



前沿

常吃薯条和红肉增加结肠癌风险



近日,一篇发表在国际学术期刊《JAMA 开放版》的研究显示,高硫饮食与结肠癌风险增加有直接关系。

该研究由美国麻省总医院和哈佛医学院等机构科学家们共同进行,通过对大人群与3217例结肠癌事件进行分析,研究者发现,与其他人群相比,坚持含硫饮食的参与者患结肠癌风险高127%。通过考察,研究者总结出了含硫饮食的特点:大量摄入薯条、红肉和加工肉类,而水果、黄色蔬菜、全谷物、豆类、多叶蔬菜和十字花科蔬菜等摄入较少。 ■ 据《中国妇女报》

养生

夏季食苦可泻心火

天气渐渐变得炎热,高温天气易使人“心燥”“心火过盛”。天津中医药大学第一附属医院名老中医继承人、治未病健康管理中心主任孙庆说,“暑易伤心”,可通过吃“苦”来防治。他建议市民热天适当吃些苦瓜、苦菜、陈皮等食物,喝茶水、咖啡、可可等苦味饮料,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾利胃。他向市民推荐两款适合初夏常吃的药膳,一是荷豆陈皮麻鸭汤,该汤具有清热消暑、生津止渴、健脾利湿、行气和胃的功效;二是蘑菇仙贝汤。蘑菇有宣肺解表、益气安神之功,加上消痰化浊、滋阴补肾的扇贝,不仅口感更为鲜甜,还会帮助消除夏季常见的心烦、胸闷等问题,起到开胃消食、滋阴补肾、和胃调中的营养作用。

荷豆陈皮麻鸭汤



**主要食材:**鸭100克,藕30克,火腿20克,荷叶(鲜)5克,白扁豆5克,陈皮5克。

**制作方法:**麻鸭切块后用开水烫煮后捞起备用;鲜藕去外皮,切成滚刀块;火腿出水备用;鲜荷叶洗净,切成方形,用开水烫过迅速入冰水浸泡;白扁豆洗净,开水浸泡至软;陈皮浸软切丝。在沙罐内加清水烧开,加入鸭块、藕、火腿、荷叶、白扁豆、陈皮、姜片等食材,烧开后加入酱油、白胡椒粉、白酒、盐等调料,去浮沫,改小火,盖好盖子,炖60分钟至鸭肉脱骨后出锅。

蘑菇仙贝汤

**主要食材:**蘑菇25克、小白菜50克、碎干贝10克、高汤2碗、盐少许。

**制作方法:**蘑菇洗净、切片;小白菜洗净切成小段,备用;将碎干贝泡水约3小时,捞起沥干水分。将高汤倒入锅中,加入蘑菇、小白菜及碎干贝,开火煮滚,接着加入少许盐调味即可。

■ 据《天津日报》



为什么这么多人有高血脂?  
5个原因容易诱发高血脂



高血脂属于现在特别常见的一种疾病,不光是中老年人身上容易出现,甚至是很多年轻人也有高血脂问题。尤其是最近这些年,这种疾病出现的概率越来越高,很多人就会比较纳闷,为什么自己会突然出现高血脂问题呢?其实高血脂的出现可能是跟以下几种因素有关。 ■ 据家庭医生在线

1.吸烟

因为烟草之中的有害物质数量是比较多的,这些有害物质会对血管的上皮细胞造成一定的损害,而血脂在跟随血液流经受损的血管的时候,就会不断地在受损位置堆积,这样就会形成血栓,所以吸烟是容易导致高血脂的。

2.饮食不当

现在越来越多的人喜欢吃一些高脂肪、高热量的食物,这些食物虽然吃起来比较美味,可是却容易引发高血脂。因为这些食物吃得太多,人体无法快速地消化和吸收,这样大量的脂肪就会停留在血管里面,因此就容易出现血脂升高的情况。

