



红豆的4个好处

1.养心、补血:红豆富含铁质,能行气补血,缓解冬季手脚冰凉;2.健脾胃;3.消除水肿:所含皂角苷有利尿作用;4.祛湿、清热:红豆富含B族维生素、铁质、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷等,有助祛湿排毒。

——搜狐健康

吃不胖的秘密

1.善选择:减少精白米面和油脂的摄入,不能减蛋白;2.按时吃:早餐6:30到8:30,午餐11:30到13:30,晚餐18:00到20:00;3.注意量:什么都吃,什么都别多吃,胖不胖,量是关键;4.兼平衡:管不住嘴,就迈开腿,运动来平衡,无论什么运动,坚持就是胜利。

——新浪健康

几类药服后易摔跤

服药引起跌倒的情况很多,服用以下几种药更应注意:1.安眠药,影响反应能力;2.止痛药:导致肌肉松弛;3.降压药:使身体乏力;4.降糖药:调整剂量初期会致人低血糖;5.抗心律失常药:长期使用会导致心动过缓和脑动脉供血不足。

——《健康时报》

果糖,没有想的那么好

甜度是蔗糖的1.7倍,常吃会长胖、伤肝、升尿酸



糖对健康的影响越来越受到人们的关注和重视,消费者在选择食品时,会尽量买少糖和无糖的。食品企业也慢慢将蔗糖换成了“果糖”“果葡糖浆”等以果糖为主的配料,比如饼干、蛋糕、饮料等。很多人觉得,果糖就是从水果中提取出来的糖,比蔗糖更健康,事实果真如此吗?

果糖≠水果里的糖

的确,果糖是一种最简单、无法进一步分解的糖分子,在很多天然食物中存在,如蜂蜜、水果,以及一些根茎类蔬菜,如甜菜等。可是,添加到各种加工食品中

的果糖或果葡糖浆并不是从水果中提取出来的。果葡糖浆又名高果糖浆,是一种果糖和葡萄糖的混合物。其中,果糖是用特殊化学品(酶)将葡萄糖异构而成的。

近年来,果糖和果葡糖浆在食品工业中非常受青睐,这与它们“无与伦比”的特质分不开:吸湿性大,可使糕点保持新鲜松软;甜度是蔗糖的1.7倍,并且随温度的降低而增强,添加到饮料等冷饮中会更加清凉爽口;成本低,稳定性好,宜储存运输。

甜食饮料中的果糖,与水果中的果糖本质一样,都是糖,能量也一样(1克糖提供4千卡能量),但对健康的影响可不

一样。水果中的果糖,因为膳食纤维的存在,吸收速度被降低,再加上水果富含维生素C、钾、有机酸、植物化学物等多种成分,因此,吃完整的水果对健康是有益处的。

吃太多果糖危害健康

甜食饮料中的果糖,比较纯粹,会被人体快速吸收,吃太多很容易危害健康,主要体现在以下几个方面:

第一,导致肥胖。摄入太多果糖,当身体消耗不了时,就会把多余的热量转化为脂肪储存起来。此外,有研究发现,与葡萄糖相比,果糖不会产生饱腹感,更容易引起人们对高热量食物的渴望。

第二,引起脂肪肝。有研究指出,果糖对肝脏的危害和酒精类似,摄入太多会加重肝脏负担,造成脂肪肝等疾病。

第三,诱发痛风。摄入太多果糖会促进内源性尿酸的合成。研究发现,如果用果糖替代其他碳水化合物(蔗糖和米面等),患痛风的风险也会显著增加。

第四,引发糖尿病。研究发现,与葡萄糖相比,果糖虽然不会明显地升高血糖,但更容易降低胰岛素的敏感度,从而导致胰岛素抵抗升高,增加患糖尿病的风险。

由此可见,果糖的食物来源不同,对健康的影响也不同。从平衡膳食的角度来讲,每天吃200克—350克水果是没有害处的,但加工食品中的果糖和果葡糖浆等营养价值比较低,大家不能因为它们宣称“不含蔗糖”或是“含果糖”就放松警惕。

