

# 水果虽好,也不能胡吃贪吃

近日,一位父亲发布的一条视频引起了网友们的关注。他的儿子因为吃葡萄过敏,嘴巴肿成了“嘟嘟嘴”。这位父亲表示,虽然心疼儿子,但是看到儿子的嘴巴还是忍不住想笑。

许多网友看了视频也都忍俊不禁。不过,有医生看了视频后急了,赶紧提醒大家重视水果过敏、副作用等问题。在专家看来,水果虽是好东西,但胡吃贪吃可能会适得其反。(摘编自《扬子晚报》《西安晚报》)



## 部分水果会引发过敏

江苏省中西医结合医院皮肤科副主任中医师栾立云说,吃葡萄肿成“嘟嘟嘴”,是由于过敏导致的血管性水肿。

生活中,由一些常见水果引起过敏的例子不少。栾立云说,草莓、芒果、菠萝等光敏感性水果有一个特点,在摄入体内后会增加人体对紫外线的敏感程度。一些人在吃完这些水果后晒太阳,有可能会引起日光性皮炎,出现全身红斑、丘疹等症状。也有一些人对桃子过敏,出现口腔内、嘴唇、口腔周围发红、肿胀、发痒的症状,少数人在吃完桃子后还会出现消化不良、呕吐、腹痛等消化道症状。

栾立云提醒,生活中大家

在吃水果时,一旦出现嘴角发红、瘙痒、起小疹子等症状,应立即停止食用该水果;一旦出现周身皮疹、局部水肿、喉咙憋闷、全身无力等症状,应当及时到医院就诊。

## 有些病总不好,水果或是元凶

上海市中医医院内科主任董耀荣注意到,每到夏季,因为进食水果不当前来医院就诊的人不少。

比如,有人因为榴莲吃得太多,出现了喉咙疼痛、烦躁失眠、食欲不振等症状。榴莲虽是滋补果王,但并非人人适宜,尤其是阴虚体质(常表现为形体消瘦、两颧潮红、潮热盗汗、心烦易怒、皮肤干枯)的人不能多吃。

中医认为,人的体质有寒

热之分,水果按其食物属性也有热性、寒性和中性之分。体质偏热的人应多吃寒性水果,体质偏寒的人要多吃热性水果。一般而言,榴莲、荔枝、菠萝、龙眼、水蜜桃、芒果等属热性水果;山竹、奇异果、西瓜、香瓜等属寒性水果;苹果、雪梨、葡萄、香蕉等属中性水果。

在南京市中医院脾胃病科医师金小晶看来,有些病总是好不了,很可能也是吃错水果导致的。比如,有些胃病患者胃酸比较多,如果常吃水果,就可能加重反流表现,结果反而伤及肠胃;患有扁桃腺炎、咽炎的人应少吃热性水果,否则会加重病情。

## 贪吃水果会招来3大麻烦

在浙江中医药大学附属第二医院内分泌科主任胡江看来,贪吃水果会招来3大麻烦。

皮肤变黄。如果平时柑橘类水果吃多了,皮肤有可能变成橘色。这是由于柑橘水果的颜色主要来源于类胡萝卜素,它最大的特点就是可以在人体内沉积下来,逐渐把原本偏白的皮下脂肪“染成”黄色。

影响药效。比如,香蕉与部分保钾利尿药(氨茶喋啶、

阿米洛利)“有仇”;橘子一般不宜与降脂药同吃;西瓜会影响温热中药(人参、黄芪)的效果。一般而言,如果在服药期间,吃水果和服药最好间隔2小时以上。

让人长胖。现在为了迎合人们的口味,很多水果经过育种培养,其中的含糖量越来越高。如果平时吃太多水果,很容易增肥长胖。

## 看升糖指数选水果

中国注册营养师陈彩霞提醒,老年人吃水果应该控制量,平时多选择一些升糖指数低的水果。

研究表明,大多数水果升糖指数(GI)较低,升高血糖的作用并不强烈。例如苹果、梨、桃、杏、李子、樱桃、葡萄、柚等大部分水果的GI值明显低于馒头、米饭、薯类等食物,这类水果连糖尿病患者都能适量食用(每天不超过200克)。

