

切莫盲目补充维生素

本报记者 张 琦

近几年,维生素 C、维生素 E 胶囊销售火爆,很多爱美女性频频购买这些保健品,并坚持服用。越来越多的医学研究表明:补充维生素并不是越多越好,也不是绝对安全无害的。那么,究竟应该如何补充维生素呢?近日,记者采访了河南省人民医院营养科营养师王雯。

正常人群不必服用维生素补充剂

很多商家打着维生素 E 胶囊美容祛斑、延缓衰老的旗号,大肆宣传维生素 E 的神奇功效。

王雯表示,我们日常购买的蔬菜水果,很多都富含大量的维生素 C,如鲜枣、黄瓜、番茄等。植物油也是维生素 E 最好的食物来源,含维生素 E 丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、花生米等。此外,大豆、花生、核桃、瓜子、蛋黄、奶油以及玉米、黄绿



色蔬菜,均含有丰富的维生素 E。对于正常人群,如果保持营养均衡,就能够满足人体对维生素的

需求,不需要服用补充剂。

哪些人群适合补充维生素?王雯称,饮食不均衡,食物摄入不

足,营养不良或者营养素缺乏的表现者;节食减肥,食量严重减少者;工作压力大,休息不够者;经常看电脑,眼睛疲劳者等人群。以上人群根据自身情况,如果饮食多样、平衡,消化吸收功能正常,生活压力状态正常,也可以不用补充维生素。

脂溶性维生素过量会导致厌食、呕吐

王雯指出,维生素根据性质的不同,可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素不易排出,长期过量使用,容易发生中毒;水溶性维生素易溶于水,服用过量则容易从尿中排出,不易中毒,但是大量摄入仍然会引起各种不良反应。脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K。

长期过量服用维生素 E,可能导致胃肠功能紊乱、眩晕、乳

腺肿大、视物模糊、头痛、头晕等,甚至影响内分泌功能,影响血小板聚集,形成血栓。维生素 A 在体内大量蓄积,可能发生骨骼脱钙、关节疼痛、皮肤干燥、食欲减退等中毒症状。长期大量服用维生素 D,容易引起恶心、呕吐、厌食、骨脆、软组织中钙沉积、肾结石等。

“人体对维生素的吸收是有可耐受最高摄入量的,可耐受最高摄入量是平均每天可以摄入某营养素的最高值。”王雯说,如果单纯从食物中摄取维生素,一般不会达到人体可耐受最高摄入量,这样比较安全。如果服用维生素补充剂,就不要超量。现在在很多商家大肆宣传维生素胶囊的神奇功效,一些爱美的女性纷纷选择服用维生素胶囊,其实天然水果就是最好的维生素补充剂。



授人玫瑰 手留余香

□刘麦仙

人体的血液被称为“生命之河”,把氧气和养料送到全身各个组织和器官,又把各个组织和器官产生的废物和二氧化碳输出体外,这就是生命中的新陈代谢。一个成年人的全身总血量相当于体重的 8%左右,即 60 公斤(1 公斤等于 1 千克)体重的人,体内血液总量为 4800 毫升。每次献血 200~400 毫升,只占全身血量的 5%~10%左右,对人体的正常功能没有任何不良影响;人体中平时只有 80%的血液在全身循环,还有 20%(约 800 毫升)的血液储存在肝脏、脾脏、皮肤等小血库中备用。献血后,这些储备中的血液会很快释放到血液循环中来。另外,献血后骨髓造血速度也会加快。因此,适量献血,不仅不会影响健康,还有益健康。

国内外血液专家研究表明,一个人献血后可因血液黏度和比重适当降低,脑血流量增加而感到头脑清醒,轻松灵活,记忆力增强。有的人献血后食欲增强,睡眠安稳,精神焕发,感冒次数明显减少。长期坚持适量的献血,还可以降低动脉硬化、脑出血及心肌梗死等症的发病率。坚持经常适量献血的人,由于机体各器官和骨髓造血系统在外界因素的促进下,始终保持旺盛的新陈代谢和强劲的免疫能力。经常献血的人的血细胞要比不献血者年轻。这种质量上的优势,对人体健康大有裨益,不仅延缓衰老,还可延长寿命,而且一旦遇到外伤出血也有较强的耐受力 and 自我调节功能。