刘萍萍

规范用药 预防哮喘反复发作

呼吸系统“慢病”可中西医结合心肺同治改善症状

本报记者 吴艳

1.随意停药致哮喘反复发作

史女士今年69岁,3年前,她因咳嗽、气喘、胸闷等不适就医,被诊断为支气管哮喘。住院进行治疗后,史女士症状好转,出院时,医生给史女士开具了相应的药物。

史女士认为自己症状已经缓解,无需用药,因此,出院后基本上就没有再用药,只是在喘息等不适症状明显时,才会偶尔吸点药。就这样,史女士的哮喘在不知不觉中越发严重起来,不仅遇冷容易发作,而且发

作越来越频繁,症状越来越严重。在这种情况下,史女士才又重新开始吃起了药,但此时药物治疗控制效果非常不好,气喘等症状已经影响到了她的正常生活。

在这种情况下,史女士来到了河北以岭医院,希望通过中医药来控制病情。河北以岭医院贾振华教授详细询问了史女士的病史和症状表现后,又为其做了相关检查,并详细讲解了规范用药的重要性,重新

为她调整了西药的用药方案。贾振华经过仔细辨证,为史女士开具了化痰通络、解痉平喘的中药。

服药7天后,史女士的气喘程度大为缓解,咳嗽、咳痰等症状减轻,甚至连夜尿多的情况也得到了改善。

14天后,好转趋势更加明显,这让史女士的治疗信心大大增强,连连表示这次一定要遵照医嘱用药,坚持治疗下去。

2.支气管哮喘需长期规范用药

支气管哮喘是一种常见的慢性疾病,多与气道反应性增高有关。患者在遇到寒冷空气、过敏原、感染或某些化学物品刺激时,就可能诱发哮喘。

临床上,对哮喘的治疗有相应的治疗原则,例如在哮喘急性发作时,使用缓解药物来缓解气喘症状;在病情稳定后,则需使用控制药物预防哮喘发作,控制药物往往需要长期应用,以减少发作,达到临床稳定的目的。

有的患者症状一有缓解就觉得没有必要再用药,还有的患者则担心长期用药会有副作用。

对此,贾振华教授表示,支气管哮喘是一种慢性病,只有遵医嘱坚持用药,才能较好地控制病情。如果支气管哮喘不能及时治疗、控制,日久延误即可影响肺功能,患者最终会患上慢阻肺等疾病,对肺脏造成损伤,甚至还可导致猝死等严重后果。

因此,贾振华教授提醒哮

喘患者,在明确诊断后一定要遵医嘱规范用药,千万不要随意减药、停药,以免造成病情反复或加重。至于药物的副作用,贾振华教授表示,医生给患者开具的药物剂量是根据实际病情计算出的最合适的用量,与缓解病情相比,所谓的副作用是非常小的。

另外,患者也可以根据实际病情配合服用中药。中药能起到减少西药副作用、缓解症状的作用。

3.中西医结合心肺同治 有助于控制病情缓解症状

支气管哮喘等呼吸系统慢性病,大多病程较长,气流长期受限,这从中医病机上来看,多属于气虚,而气虚日久,则久病入络。

因此,贾振华教授认为对于哮喘、慢阻肺等肺病的治疗,应从心肺同治着手,通过补益宗气与营卫之气,调节营卫交会生化,从而改善喘咳、憋闷、心慌等症状。

贾振华教授建议哮喘、慢阻肺等疾病患者,可以在坚持常规西药治疗的同时,根据具体病情,配合中药益气化痰通络,这不仅能够明

显缓解患者的不适症状,提高生活质量,而且还可以减少某些西药使用时带来的副作用,预防心血管损害,提高整体治疗效果。

在规范用药治疗之外,贾振华也提醒哮喘患者在冬季要注意保暖防寒,避免感冒等上呼吸道感染,并定期复诊,以便医生随时根据病情调整治疗方案。如果病情控制较为平稳,就可以在医生指导下,根据具体辨证服用膏方,这也有利于病情的长期控制,避免复发和加重。

贾振华

河北以岭医院院长兼国家中医临床重点专科(心血管病科)主任,岐黄学者,主任中医师,博士研究生导师。

享受国务院政府特殊津贴专家,国家卫健委突出贡献中青年专家,科技部中青年科技创新领军人才,河北省省管优秀专家,河北省高端人才。致力于中医心肺同治研究,对房颤术后、慢性心衰、早搏、慢阻肺、慢性咳嗽的治疗经验丰富。