



## 提醒

## 莫让骨折变成陈旧性骨折

陈旧性骨折,是指骨折在早期没有得到适当的治疗,或者在治疗过程中发生了错位,导致骨折部位出现愈合不良、畸形愈合等情况。陈旧性骨折不仅会影响患者的日常生活,还可能引发多种并发症。

治疗陈旧性骨折的方法一般包括保守治疗和手术治疗两种方式。

保守治疗主要采用牵引、石膏固定等方法,促进骨折部位的愈合,对于轻度陈旧性骨折可取得较好的效果。对于严重的陈旧性骨折,手术治疗效果更好,包括开放复位内固定、植骨术、关节置换术等。术后,患者需接受康复训练,以恢复骨折部位的功能。

一旦发生骨折,患者应立即寻求专业医生的帮助治疗。 据《家庭医生报》

## 释疑

## 多吃辣能预防和治疗糖尿病吗?



有研究发现,辣椒可能会增加胰岛素受体数量,提高胰岛素的清除率,从而改善餐后高胰岛素血症。也就是说,就目前研究结果而言,吃辣确实可能对糖尿病比较友好。但这不代表可以用“多吃辣”的方法来预防和治理糖尿病。

生活中常见的“辣食”除了辣之外,往往还有高油、高盐等问题。此外,我国糖尿病患者主要是中老年人,并非所有人胃肠道都能接受辛辣食物的刺激。此外,慢性咳嗽、支气管炎扩张的人吃辣有诱发哮喘的风险。

因此,不建议将“多吃辣”作为防治糖尿病的方法。 据中新社

## 胃不舒服吃烤馒头片有用吗?

近日,不少网友分享了自己吃烤馒头片来缓解胃部不适的经历。

南京市第二医院中医科医生王丹对此解释,有些人觉得吃烤馒头片后胃舒服了,不反酸了,是有可能的。中医认为“焦香入脾”,烤制的馒头片有一定的健脾养胃作用。同时,烤制的馒头片表面的金黄色是由淀粉转化的糊精,糊精易于消化,且起到中和胃酸、抑制胃酸分泌、保护胃黏膜的作用,可缓解胃胀反酸等症状。“烤馒头片可助热祛湿,适合寒湿型的胃病患者。烤到略微焦糊属于碳化食品,碳化食品治疗消化道疾病是非常好的。”

不过,烤馒头片比较适合浅表型的胃病,仅可以缓解由于胃酸增多导致的胃胀、胃痛、反酸等症状;对于严重的胃病,还是建议到医院对症治疗。 据《扬子晚报》

## 牛肉和牛奶含增强抗癌效果物质

美国芝加哥大学科学家开展的一系列实验研究显示,在牛肉和牛奶中发现的十八碳烯酸(TVA),可通过激活应对肿瘤的免疫细胞,靶向几种不同类型的癌细胞。进一步研究发现,该物质可与现有疗法协同发挥作用,对抗癌症。相关论文发表于最近的《自然》杂志。 据《科技日报》

吃酸能缓解焦虑?  
当心五脏失衡

据《北京青年报》

前段时间,微博有个很火的话题“焦虑的人可以多吃点酸的”,评论区炸出了很多“养生达人”现身说法。吃酸真的可以缓解焦虑吗?医生提醒:单纯依靠吃酸缓解焦虑不太靠谱,过量吃酸可能会导致五脏功能失衡。 文/袁海宁

## 这些焦虑不宜吃“酸”

从中医的角度说,出现焦虑的原因可能是心火亢盛,也可能是肝气郁结,或者肾气不足,想要缓解焦虑,需要辨证治疗,比如心火亢盛、肾气不足导致的焦虑就不宜吃酸。

人体是一个相互联系的整体,如若长时间嗜好其中一味或几味,五脏功能就会失去平衡。《黄帝内经》记载:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。”过量吃酸,会对肝脾功能产生负面影响,还可能引发消化系统疾病。

值得一提的是,每个人的口味偏好通常来说是固定的,如果突然发生变化,比如之前不爱吃酸,现在突然爱吃酸,可能是身体出现健康问题,应及时就医,排除病变。

## 吃“酸”背后的讲究

中医认为饮食有五味“辛甘酸苦咸”,五味分入五脏,食物通过脾胃的运化作用,能够滋养五脏。酸主收敛,秋季肺气比较旺盛,容易引发上火、便秘等问题,适量吃酸可以收敛肺气,刺激人体分泌更多的津液,减燥润肺,且肝属木,酸入肝,食酸可以在一定程度上疏通肝气,起到养肝效果。