献血前应注意:献血前一天晚上不要饮食过饱,献血的前两餐不要吃肉、鱼、蛋、牛奶、豆制品及油腻食物,要吃一些清淡饮食(如稀饭、馒头、水果等),防止血液浑浊,影响血液质量;献血前一天晚上要保持良好的睡眠,献血前不要空腹,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等一些反应;献血前两天如有感冒发热、腹泻等,或者一星期内服过药,均应暂缓献血;献血前最好饮用一些糖水,以便增强人体的耐受力。

献血后,对针眼进行及时、正确的护理,减少或避免献血后不良反应的发生,要保护好静脉穿刺部位,个人活动要适度,补充营养不要过量。穿刺部位止血后不等于完全愈合,应用消毒棉球盖好穿刺孔,以胶布固定,并用 3 个手指顺静脉走向压迫针眼 5 分钟;检查穿刺孔部位有无渗血或出血,如有出血应抬高手臂并继续压迫局部。为了保护好穿刺孔不受感染,至少在 24 小时内不要被水浸润,也不要被不洁物品污染,更不要在此部位搓揉,针眼处一两天内不沾水。当天不要从事高空作业、高温作业、驾驶机动车、体育比赛、通宵娱乐等剧烈运动。献血后,可以进食新鲜蔬菜水果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等,但不要进食过量。

如果在献血后出现一些不良反应,应与采血单位取得联系,以便及时进行访视和处理。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

简单五步治打嗝

打嗝在医学上叫呃逆。治打嗝的方法是,一憋、二压、三按揉、四打喷嚏、五掐喉。

一憋,就是憋气法。先深深地吸一口气,然后憋住,直到不能再憋时再慢慢地吐出来。这样的动作重复三四次即可。

二压,就是压攒竹穴。用自己的两个大拇指尖由轻到重按压攒竹穴,力度以有酸胀感且能忍受为度,持续三四分钟就会感觉有股气从上往下走,随之打嗝缓解。攒竹穴在两个眉头凹陷中,左右各一个穴位。

三按揉,就是按内关穴、

揉足三里穴。用大拇指尖分别按压内关穴,每侧一两分钟;用大拇指尖分别按揉足三里穴,每侧三四分钟。用力以有酸胀感且能耐受为度。内关穴在腕横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间;足三里穴在膝眼下 3 寸,胫骨前缘上一横指处。

四打喷嚏,就是打喷嚏法。将棉球棒轻轻伸进自己的鼻腔,喷嚏一打,打嗝即止。

五掐喉,就是催吐法。用手指、筷子或者小勺把儿,轻抠舌根,使自己产生呕吐感。一旦恶心欲吐,打嗝即止。

(王世佳)

错误保健方法 害人不浅(下)

(上接 6 月 26 日本版)
错误五:每天梳头 100 下有益健康

过分梳头会刺激头皮上的皮脂腺,尤其是油性发质的人,更应减少梳头。如果是干性发质的长发,就比较适合多梳头。不过最好用天然鬃毛制成的梳子,这样不易伤头皮。

错误六:走路比站着耗费体力

人体站立时,双腿一直在承受身体的重量,两只脚都不能放松。而走路却是一条腿承受重量时,另一条则在放松。

错误七:血甜的人容易被蚊子叮

蚊子根本闻不到血的味道,但蚊子对热特别敏感,连

0.05 摄氏度的差别都能分辨出来。因此,当我们呼出二氧化碳和水蒸气时,就会招蚊子了。

错误八:厕所是很卫生的地方

经常用水清洗的厕所比人们刻板的印象中干净多了。家庭细菌研究专家发现,家中大多数细菌都躲在冰箱内壁的排水管内,抹布上的细菌量也比厕所多。

错误九:聪明的人脑袋大

大脑的大小不是决定聪明与否的关键,脑结构才最重要。人脑的功能是由神经网络决定的,而智商低的人是因为这方面的某些功能已经死亡,与脑子大小无关。

(西 木)