少部分水果,如菠萝、芒果、西瓜、芭蕉、香蕉、猕猴桃等升糖指数偏高,糖尿病患者可少量食用(每天不超过100克)。个别水果如大枣,升糖指数较高,并不适合糖尿病患者食用。

## 莲藕烧鳝鱼 改善乏力体虚

天气炎热,有些人易出现精神萎靡、疲倦乏力的症状。在这推荐一款时令菜式——莲藕烧鳝鱼。

具体做法是:将鳝鱼切成小块,冲洗后滤去血水,在放了料酒、蒜瓣、姜片的沸水中焯烫片刻,捞出用流水冲洗浮沫,沥干水分备用;莲藕削皮切大块,放入清水中浸泡备用,以免发黑;蒜瓣、生姜、香葱分别切碎末,备好剁辣椒1—2勺;锅内热油,爆香蒜末、姜末,入藕块,略翻炒;放入鳝鱼,加适量生抽、老抽、盐,1—2勺剁辣椒,翻炒入味;倒入温水或高汤,刚好没过食材,小火煨至汤汁收干,出锅前撒上葱花即可。

现在正是莲藕大量上市的时候,莲藕中含有大量的水分、膳食纤维以及维生素等营养成分,既可以提供足够的饱腹感,升糖指数也不是特别高。鳝鱼味甘,性温,能补气血、强筋骨、除风湿。这道菜有补益气血、改善乏力体虚的功效。(广州医科大学附属中医医院内分泌科副主任医师 赵志祥)

## 膝关节疼痛其实不必忍

俗话说,“人过半百,筋骨自衰”“人老先老腿,树老先老根”。我们生活中经常见到一些老大爷、老大娘步履蹒跚,没走两步就开始捶腿揉膝,或者“哎哟、哎哟”喊疼,其实这些都是膝关节老化在作怪。

### 老年人多有不同程度的膝关节老化

膝关节老化,会随着人的老龄化而出现退行性改变。如果您做膝关节X线摄片,检查报告多半会提示“关节间隙变狭窄、变形,骨质增生”。女性更年期后、男性60岁后更多见。

很多老年人上了年纪后,都会出现膝关节疼痛、僵硬、不灵活,早期可能没有多大的不适,也不影响生活,所以很多人也不会引起重视,不会想到早期干预。随着老化的进展,老年人开始出现上下楼梯或下蹲时关节疼痛难忍的情况。随着年龄的增长,骨质进一步丢失,软骨退化得所剩无几,症状可能会愈加严重:连走平路也疼痛,不能下蹲,出现跛行,需要拄拐,腿部呈现典型的“O”形或“X”形。由于严重影响日常生活,疼痛不分白天黑夜,很多老年人苦不堪言。

### 膝关节“痛在关节,根在软骨”

如何缓解膝关节疼痛?不少老年朋友怕吃药后副作用大,又惧怕手术,他们强忍着疼痛,心情也变得抑郁。难道真的就没有别的方法了吗?专家指出,老年人膝关节老化虽然是一种退行性问题,但却不是完全没有缓解的办法。其实,膝关节老化的根本原因是软骨等骨骼组织的退化,复合胶原蛋白的减少。

研究表明,骨关节疼痛“痛在关节,根在软骨”。想要得到缓解,第一步还得修复软骨。软骨的主要成分是复合胶原蛋白(Ⅱ型胶原蛋白)等组成的有机质。随着年龄增长,体内的复合胶原蛋白丢失严重,使得软骨的营养供给不足,关节软骨及其组织不可避免地发生退化和磨损。

### 补充复合骨胶原,缓解膝关节老化

近年来研究发现,复合胶原蛋白(Ⅱ型胶原蛋白)是组成健康软骨、结缔组织及骨头的重要成分。复合胶原蛋白(Ⅱ型胶原蛋白)可以通过生物技术从生物软骨中提取。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是Ⅱ型胶原蛋白,从雏鸡软骨中提取,经过低温水解而成,是非变性活性成分,对关节疼痛、关节炎、骨骼僵硬、关节不灵活等症状都很适用,长期服用能保护骨关节。和格牌骨胶原片获得了国家发明专利(ZL02120433.0)。央视“科技之光”和“走近科学”栏目,分别以《骨骼强健有良方》和《蛋白在进化》为题,对复合骨胶原做了专题报道,让大众知晓:补充复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白),能有效增强骨密度,促进骨骼健康,缓解膝关节老化等多种骨骼退行性问题。

