

征集民间小偏方
医学专家来点评

白酒煮鸡蛋治疗胃寒,鱼胆能明目退火,鱼刺卡喉喝醋……打开电脑,各种各样的民间小偏方充斥着网络,宁波本地也有不少流传悠久的民间偏方,因其用药简单、价廉、疗效独特而受百姓的欢迎,在民间有“偏方治大病”和“小小偏方,气死名医”的说法。

民间偏方到底有没有效?医学专家认为这要一分为二来看:首先,不少偏方简单易行,确实有一定疗效,是千百年来民间智慧的结晶,一些“秘方”甚至有奇效,是我国医学界的瑰宝。

其次,也有很多偏方没有科学依据,甚至对身体有毒副作用,有的偏方用在某种体质的人身上有效,用在其他体质的人身上就有可能没有作用甚至有害无益。

您有什么民间偏方,欢迎您来信或来电报料。这些偏方到底好不好?能不能使用?应该怎样用?我们会请医学专家来为您点评。电话:0574-87270000;邮箱:bjy@cnnb.com.cn。

记者 鲍云洁
通讯员 刘扬 周佳

4种健康习惯
让您多活10年

据美国《预防》杂志报道,瑞士一项新研究发现,正确饮食、积极锻炼、避免吸烟和不过量饮酒4种良好生活习惯会延长10年的预期寿命。

研究显示,吸烟是影响预期寿命的头号风险因素。吸烟者早亡危险增加57%。同时存在吸烟、酗酒、糟糕饮食和不爱运动4种不良生活方式,会导致早亡危险增加2.5倍。

研究还发现,不健康的生活方式会加速衰老。与65~75岁人群相比,吸烟、酗酒、不爱运动和饮食糟糕对45~55岁人群的死亡率几乎没有太大影响。没有这些不良生活习惯的75岁男性,10年内的生存几率为67%。这与拥有不健康生活习惯的65岁男性10年内生存几率相当,也就是说,戒除这4种不良习惯,可以延长10年的预期寿命。

据《生命时报》

每天散步20分钟
可预防痴呆

据英国《每日邮报》7月13日报道,一项新研究发现,每次散步20分钟,每周3次以上,能大幅降低罹患阿尔茨海默症(老年痴呆症)的风险。

研究人员认为,定期锻炼身体能确保大脑得到稳定的富氧血液供应,这被认为有助于防止蛋白质斑块在大脑中生成,而蛋白质斑块是导致老年痴呆症发生的直接因素。

此外,运动可以保证健康饮食,帮助戒烟,这会进一步减少老痴的发病风险。据新华社

如何预防老年白血病

名医讲堂



名医简介

欧阳桂芳 51岁,宁波市第一医院血液科主任,主任医师,宁波大学、温州大学医学院兼职教授,宁波优秀学科带头人。

儿童和老年人是白血病的两大多发群体,而且发病率有越来越高的趋势。老年患者的发病特点是:有不少是从骨髓增生异常综合征转化而来,治疗效果相对较差。而且多伴随高血压、肺气肿、心脏病等其他慢性疾病,因此化疗强度也不能太大。

白血病的发病原因包括病毒感染,例如T淋巴细胞淋巴瘤和EB病毒(引起上呼吸道感染),化学污染中的苯中毒(职业接触和家庭装修),电力

辐射,遗传因素等。

市民应从以下几方面进行预防。

首先,不要过度疲劳,饮食要合理,多吃蛋白质、维生素等,增强抵抗力,增强对病毒的抵御能力,尤其提醒老年人不要长时间在烟雾缭绕的密闭场所打麻将,这样很容易造成机体疲劳,让抵抗力下降。

其次,要提高自我防护能力,尽量减少对放射性物质的接触,尤其是买房装修后,要尽量购买环保材料,保证足够的

通风时间。尤其要注意的是,白血病的致病因素是装修材料中的苯,而不是甲醛,苯的味道是芳香味,而甲醛的味道是刺鼻气味,很容易区别。

再者,大家要尽量吃天然食物,少吃食品添加剂,它会损伤身体其他机能,从而导致肿瘤发生率的提高。

最后,吃药要谨遵医嘱,一些治疗肿瘤的药物如果过量服用,就有可能引发继发性白血病。

记者 鲍云洁

128岁老寿星饭后爱唱歌



128岁的阿丽米罕·色依提。

客人来就高兴得不得了,有时甚至会激动得流泪。

问起长寿秘诀,老人的回答很简单——顺其自然。“我的脸从来不擦油,一日三餐也是正常吃饭。”但记者发现,老人的日常生活起居有一些特别之处,长寿之道可能就隐藏在其中。

起居规律胃口好。平日里,阿丽米罕的饮食简单,有什么就吃什么,起居也十分有规律。老人一般早上五六点就起床,8点多准时吃早饭,面食是她的最爱,还常吃汤饭、玉米糊糊、白米粥、薄皮包子等清淡、有营养的食物,而且吃得很饱。午餐在12点至1点间吃,多为拉面;晚餐也很简单,主要是汤面泡馍或白菜汤。晚上10点左右入睡。阿丽米罕说:“我很喜欢吃肉,但不管怎么爱吃,每周只吃一次。”