本版未署名图片为资料图片

W 未病先防

老年人头痛当心四类病

今年 75 岁的秦老先生患有高血压病,平时血压控制较好。前不久的一天晚饭后,秦老先生突然觉得头痛,以为是白天出去活动时间长累着了,赶紧上床休息。睡到半夜,秦老先生头痛加重,而且出现了恶心、呕吐等症状。秦老先生的家人急忙将其送到医院,被诊断为中风。

其实,老年人头痛经常发生,而且很容易被忽视。除了明确的感冒发热,老年人若突然出现较剧烈的头痛,多是危险信号。一般来说,需要考虑下列几种疾病。

高血压急症 此症包括颅内出血、高血压危象和高血压脑病等。高血压病患者平时较少出现单纯的头痛,多为昏痛夹杂、钝痛。出现上述急症突变时,有明显的头痛,且常伴有眩晕、耳鸣、恶心呕吐、心悸、眼花,甚至肢体乏力、麻木、精神异常等。患者头痛难忍,血压骤升,甚至可成为中风的先兆。

脑肿瘤 当老年人患脑肿瘤时,由于早期瘤体小,一般不引起头痛。但肿瘤增大

到一定程度时,便可压迫大脑、堵塞脑脊液通路而致脑水肿、颅内压增高,甚至损害颅神经,会突然头痛加剧,兼有视物模糊、走路不稳、癫痫、呕吐、偏瘫、精神紊乱等。

慢性血肿 指慢性硬脑膜下巨大血肿。此症多是头部轻微外伤所致,但等到一两个月或更长时间出现头痛、肢体逐渐不灵、抽搐等症状时,老年人却常常遗忘这一外伤史。

颅内动脉瘤 此瘤多为先天性的,若不破裂出血,多无任何不适。如果破裂出血,病情便急转直下,首先出现突然剧烈头痛、恶心呕吐、头胀如天崩地裂,接着是昏迷、抽搐等。过一两天后,患者若能清醒,头痛依然,此时多见眼睑下垂、眼球活动不灵、视力下降或失明等。

头痛可能是身体发出的警告信号,老年人千万不能忽视,特别是突然出现剧烈头痛、恶心、呕吐,一定要尽早到医院诊治。

(陈 涛)

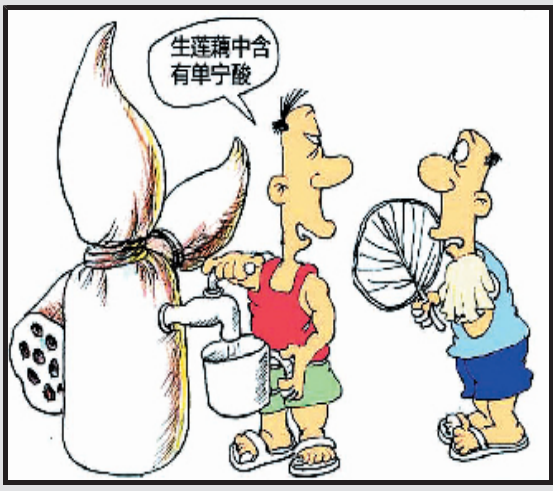


Y 养生漫画



薄荷茶中含有抗氧化剂橘皮苷,该物质可降低糖尿病相关并发症的发生率。

赵国明/画



夏季是心绞痛高发期,人体大量出汗,血液浓缩、血小板聚集,容易形成血栓。研究证明,莲藕中含有单宁酸,生食可清热凉血、活血散瘀。

李明新/画

J 疾控文苑

行“大道”

□任怀江

老子认为“道”是极为玄妙的,难以表述,认识“道”不像认识某个具体事物那样容易,必须经过洗涤自己的心灵,神形一体,才能真正领悟“道”的真谛,进而培养“德”,只有恢复至纯的心理状态才能体会“道”的真意。

