



D 答疑

## 小儿黄疸何时需就医

宝宝出现的黄疸到底是生理性的还是病理性的?什么样的黄疸要就医?先看以下三点:

**1.症状是否持续加重。**生理性黄疸在宝宝出生后2~3天出现,4~6天达到高峰,7~10天消退。如果高峰值之后还一直加重,或者消退之后又出现了,就要及时就医。

**2.是否伴随其他症状。**如果宝宝在出现黄疸的同时,还有厌奶、睡眠不好、精神不振、腹胀甚至是抽搐的现象,需要赶紧就医。

**3.观察黄疸的位置。**通常出院以后的宝宝,黄疸都集中在腹部以上的部位,一旦发展到腹部以下或四肢,就要警惕了。

母乳性黄疸一般在出生后3~5天出现,并在出生后2周内达到高峰,然后在接下来的3~12周内慢慢降到正常水平。

■ 据《现代保健报》

L 常识

## 买糖炒板栗选没开口的



正常的栗子外皮颜色深褐,没有特别的光泽。而市场上有些糖炒栗子乌黑发亮,用手摸上去感觉清透光滑,很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡。若是未开口的栗子还好,食用时会剥皮,但开口栗子在炒制后黏性增加,不光会吸附黑砂中的尘土,还可能被工业石蜡污染。

■ 据《大河健康报》

Z 支招

## 冬天手脚冰凉怎么办

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质特点。

**多穿衣。**要注意保持腰背、小腹和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

**常温灸。**艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1~2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2~3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。

**不节食。**很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。长期节食,还会使人体衰老加速,免疫力下降。

**多按摩。**经常搓揉手脚心,按摩穴位,能改善末端血管的循环状况。劳宫穴位于手心部位,涌泉穴位于脚心部位,用手快速揉搓,直到出现发热感。

**晒太阳。**中医认为人体前为阴、后为阳,晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能祛除脾胃寒气,有助于改善消化功能。

**勤泡脚。**每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

■ 据人民网



## 红薯不能和鸡蛋一起吃? 吃红薯要规避这3大禁忌!



寒冷的冬季很多人喜欢温暖又舒适的被窝,也有些人喜欢咕嘟咕嘟热腾腾的火锅。或者有人喜欢刚出锅的糖炒栗子,暖呼呼;甚至有些喜欢热烘烘的烤红薯。滚烫的红薯热乎乎咬下一口,浑身温暖,烤红薯在冬季路边经常见到。红薯作为一种常见的食物,有着各种食用禁忌。在其中流传着红薯不能和鸡蛋一起食用,但这根本没有科学依据。

■ 据《家庭医生》

### 红薯和鸡蛋可以一起吃吗?

红薯中含有淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、维生素C以及其他微量元素,营养价值较高,目前根据肉质将红薯分为红心红薯、白心红薯和紫红薯,在其中红心红薯含糖量较高,也含有大量的维生素A以及可溶膳食纤维和蛋白质,能提高身体抵抗力,维持血管壁弹性,有效预防便秘、冠心病。紫红薯是一种保健食品,又被称为黑薯,具有普通红薯的营养成分,还富含花青素和硒元素,花青素和硒元素可以预防各种疾病,甚至对疾病有辅助治疗功效。

而鸡蛋的主要成分是蛋白以及微量元素,这些营养物质和红薯中的营养物质并不冲突,所以两者可以一起食用,不会产生任何对身体不利的物质。只是因为红薯中的淀粉较高,鸡蛋中的蛋白质较高,两者一起食用饱腹感较强,易给肠胃带来负担,让肠胃消化变差。所以肠胃功能较弱的人要避免两者同时食用过多。

### 红薯禁忌有哪些?

**1.不要在晚上吃红薯** 红薯最佳食用时间是在中午,因为红薯在进入肠胃后需要4~5个小时吸收,所以中午吃完红薯后吸收代谢到晚上,防止红薯堆积而出现胀气。

**2.不要与其他甜食同吃** 红薯本身含有较高淀粉,淀粉在进入身体后会转化为葡萄糖,若与其他甜食一起食用易导致血糖不稳,特别是糖尿病患者要避免。

**3.不空腹吃红薯** 很多人喜欢将红薯当做早餐食用,但红薯含糖量高,空腹吃会产生大量胃酸刺激胃黏膜导致反酸。所以要避免空腹食用,特别是在早晨。

## T 提醒 冻疮患者要注重日常护理

如果发现自己患上了冻疮,那么除了及时治疗外,患者也要注意生活中的护理,以帮助缓解病情,降低复发的概率。

**1.严冬季节皮肤暴露处应注意保护,**如出门时使用口罩、手套、防风耳罩。涂少量凡士林可减少皮肤散热,有保温作用。鞋袜不要过紧过小。

**2.潮湿可加速体内热量的散发,**容易发生冻伤,因此要保持服装鞋袜的干燥,受潮后要要及时更换。

**3.要避免肢体长期静止不动,**久坐久立后要适当活动,以促进血液循环、减少冻疮发生。

**4.对已患冻疮的部位,**应加强保暖。

**5.可适当按摩,**以促进血液循环,加速痊愈进程。

**6.对已经溃破的创面,**可先消毒周围正常皮肤,再用无菌温盐水清洗创面,接着涂敷抗菌药物加以包扎。平时要经常检查创面愈合情况,及时更换药物及包扎纱布等。

■ 据《医药养生保健报》

M 美味

## 枸杞肉丝

**材料:**枸杞20克、瘦猪肉100克、青笋20克,油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。

**做法:**枸杞子洗净待用。瘦肉、青笋洗净切丝,拌入少量淀粉。炒锅烧热用油滑锅,再加入适量的油,将肉丝、笋丝同时下锅翻炒,烹入绍酒,加入砂糖、酱油、食盐、味精搅匀,放入枸杞子翻炒致熟,淋上麻油即可起锅。

**功效:**滋阴补血,滋肝补肾。这是药食合用,阴血双补,明目健身的药膳方。

■ 据《广州日报》

## 鱼滑烧肉煮萝卜



萝卜飞水可以在一定程度上去除萝卜中的腥味,还可以缩短萝卜与其他材料同煮时的成熟时间。

**材料:**白萝卜300克,鱼滑150克,脆皮烧肉200克,葱花、姜片、香菜段各15克,花生油、盐、蚝油、生抽各适量。

**做法:**白萝卜切角飞水备用,开锅下油,放入白萝卜翻炒均匀,加入600ml水和姜片,用大火烧开;用勺将鱼滑弄成肉丸子放入锅中,中火慢煮5分钟,加入烧肉翻炒片刻关火,撒上香菜和葱花即可。

■ 据《广州日报》

D 前沿

## 得了心梗别慌 每周吃一两次鱼



一项来自荷兰的研究提示,曾经得过心梗的患者,每周吃1至2次鱼,就可降低心血管死亡的风险,且从食物中摄入的鱼油(EPA+DHA)越多,冠心病死亡风险越低。

研究显示,与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比,EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d,冠心病死亡风险降低8%。

同样,吃鱼越多,冠心病死亡风险也越低。与鱼摄入量≤5g/d者相比,鱼摄入量为20至40g/d和>40g/d的患者因冠心病死亡的风险分别降低27%和26%。

研究者进一步发现,血EPA+DHA含量越高,冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。

与血EPA+DHA含量≤1.29%(在所有脂肪酸的占比)的患者相比,血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差,冠心病死亡风险降低15%。

■ 据《北京青年报》