



4 大族群的营养清单

族群一：宅男宅女族

你是不是早已习惯于一个人在家舒舒服服穿着睡衣过一整天，慵懒地享受现代科技带来的精神愉悦。然而作息时间不规律、户外运动缺乏、用电脑时间长，渐渐让你和臃肿的身材以及大大的眼镜形影不离。

营养雷区：你是否有过被精彩的电视情节吸引，而在吃饭时将食物随意吞下肚的情况？研究表明，充分咀嚼让食物在口中停留的时间延长，可引起消化系统激素的改变而且诱发中枢性抑食作用。宅男宅女们往往长时间盯着屏幕，消耗了大量的维生素A，缺少户外活动，人体难以合成充足的维生素D，加上饮食难有保障，不少人都是饮料和泡面度日，容易出现精神不振、皮肤暗淡、粗糙乃至脱发等问题。

营养补充清单：1. 要想避免宅生活对皮肤的损伤，首先应当及时调整体内脂类代谢，补充维生素A、维生素C、维生素E。这些维生素都可以通过牛奶、鸡蛋、坚果、草莓和深色蔬菜来获取。

2. 作为一名资深宅女，每天给自己泡上一杯菊花茶、枸杞茶或决明子茶，能起到解压和明目的作用。

3. 为维持皮肤健康、延缓衰老，建议菜单中鱼、豆类占有一席之地。

4. 总之，放下鼠标，到餐桌上来专心致志地吃饭，勤通风、勤打扫房间，平时多做运动，定期给冰箱来一次大清理，换上健康新鲜的食物。

族群二：外卖上班族

忙了一整天，中午吃了几口外卖，还没有回味出什么味道，晚上还要陪客户吃饭。唉，是不是已经很多天没在家里吃饭了？

营养雷区：一个人的工作餐，点很多菜好像太浪费了吧？饭局上的山珍海味不吃岂不是很可惜吗？偶尔宵夜和同事们吃一下烧烤没什么大不了的吧？你却不知道为了保证食物美味可口，很多饭店的招牌菜都是采用了煎、炒、炸的方法，盐、鸡精、色素使用得也很多。你被美味佳肴吸引的同时，慢性肠胃炎、高血脂症、肥胖也都如影随形。

营养补充清单：1. 聚餐时先吃点主食再吃菜，主食可以增加一些饱腹感，这样可以减少多油、高脂菜肴的摄入，必要时可用白水涮去菜肴上过多的油脂。

2. 外食族的你，很有必要每日服用一种含多种矿物质和维生素的复合型营养补充剂。

3. 在外就餐应尽量挑选清洁卫生的就餐环境，远离煎、炸等菜品，多吃蒸、煮菜品，用清淡多样菜品的套餐取代单一的菜品。



族群三：食草吃素族

或许你为了穿上刚从商店里购买的漂亮连衣裙，又或者你是为了追求一种美感，反正只有蔬菜才能进入你的法眼，而且油越少越好。

营养雷区：食草族们的健康既是最不需要旁人担心的，又是最需要让人担心的。不需要担心是因为合理的素食明显在心血管疾病等慢性病以及癌症预防方面有益，需要担心的是，对于严格素食者而言，钙、锌、铁和维生素D都很难摄取充足。因此，吃素族会经常感觉到疲倦乏力、皮肤和头发缺乏光泽。

营养补充清单：1. 作为吃素族，每日300克以上的牛奶或者酸奶，100克以上的豆制品，300克以上的全麦面包、馒头，500克以上的深绿色蔬菜，300克以上的水果，外加日晒半个小时可以满足绝大多数的营养需求。

