教育、职业技能培训和就业推荐，不断开拓就业市场。截至目前，该学院实习基地已经达到70所，实习岗位突破2600人，仅省内就建立了河南省人民医院、河南省肿瘤医院、河南省胸科医院、郑州大学第一附属医院、河南中医学院第一附属医院等17家就业实习基地，实习基地遍布河南、河北、广东、江苏、天津等省份。该学院实行实习就业一体化，并与实习医院签订就业协议，各实习医院均表示优先考虑该学院优秀实习生留院工作。截至今年4月，2014届毕业生中已有167位同学被河南省人民医院、河北省人民医院、郑州大学第一附属医院、南京（台湾）明基医院等省内外医院提前签订就业协议。另外，为了实现就业“立足河南、服务全国、走向世界”的新局面，该学院特开设英语护理班、日语护理班，符合条件的同学可出国就业或留学，为学生提供多元化就业渠道，解决学生就业难题。该学院的招生范围也由去年的8个省扩大到15个省，新生质量大幅度提升。该学院以护理、口腔为专业特色，与中高等职业教育相结合，日渐发展成为影响较大、示范作用明显的医学教育基地。

联系电话：（0372）5365811　2294330　2226826　2226801　2226809　传真：（0372）5365811　QQ:2458755365
联系人：万老师　陈老师　李老师　张老师　王老师
学校地址：河南省安阳市高新区中华路南段480号，市内乘7路公交车到河南护理职业学院站下车即可到达。
QQ群号码：319871565　56527552　249596149　287165589　网址：www.hncedu.cn　www.hncedu.cn/zsjy

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