能歌善舞爱生活。每天饭后唱歌是不能缺少的环节,遇到烦心事,老人也会唱歌调节一下情绪,让自己快乐起来。

邻里和睦爱串门。老人平时闲不住,喜欢逛街、赶集市,走亲访友讲笑话,和邻里关系其乐融融,这也让她的心情更开朗。连邻居的孩子也十分喜欢和老人在一起。

每天散步,赤脚走路。常年坚持饭后散步,放松身心,还常常打着赤脚走路。

据《生命时报》

安全度夏 饮食有诀窍

老人跟小孩一样都属于“弱势群体”,在夏季这个“湿热”的环境中,老人该如何饮食呢?市中医院中医内科主任中医师王邦才建议,老年人的饮食和营养摄取需要特别照顾。根据老年人的生理特性及各项营养需求,他归纳出了以下10项适用老年人的饮食原则,让家里的老年人在享受美食的同时吃出健康。

少量多餐 定时定量 由于老年人的咀嚼及吞咽能力都比较差,往往一餐吃不了多少东西,而且进食时间又拖得很长。为了让老年人每天都能摄取足够的热量及营养,王邦才建议,不妨让老年人在三次正餐之间再吃些易消化的点心,比如低脂牛奶燕麦片、荞麦面,不加糖的绿豆粥等。

以豆制品取代部分动物蛋白质 老年人必须限制肉类的摄入量,一部分的蛋白质来源应该以豆类及豆制品(如豆腐、豆浆)取代。老年人的饮食内容里,每餐正餐至少要包含170克的优质蛋白,例如鱼肉、牛奶等。素食者要由豆类及各种坚果类食物中获取优质蛋白质。

千万不要吃夜宵 有些老年朋友习惯晚睡,但吃饭时间却要比上班族早。临睡前,难免会饿肚子。这时候,贪吃的人就会为自己煮些夜宵。年

轻人可以稍微吃些清淡的,但老年人切勿不可。王邦才说,如果吃完就睡,身体的血液就会集中到胃里,没有及时得到血液供给的心血管就极易引发疾病。

限制油脂摄入量 老年人摄取油脂要以植物油为主,避免肥肉、动物油脂,而且也要少用油炸的方式烹调食物,最好选用植物油。

少加盐 不放味精 味觉不敏感的老年人吃东西时常觉得索然无味,食物一端上来就猛加盐,很容易吃进过量的钠,埋下高血压的隐患。说到味精,王邦才用“百害而无一利”来形容。可以多利用一些具有浓烈味道的蔬菜,例如香菜、香菇、洋葱,用来炒蛋或是煮汤、煮粥。

少吃辛辣食物 虽然辛辣香料能引起食欲,但是老年人吃多了这类食物,容易造成体内水分、电解质不平衡,出现口干舌燥、火气大、睡不好等症状,所以少吃为宜。

白天多补充水分 因为担心尿失禁或是夜间频繁跑厕所,不少老年人整天不大喝水。其实应该鼓励老人在白天多喝白开水,也可泡一些花草茶变化口味,但是要少喝含糖饮料。晚餐之后,减少摄取水分,这样就可以避免夜间上厕所、影响睡眠了。

记者 陆麒麟

45周岁前绝经建议用药干预

“女人是水做的。”在浙江大学医学院附属妇产科医院妇科周坚红主任医师眼中,这个“水”无疑就是雌激素。雌激素参与了女人全身的“运动”,不仅作用于女人的生殖器官(子宫、输卵管、阴道等),还保护着女人的心脏,抑制动脉粥样硬化;协同生长激素,加速骨骼发育,增加钙质吸收,预防骨质疏松;保护女人的皮肤,让女人拥有花容月貌,使脂肪分布均匀,拥有窈窕身材。

月经作为女性生理的特殊现象,也是体内发生排卵和雌激素周期变化的外在表现,周

坚红则把它比作女性健康的晴雨表。

女性缺少了雌激素,就好比生活“断水断电”,身体会出现一系列的问题。进入围绝经期女性面对不仅仅是年老色衰、皮肤干燥、激动易怒等问题,还要面对大脑功能受损、心血管疾病风险增加等危及生命的问题。

作为周坚红的徒弟,江东区妇幼保健院副院长余鹰燕根据自己的临床经验,为广大中年妇女提了几个建议。

更年期是女性的卵巢功能从旺盛状态到逐渐衰退直至完

全消失的一个过渡时期,雌激素不断下降。一般来说,50岁出现绝经是正常的,45岁的话就算早了,45岁前绝经建议用药物干预。更年期女性,潮热出汗是最为典型的症状。

余鹰燕说,睡眠障碍、骨质疏松、心绞痛也比较多见。“尤其是骨质疏松,严重的话,到了六七十岁,不但容易骨折,还会出现股骨头坏死。”这些病人,一般建议补充雌激素。

女性进入围绝经期后,食物建议以五谷为主,适当补充杂粮和糙米,如红薯、芋头等;多吃新鲜的蔬果,有助消化液

分泌,增加肠胃蠕动,促进胆固醇排泄。

控制高脂肪和糖类的摄入,摄入量每天控制在65克为宜。每周坚持3~5次户外运动,每次至少30分钟。找到一种自己喜欢的运动,也是一种宣泄情绪的合理途径。

此外,40岁以上女性尽量不要用紧急避孕药。女性进入该时期激素水平波动较大,而一片紧急避孕药所含孕激素剂量较大,使用后可能会导致内分泌紊乱,影响正常的卵巢功能。

记者 陆麒麟