骨病专家呼吁,膝关节疼痛其实不必忍。如果您有关节疼痛、骨骼僵硬、关节不灵活等症状,建议适量运动,但做到不爬山、不爬楼、不负重、少跳舞,避免人为加重关节负担。如果您对自身的膝关节问题迷惑不解,欢迎拨打 0731-84483088 或 13974837517。

## 百岁婆婆爱吃肥肉与甜食

家住重庆万州区五桥长龙家园小区的谭邦英今年102岁,她一生都在过着一种“慢生活”。这是她一辈子的生活基调,也是她的长寿法宝。

“我和婆婆一起生活了近60年,发现她总是慢悠悠的。”谭邦英的儿媳说,婆婆一顿饭要吃大半天,每一口饭菜都要咀嚼几十下才咽下。平时,谭邦英遇到难事也从不着急,因此从来没有和身边人红过脸。

谭邦英身体健康,一生几乎没得过大病。96岁时,她有段时间常咳嗽,但去医院把全身上下全部检查了一遍,除了支气管有些发炎外,再没有其他任何毛病。这些年做体检时,医生们都惊叹“这个婆婆的身体器官比好多年轻人都健康”。

谭邦英说,自己不知不觉就活到了102岁。平时,她没有刻意去养

生。饮食方面,她爱吃粗粮,每天的主食除了米饭外,还会搭配红薯、黄豆、玉米等杂粮。谭邦英还特别爱吃肥肉和甜食,几乎每顿饭都离不开,还说“这样的生活才甜蜜”。这些年,她的饭量减少,为保证营养,家人每天早晨都将核桃和花生磨成细粉,然后用来蒸鸡蛋吃。

谭邦英一辈子爱干净,也爱臭美。就算在经济最困难的日子里,她也会买回各种花布料子,为自己做花衣裳。年岁增大后,她更加喜欢鲜艳喜庆的花衣裳,每次收到晚辈送的漂亮服饰,她总是乐得像个孩子。谭邦英对个人形象从不马虎。百岁之后,她的牙齿快掉光了,但她照样每天坚持漱口、对镜梳头,“每天把自己收拾得干干净净,心情舒坦,寿命就长”。(摘编自《三峡都市报》)

## 小动作换来大健康

最近,一篇题为《下蹲5分钟,等于步行1小时》的文章刷爆朋友圈。很多人都怀疑:一个简单的下蹲动作真有这般效果吗?

当下,一些爆款健康网文为吸引眼球,其内容总给人一种夸大其词的感觉,以至于一些有科学依据的常识也无法被受众接受。就如上述文章提到的下蹲等小动作,在操作得当的情况下,的确可以带来不少益处。

**下蹲:锻炼肌肉与平衡感** 一般我们所说的下蹲指的是深蹲,除了能锻炼下肢肌肉外,还能增强人的身体平衡感。建议中老年人在练习下蹲时,可以先戴上护膝,做好防护。在下蹲时可以将上半身靠在墙面上,分担一部分力,不至于给膝盖带来太大的压力。

**踮脚:有益心血管健康** 与深蹲相比,我更推荐踮脚。踮脚除了能锻炼腿力外,还能帮助人体下肢血液回流,有益心血管健康,缓解疲劳。中医上说,脚主肾经,坚持练习踮脚还有温补肾阳、激发中气、补精壮阳的功效。老年人还可练习坐式踮脚尖。坐着踮脚尖时,可在膝盖上放瓶纯净水或是书本,进行负重练习。

**腰桥:练腰减小肚** 平时,还可做腰桥锻炼。平躺在床上,两个脚后跟与双肩抵住床面,抬起腰部,保持2—3秒,重复5—10次,具体次数可依照个人情况。这个动作能够锻炼腰背部与臀部肌肉,预防腰椎间盘突出,促进腹部减脂。(浙江中医药大学附属杭州市西溪医院骨科主任 张龙)