此外,日常生活中在挑选酸性食物时,尽量选择新鲜蔬果,如柑橘、石榴、橙子等,少吃腌制酸菜、酸辣粉。吃酸也要因人而异,合理食用,患有高血糖、胃溃疡、慢性胃炎的患者应该少吃,尤其是不能空腹吃酸,以免造成胃酸反流,加重相关症状。

## 缓解焦虑试试这样吃

“安生之本,必资于食”,吃对食物可以为身体提供重要营养,还能有效缓解焦虑。

**鱼类** 深海鱼含有Omega-3脂肪酸,可以增加血清素的分泌量,降低焦虑风险。

**绿叶蔬菜** 菠菜等绿色蔬菜含有丰富的镁,能够促进放松并降低压力。

**粗粮** 粗粮中富含多种维生素和矿物质,B族维生素能够参与大脑中蛋白质的合成代谢过程,改善焦虑情绪。

**钙** 钙不仅可以促进骨骼发育,对神经系统也有镇静作用,钙质摄取不足,容易导致焦虑,因此可以适量吃一些含钙的食物(牛奶、豆类等)。

最后,医生提醒大家,食疗作为辅助治疗,不能代替药物治疗和心理治疗,当察觉状态不好时,要及时到医院就诊,以免延误病情。

## 新说

## 亚健康不同类型

亚健康是一种临界状态,分为6种。

**排泄型:排泄物异常** 这类人多出现多汗、无汗、盗汗,尿频尿急、尿无力、尿不尽,腹泻、便秘或大便时干时稀、先干后稀等,可能是排泄型亚健康。

**性生殖型:生殖亚健康** 这类人常有肾虚表现,比如畏寒、手足发凉、腰痛、腰膝酸软、性功能异常等。

**活动休息型:体虚** 脾虚的人常感到虚弱、头昏沉、疲乏、精力不足;心气虚的人常有心慌心悸、失眠多梦、困倦、起立时眼发黑等情况;肺气虚的人易患感冒;肝血虚的人常有关节疼痛、肌肉酸痛。

**营养代谢型:消化道症状** 多指常出现没食欲、呃逆、恶心、反酸、腹胀、腹痛、体重下降或超重、大便中含有未消化的食物、口臭等情况的人。

**感知型:五感异常** “视、听、嗅、味、触”出现异常,可能属于感知型亚健康,主要表现为视力下降、耳鸣、听力下降、口中异味、疼痛、眩晕等,气血两虚的人尤要注意。

**认知应对关系型:精力不济** 这主要是指精神、情志和社会适应性异常,常表现为注意力不集中、健忘、反应迟钝,或难以适应生活环境、社交减少、人际关系紧张,易出现自卑、恐惧、焦虑。 据《老年日报》

## 常识

## 用靠垫防腰痛有讲究



一些人为了避免久坐腰痛,会在背后放上一个靠垫。用靠垫防腰痛是有讲究的。首先,靠垫一定要放在腰部,这样可以使腰部得到有效的承托,维持腰椎的前屈生理,均衡腰椎、腰部肌肉的压力,减轻劳损,预防和改善腰椎不适。其次,靠垫不要太厚,以10厘米厚的软垫为好,人体向后压时,大约压缩5~8厘米,此时比较符合腰椎的生理前凸。 据《健康咨询报》

## 美味

## 黄精杞枣炖瘦肉



**主要功效:** 补气、养阴、健脾、润肺、益肾

**推荐人群:** 用于气阴不足导致体倦乏力、口干食少、肺虚燥咳、精血不足、内热消渴等人群,亦可作为秋冬保健食疗。

**材料:** 黄精10g、枸杞5g、红枣4粒、瘦肉100g、生姜适量(1~2人份)。

**烹调方法:** 药材稍冲,瘦肉切块飞水,全部药食材放入炖盅,加水500~800ml,文火炖1~1.5小时,加食盐调味即可。 据《广州日报》

## 前沿