

嫌“脏”掏耳朵 真的没必要



最近,澳大利亚《那就是生活》杂志刊登的一篇报道引发关注。文中提到,一名女性每天晚上都有用棉签掏耳朵的习惯,随着时间的推移,她先是听力出现问题,接着出现了颅内感染,差点危及生命。导致这一严重后果的祸首竟是掏耳朵时残留的棉纤维。

其实,因为掏耳朵导致感染,甚至患病需要手术的病例,近些年在医院门诊中时常能见到。

耳屎对人有益并非多余

耳屎的学名是耵聍,为外耳道耵聍腺分泌的一种油脂,其主要成分是蛋白质、黄色素,还含有少量水分和钾、钠等元素。耵聍产生后一段时间,会随着水分挥发变成干片状,也可能是黏稠状,即“油状耵聍”,均属正常。

耵聍虽然有点影响美观,但对人体是有用的。

一是抗菌:耵聍含有丰富的脂肪酸,能在耳道皮肤表面筑起一层酸性膜,使外耳道处于酸性环境下,可起到轻度抗菌作用,保护外耳道免受感染;二是保温、保湿:耵聍可帮助耳道保持一定的温度和湿度,不让耳道内的皮肤过于干燥;三是防异物入侵:耳道皮肤的细毛被耵聍中的油脂滋润,可阻挡外界灰尘、防止异物和小昆虫侵犯鼓膜;四是防噪:耵聍的存在客观上缓冲了传入耳中的声波,避免耳膜被噪音或剧烈的声响所震伤。

掏耳朵能导致哪些疾病?

首先,掏耳工具本身就on能带有各种细菌,当它划伤皮肤时,细菌便会趁机侵入引起流脓或耳痛。尤其是在公共场所采耳的人,更容易患上霉菌性外耳道炎等疾病。

相信一些人有过这样的经历,掏耳朵时发现棉签上有血丝,却不太在意。但这种情况若长期存在,相当于反复刺激外耳道的皮肤,不仅会造成外耳道皮肤损伤、发炎、粗糙增厚,还会增加耵聍分泌,甚至引起外耳道炎或湿疹等疾病。其实,看似洁白的棉签上滋生着许多肉眼看不见的细菌、真菌,未经消毒掏耳朵,在人免疫力低下时,就可能引发感染。

由于耳朵与脑组织距离很近,当患上严重的外耳道感染、中耳炎时,对大脑来说就是风险,临床上有些患者因此出现化脓性脑膜炎、脑脓肿等并发症。这也是前文提到的那位女士棉签掏耳后,引发颅内感染的原因。 □ 据《北京日报》

前沿

吸烟增加抑郁和精神分裂症风险

英国布里斯托尔大学发布的一项最新研究称,吸烟可能增加患抑郁症和精神分裂症的风险。这表明,吸烟不但危害身体健康,同时也会给心理健康带来负面影响。

该校学者领衔的团队分析了英国约46.2万人的相关数据,其中8%的人是烟民,22%的人有吸烟史。结果发现,吸烟会增加患抑郁症和精神分裂症的风险,此外患有这两种疾病的人吸烟的可能性本身也会增加。报告作者之一、布里斯托尔大学的罗宾·伍顿说:“我们的研究显示,无论是出于对心理健康还是身体健康的关注,人们都应该努力避免吸烟,并鼓励吸烟人士戒烟。”相关成果已刊登在英国期刊《精神病学》上。 □ 据新华社

新说

板栗别多吃 每天六七个

板栗属于坚果类,但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样富含油脂,它的淀粉含量很高。但某些方面板栗的营养价值高于粮食,如维生素B1、维生素B2、维生素C的含量。板栗所含的矿物质也很丰富,如钾、镁、铁、锌、锰等,比苹果、梨等普通水果高得多,尤其是钾元素的含量。板栗的营养价值虽然很高,但也需要食用得当。一次不能吃太多,吃多了容易肚子胀,每天只需吃六七个,不要在饭后大量吃。

□ 据《大河健康报》

多吃蘑菇可防前列腺癌

作为一种日常食材,蘑菇被发现有多种功效,如增强抵抗力、增加血色素、提高智力等。不仅如此,近期日本的一项研究发现,多吃蘑菇可能会有效降低前列腺癌的患病风险。

蘑菇有很长的食用历史,在中国古代甚至被当作一味药材。迄今越来越多研究表明,蘑菇具有抗氧化、抗炎、免疫调节等有益人体健康的作用。蘑菇还有抗癌特性和抗肿瘤的功能,近期研究更是强调蘑菇可预防前列腺癌。这是因为,姬松茸、双孢蘑菇、云芝、蛹虫草、鸡腿菇等蘑菇中的提取物,可有效抑制前列腺癌细胞系的细胞增殖,并限制前列腺癌的发展。因此,老年朋友不妨平时多吃点蘑菇,对健康很有好处。

□ 据《生命时报》

养生

冬天吃梨,怎么吃最好?