“夫物芸芸,各复归其根。”老子从落叶归根这样的自然现象,让我们领悟到了“道”之道。多年来,我们在处理人和大自然的关系中,因为没有遵从自然规律这个“大道”,导致生态平衡受到破坏,遭到大自然的惩罚。

近年来,我们国家倡导人人体、人物一体、人天一体的和谐,就是让人们按照天性,遵照天道,跟大自然的万物相处,和谐生存于其间。

不但自然界的动植物遵循天道,我们人体本身也必须遵循自然规律的大道,必须阴阳协调,劳逸结合,饮食有节,起居有常,这样才能保持健康。社会和组织都建立有自己的一套道法标准,在群体与个人之间起到有效的沟通和润滑作用。

“道”看不见,摸不着,有时在

不同的环境中会有变化,难以准确地判断和把握,只要我们凭着自己的良心去做,正直无私、胸怀坦荡就可以了。《围炉夜话》云:“成大事功,全凭秤心胆胆,有真气节,才算得铁面铜头。”

我们中华民族在几千年的文明史中形成了自己的伦理道德法体系,这是中华民族共同的信仰和价值体系,我们应尊重本民族的价值观,在建立和谐社会中,修养我们的品行,完善自我人格,顺“大道”而前进。

(作者供职于温县人民医院)

耳鼻喉科医生会“相面”

脖子粗短、下颌短、下颌后缩是鼾症相

□陈锦屏

50 岁的刘先生感觉咽喉疼痛,便去耳鼻喉科门诊就诊。医生问他:“您是不是打呼噜打得厉害?”刘先生不解地问:“您怎么知道?”医生说:“从您的长相就能看出来了。”

脖子粗短、下颌短、下颌后缩的人易打鼾

医生说,刘先生比较胖,脖子粗短、下颌后缩,都是打鼾患者的特点。脖子粗短的人呼吸道周围附着大量脂肪,导致上呼吸道变窄,影响气流通过,睡觉时易打鼾。下颌后缩的人,气流不通畅,也易打鼾。

另外,天生有小下巴、下颌过短、下颌后缩、舌体肥大等情况,这类人的上呼吸道多畸形,导致呼吸不顺畅,睡觉时易打鼾。

不仅是身体胖的人,体格瘦小的人也会发生睡眠呼吸暂停,

比如长着瓜子脸、樱桃小嘴的女性,看起来挺美,但是瓜子脸的人下颌小,舌头大,会引起舌后坠,导致打鼾和呼吸暂停。

鼾症患者进入不了深睡眠。许多打鼾的人问:“我睡十个小时还不解乏,这是为什么呢?”其实,这是因为鼾症患者睡眠质量差。

睡眠好坏主要决定于深睡眠的多少,正常人一夜有四五次的深睡眠,患有鼾症的人一直在浅睡眠状态,不能进入深睡眠,即使睡十个小时,仍然感到疲乏嗜睡。如果有足够的深睡眠,即使只睡五六个小时,也精力充沛,身体健康。

做一个睡眠监测

睡眠不好的人,应做一个睡眠呼吸监测,找出睡眠障碍的原因。

睡眠呼吸监测,就是对人体

在睡眠过程中的各种生理变化如呼吸、心率、体动、血氧等进行实时采集,再将采集的数据通过专门的软件系统进行分析,从而得出人体睡眠状态的测评报告。

医生通过报告能准确、快速地判断出引起睡眠障碍的原因,为患者制订精确的治疗方案。由此可看出,睡眠呼吸监测对治疗恶性打鼾等睡眠障碍有相当大的价值。

睡眠监测还可以提示人体中存在的健康隐患。如心脑血管疾病、神经性疾病、老年痴呆的早期征兆。

打鼾者要加强锻炼

肥胖是睡眠呼吸暂停综合征的高危因素,减轻体重可以减少呼吸暂停频率。加强锻炼有助于减轻体重,增加肌肉韧性,不堵塞气道。此外,要戒烟限酒,睡眠采取侧卧位等。



打鼾者一旦发展到睡眠时出现呼吸暂停,常采用佩戴呼吸机或者手术治疗等方法,以

便改善通气状况,提高睡眠质量,减少高血压病等并发症的发生。