



T 提醒

别乱补充维生素D

补充维生素D要适量,过量摄入有可能导致中毒,因此应在医生的指导下使用。

维生素D中毒主要包括以下几种症状:

1.消化道症状。可能出现食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

2.神经肌肉症状。容易出现易激惹、烦躁或精神淡漠、无精打采、嗜睡等,甚至有抑郁、精神错乱、瞻妄、抽搐等情况。

3.高钙危象。维生素D中毒后可能出现钙吸收过多,引起钙盐沉积,会继发肾结石、皮肤钙化、关节钙化,甚至可以诱发心律失常、重症胰腺炎、肾衰竭,严重的会心跳骤停,危及生命。

因此,在补充维生素D(尤其是“活性维生素D”)期间,一定要注意有无上述不良反应,定期复查“25-羟基维生素D”水平以及血钙、尿钙,如有问题应及时就医。 ■ 据《家庭医生报》

D 前沿

每天小酌一杯或致老年痴呆



英国科学家对约2.1万英国人开展的最新研究结果显示,每天只喝一小杯葡萄酒都有可能致患上老年痴呆症或帕金森病。这项迄今规模最大的研究表明,饮酒会抑制一种控制人体对矿物质吸收的激素,从而加剧认知衰退。相关研究发表于美国《科学公共图书馆·医学》杂志。 ■ 据《科技日报》

S 释疑

哪些疾病看内分泌科

大部分医院都有“内分泌科”,但很多人可能并不清楚到底哪些疾病属于内分泌科。

内分泌系统是指一群特殊化的细胞组成的内分泌腺,包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛、胸腺及松果体等。内分泌系统一旦出了问题,就会引发一系列疾病,主要有以下五大类。

1.糖尿病。糖尿病是内分泌科最常见的疾病,糖尿病可引起多种并发症,如心脑血管疾病、肝肾病变、眼部病变、糖尿病足等。

2.甲状腺疾病。包括所有和甲状腺相关的疾病,如甲亢、甲减、甲状腺炎、甲状腺肿大及结节、甲状腺肿瘤等。

3.肥胖和消瘦。过于肥胖或消瘦除了与患者本身的饮食、生活习惯有关,也可能与一些内分泌疾病有关。

4.骨代谢疾病。骨质疏松症,不明原因的骨痛、骨折、骨骼畸形等,都可能与骨代谢疾病有关。

5.性腺疾病。如女性的闭经、月经紊乱、围绝经期综合征,以及男性乳腺发育、性腺及第二性征发育不良、性早熟、多毛、不孕不育、性功能障碍等。

另外,下丘垂体疾病、肾上腺疾病、电解质异常紊乱、血脂异常、低血糖病等,也都属于内分泌科疾病的范畴。 ■ 据《老年日报》



每年夏天都有人问我类似的问题:为什么我反而胖了,肚子肉多了?我通常会很有把握地问:你确信你夏天没有多吃东西么?世界上没有无缘无故的胖,也没有无缘无故的瘦。

(中国科协聘科学传播首席专家 范志红)

**夏天反而容易增肥?
看看你无意中多吃了多少糖!**

**水果饮品只带来热量
却没有饱腹感**

其实,夏天会多吃不少糖,可能都被大家忽视了。夏天出汗多,人们都特别想喝水。但喝白水总觉得不够味,总想喝点有糖分的水,吃冷饮,或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤,其中至少含有6%的糖。

吃水果也会吃进去很多糖。比如号称低糖的西瓜,含糖量都在8%~13%之间。按10%的含糖量算,吃800克的西瓜瓤,也就带来80克的糖,光是这些糖就含有320千卡的热量了。吃雪糕和冰淇淋,那就既有糖又有脂肪了。

还有一部分人,夏天经常吃水果替代一餐。长此以往,就会因为营养不良,带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。然后,就会让人反而更显“胖”了。

**糖分多了,蛋白质少了
松松的脂肪替代了紧实的肌肉**

关键是,冷饮、西瓜这些东西蛋白质含量都很低,B族维生素也很少。所以,夏天特别容易出现的情况,就是碳水供能比升高,蛋白质供能比下降。

同时呢,因为夏天很热,不运动都冒汗,一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒,不肯出门走路,呆在空调房中。虽然你每周两次去健身房,但其他时间的活动量会下降,能量消耗会减少。