梨是生活中比较常见的一种水果,有润肺止咳的功效,尤其适合秋天食用,实为果中之上品。有些人喜欢吃生梨子,觉得口感更棒,而有些人喜欢将梨子煮熟了吃,认为这样才更有营养。

生梨性寒,因此并不适合脾胃虚寒的人食用,如果是风寒感冒导致的咳嗽也不适合吃生梨。因此这时把梨炖成汤或者隔水蒸熟后食用,梨的寒性就有所下降了。梨子蒸熟以后同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在蒸煮梨的时候,加入其他药食两用之材效果更好。但依然要注意,体质虚寒的人最好少吃梨。

1.梨与乌梅同煮:对于干咳时间较长,或者咳得比较严重的患者,可以加入乌梅、甘草10克,跟梨一起煮,煮好后吃梨喝汤。乌梅味道酸,而甘草味甘,跟梨一起煮,养阴润肺止咳的作用就更明显。乌梅还有敛肺止咳作用。煮出来的汤味道香甜爽口,非常适合孩子吃。滋阴润燥,防治口腔、鼻、喉和皮肤干燥。

2.葱姜与梨同煮:冬季人体都会有不舒服的时候,因为这个阶段,燥邪、寒邪经常会进入人体,导致干咳、流鼻涕情况的出现。这个时候,可以煮梨水喝,在锅里加上两三片生姜、五六根大葱,煮个五六分钟再喝,一天一到两次,这样可以起到祛除寒邪的作用。

3.川贝蒸梨:蒸梨是一种非常传统的做法,一般是把梨子底部三分之一处切下当作盖,把梨心挖掉,掏空梨中间的果肉,并切成块。然后将川贝母细粉(约3克左右加一个梨)和冰糖放入梨中,然后将梨放在蒸笼上,大火蒸约20分钟,取出来后可以吃了,这样吃不仅能够润肺,还有止咳化痰的功效。

据《中国中医药报》

释疑

胃溃疡能不能喝牛奶



读者刘女士问:我最近查出有胃溃疡,朋友告诉我喝牛奶有助保护胃黏膜,但我看网上有人说胃溃疡不能喝牛奶。想问问专家,到底哪种说法对?

北京友谊医院营养科营养师石正莉答:胃溃疡是一种十分常见的消化系统疾病,起因是胃黏膜层的正常防御和修复机制受到削弱,进一步被胃酸侵蚀,由此形成溃烂性黏膜损伤。

胃溃疡患者需要限制会诱导胃酸分泌的食物,避免胃黏膜受到腐蚀。牛奶刚进胃时,能短暂地中和胃酸,起到缓解不适的作用。但过不了多久,它就能反过来促进胃酸分泌,因此,喝牛奶可能会加剧胃溃疡的症状。所以,胃溃疡发作期和治疗期尽量别喝牛奶,或者小啜一口解解馋,不建议单次大量饮用牛奶。胃溃疡的情况得以控制后,还是可以喝牛奶的,每天250~300克,可以选择在加餐时分2次左右饮用。除了牛奶,有强大促胃酸分泌作用的食物还有辣椒、黑胡椒、浓咖啡和浓茶等。所以这类食物也需要根据实际情况加以限制和避免。

□ 据《生命时报》

常识

煲鱼汤别犯这些错

鱼汤含有丰富的营养,也是百姓餐桌上的佳肴。很多人会在家煲鱼汤,但为什么有时煲出的鱼汤不鲜美,鱼肉不细嫩呢?你可能犯了这几种错误。

1.活杀现吃:如果宰杀后立即烹饪,不仅口感差,营养不能充分被人体吸收,酸性肉质还会影响消化。最佳烹饪时机是鱼被宰杀后2~5小时,这时鱼肉中的酶开始发挥作用,使蛋白质分解为氨基酸,让鱼肉变得鲜美细嫩。

2.没有处理干净:正确的处理方法是:手的两指伸入鳃中,抠掉鳃,刮掉鳞,剪掉鳍,剖腹,去除内脏。清水洗几次,然后抽掉鱼线。鱼身体两侧各有一条白色的线,叫“腥腺”,这种黏液腺分泌出来的黏液含有带腥味的三甲胺,去掉可减轻鱼的腥味。

3.乱加调料:鱼汤不是骨汤,味道清淡最好,加其他食材都会影响鱼汤本身的鲜香。鱼汤的鲜味主要来源于鱼头和骨头。煲鱼汤时,放几片姜就可以,不要加花椒大料、酱油等本身有鲜味的调料,冬天熬鱼汤时可以适量加白胡椒粉。

4.中途加水:一般情况下,煲汤时的用水量至少为鱼本身重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,可以减小对鱼汤味道的影响。

5.持续大火加热:煲汤的时候,不能一直用大火。而应先用大火,等到开锅后转为小火,以使鱼汤始终保持微微滚沸的状态,再用这样的小火慢炖。

6.炖煮时间太长:鱼肉比较细嫩,煲汤时间不宜过长,只要汤烧到发白就可以了,如果再继续炖,不但会破坏营养,鱼肉也会变老、变粗,口味变差。

□ 据《生命时报》