3.不良的习惯

上班的时候需要一直坐着,回到家也喜欢坐在沙发上,这样运动量变少,血液的循环能力也会变得比较差,身体里面的甘油三酯浓度就会不断地升高,就可能引发高血脂。所以在平时应该要注意锻炼身体,不要总是坐着。

4.肥胖

随着现在生活水平不断地提高,肥胖问题已经越来越普遍,过多的脂肪在身体里面堆积,无法快速排出,这样血管壁的胆固醇就会不断地升高,就可能引发高血脂问题。

5.年龄增长

随着年龄不断增长,身体的各项机能就会变得越来越差,血管上皮细胞也会随着年龄的增长而出现退化的情况。因此当年龄变大了之后,身体的抵抗力、免疫力等方面都会变得比较差,还有肝脏对血浆之中的脂肪清除能力也会变得比较差,这样血清中的胆固醇含量就会越来越多,因此就容易引发高血脂。

另外,高血脂还具有一定的遗传性,也就是父母一方有高血脂问题,子女就可能会出现高血脂,因此,家族里面如果有高血脂患者,平时就应该要多注意这方面的问题。对于高血脂患者来说,平时应该要保持良好的心态和生活习惯,不要给自己太大的压力,饮食要清淡一些,这样才可以减少疾病的发生。

美味 鲜五指毛桃煲双肉汤

**主要功效:**健脾祛湿,补气益中。

**推荐理由:**雨季来临,湿气困脾人群可用此汤。

**材料:**鲜五指毛桃50g,全瘦肉200g、去皮鸡半只,生姜数片(3~4人量)。

**烹调方法:**将五指毛桃洗净洗干净备用,瘦肉稍清洗,用刀背剁碎后轻压成团状。瓦煲中放入1.5L清水,把所有材料放入锅中,武火煮开,文火继续煲1~1.5小时,加盐调味即可。 ■ 据《广州日报》



释疑

“落枕”也算颈椎病

一觉醒来突然脖子就动不了了,一动就疼,甚至连带半拉肩膀一起疼。这或许是“落枕”了。

**1.为什么会落枕。**落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛,活动受限制的一种急性疾病,病程由数日至数周不等。

落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括:睡姿不良,头颈过度偏转,枕头不适导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤;长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱;颈肩部受风寒侵袭等原因导致项背部肌肉气滞血淤,经络痹阻等。

“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵直。应对上,首先,患者要减少活动,卧床休息,也可佩戴颈托限制颈部活动。其次,使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时,也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。

此外,正规的推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状,缩短病程。

**2.四类患者抓紧就医。**以下四类患者需要格外注意:经常反复出现“落枕”且大龄的患者;合并上肢放射性(像过电一样)疼痛、手指麻木的患者;双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。建议这些患者到骨科脊柱专科门诊就诊,避免延误疾病的治疗。

**3.如何预防落枕。**预防落枕要时刻注意保护颈椎:避免长期低头伏案,间断改变姿势、活动颈肩部,缓解肌肉痉挛;避免长期躺在床上看手机,让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松;选择合适的枕头,高度以肩外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适;平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。 ■ 据《北京青年报》

常识

老人练肌肉应有度



力量锻炼可以延缓、抵消肌肉衰减。有运动习惯、身体机能好的老人,建议进行规律的抗阻运动,可以隔天锻炼1次,避免天天练习造成肌肉疲劳或损伤。对于很少运动或有慢病的老人,要在专业教练的评估下开始循序渐进地运动。不建议过多或过大地刺激局部环节,以免引起血压升高,加重心脏负担,出现运动意外。 ■ 据《保健时报》

上夜班易升血压

研究提示,上夜班显著增加高血压风险,而且,上夜班频率和年龄对高血压风险有叠加影响,上夜班越频繁、年龄越大,高血压风险越高。这可能是因为:上班会经常暴露在人工光线中,这会导致褪黑激素分泌减少,导致血压水平升高;上夜班可能会喝浓茶、咖啡,饮食不规律;上夜班的人会有职业压力。

■ 据《北京青年报》