总结一下,就是糖分多了,蛋白质少了,运动不足了。偶尔如此还没关系,连着3个月,就很容易造成体脂率上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重斤数似乎不多,但是脂肪比肌肉比重小啊,用松松的脂肪替代了一部分紧实的肌肉,人就显得一下子臃肿了不少。

此外,因为天气比较热,晚上睡觉越来越晚,熬夜饿了再吃零食,也是致肥的原因之一。

**做好以下这八条
夏天维持苗条身材并不难**

营养不良导致抵抗力下降,到了秋冬还会更容易感冒。解决这些问题的关键,就是下面这八条。

1.别太贪吃水果,每天最多1斤就好了。不要用西瓜和其他水果来替代正餐。

2.天热出汗多的时候,适当吃点咸味菜肴是有益的。

3.正常吃主食,蛋奶每天吃,鱼和肉每天吃一种,或者用豆制品来替代。

4.烹调适当少油。把油炸爆炒改成蒸煮凉拌的烹调方式,一天能省下十几克乃至二十几克的烹调油,少摄入一两百千卡的热量。

5.少喝甜饮料,少吃冷饮。

6.用牛奶、豆浆、酸奶等含有蛋白质的饮品来替代冷饮。

7.坚持运动,维持肌肉。在避免中暑的前提下,别怕出点汗。

8.按时睡觉,少吃夜宵和高热量零食。

■ 据《北京青年报》

C 常识

冷敷缓解过敏性眼痒

发生过敏性眼痒时,患者切勿用手使劲揉,如果实在奇痒难耐,可以试试用凉毛巾冷敷,冷敷可使眼睛局部血管收缩,减少血管内物质的渗出,有助于止痒。具体做法:用冷水浸湿干净的毛巾,敷在眼睛上,一天敷3次,每次敷10分钟,也可使用医用冷敷眼罩。

■ 据《中国家庭报》

M 妙方

应急退烧可试试刮痧



发烧了,不妨试试用刮痧板刮一刮以下几个退烧穴位和经络,可帮助退烧:

1.大椎穴。此穴可总督一身之阳气,位于第7颈椎棘突下凹陷中。正坐低头,颈后最高点,会摸到两个椎骨,上方的是颈椎,下方的是胸椎,之间的凹陷处即为大椎穴所处位置。从大椎穴上方5cm刮至下方5cm,20板左右,刮至出痧或刮拭部位微微发热即可。

2.大肠经。大肠经是手臂上阳气最盛的经络,邪热必刮经络。需重点刮拭手臂部分,可分三段进行刮拭,即上臂、肘窝、下臂和手,每段刮拭20板左右,刮至出痧或微微发热即可。

3.曲池穴。位于肘横纹外侧端,屈肘,手肘关节连接点凹陷处。可解表热、泻内火。

4.合谷穴。处于手背第一、第二掌骨之间,食指拇指并拢,虎口处出现隆起肌肉,对应的凹陷处。可升清降浊、疏风散表。上述方法仅适于应急,要想彻底退热,还需要针对病因治疗。

■ 据《大河健康报》

M 美味

天热,试试凉拌莜麦菜



天气又闷又热,不少人胃口欠佳,吃点什么菜有助开胃呢?广州中医药大学第一附属医院治未病科陈瑞芳主任中医师推荐了一道凉拌莜麦菜,不妨一试:

食材:莜麦菜300克,红尖椒丝10克,青尖椒丝10克,姜丝、葱丝、香菜、调料各适量。

做法:莜麦菜择洗干净切段,沸水焯熟后捞出沥水装盘,再撒上姜丝、葱丝、红尖椒丝、青尖椒丝,淋上适量香菜和酱油即可食用。

特点:莜麦菜价格便宜,清甜可口,中医认为其性凉,有助清热、化痰,慢性咽炎、慢性支气管炎、痰多者可适当食用,脾胃虚寒者不宜多食。

■ 据《广州日报》