2. 对于女性来说，铁是一种非常重要的营养物质，相比素食中的铁，肉类中的铁更易被人体吸收和利用。因此适当地摄入一些肉类，如牛肉、鸡肉、鸭肉都是不错的选择。

族群四：夜猫熬夜族

你钟情于城市夜晚的美好，每到晚上

你就精心打扮一番，邀上三五好友，K歌到午夜。又或者你是不得已而为之，因为只有到夜深人静的时候，才能灵感迸发，什么PPT、计划书、论文，通通拿下。

营养雷区：夜猫族除了众所周知的睡眠不足导致肝肾负担过重以外，就餐不规律带来的暴饮暴食也是个大问题。很多人玩到凌晨2点，上午10点起床，于是早饭拖到了11点，午饭拖到了下午，晚餐纯粹成了夜宵，再加上为了减肥不敢吃夜宵，一天下来只吃一顿或者两顿饭。很多夜猫族身边会放一些垃圾食品，其中含有的反式脂肪酸容易造成高血脂。

营养补充清单：1. 如果你确实因为工作强度大，不得不常常熬夜加班加点，晚餐建议多吃些动物内脏和瘦肉补充维生素。

2. 远离多油、高脂类夜宵，可以把柚子茶、豆浆作为“备荒”食物，既可以在清冷的夜里温暖肠胃，又可以在不发胖的基础上为身体补充所需蛋白质和矿物质。如果依旧感到饥饿也可以适当喝些粥。

(康健)

夏季警惕

心血管慢性疾病急性发作

夏季温度升高，湿度增大，高温闷热的“桑拿天”环境下，慢性心衰、高血压、冠心病等对温度尤为敏感的心血管系统慢性疾病都存在急性发作的可能。

甘肃省中医院心内科副主任崔文健认为，防止心血管系统慢性疾病急性发作的首要办法就是防暑降温。心血管病患者应尽量避免阳光暴晒，在室外活动时应及时补充水分，防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。当天气闷热时，室内可以开启空调，但度数不要太低，时间不要太长。

另外，夏季饮食应以清淡为宜。应当多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等，适当吃一些瘦肉、鱼类，少吃过于油腻或高脂肪的食物。饭菜不宜过咸，因为食盐过多本身就是高血压的致病因素。

崔文健说，过劳和情绪波动都是心血管疾病突发的直接诱因。心血管病患者早晨不宜过早起床，中午要适当休息，以补充睡眠，缓解疲劳。还要适量运动，稳定情绪，保持良好心情。

(据新华网)

喝啤酒 招蚊子

据英国《每日邮报》报道，美国《公共科学图书馆·综合》杂志刊登法国一项最新研究发现，在室外喝上一两杯啤酒后，被蚊子叮咬的概率会增加15%。

法国发展研究所蒙彼利埃研究中心科学家对25名20—43岁的志愿参试者进行了研究。结果发现，参试者饮用啤酒前后，其体味对蚊子的吸引力从50%上升到65%。科学家分析指出，饮酒后的体味改变和呼吸变化，会让人们更招蚊子，且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。因此，建议喝啤酒时，一定要做好防蚊措施。

(李健)



栏目协办：商丘市第一人民医院分院(市传染病医院)

世界最先进的治疗肝癌新技术(射频消融术)——高温“烧”死癌细胞

癌症已经是我们国家城镇人口死亡的首要原因，过去治疗肝癌一般采取手术、放疗、化疗方法，患者痛苦大，安全性差，治愈率低，给患者造成了很大的精神和经济压力。商丘市第一人民医院分院(市传染病医院)成功地掌握了治疗肝癌的核心技术——肿瘤射频消融术，它是在超声、CT或MRI引导下经皮肤或腹腔镜等途径将射频针插入瘤体，通过微电极发射射频电流使组织中带电粒子高速震荡产热，使电极周围细胞凝固性坏死的治疗方法。采取此技术治疗肿瘤，患者痛苦少、疗效确切、安全性高、并发症少、恢复快、住院时间短，是肝癌患者的最佳选择。

(广文)

咨询电话:3369595、3369168

这三味中药毒性最大喝时要当心

关于中药，普遍存在着这样的认知：中药无毒无副作用，可当补药长期服用。这是因为，中药药性温和，剂量稍大些也无所谓。但人们往往忽视了“是药三分毒”，中药也不例外。有些中药长期服用也可能引起药物中毒。中医指出，朱砂、雄黄及乌头这三类中药不宜长期服用，以免引起药物中毒。

朱砂

朱砂有安神镇静、清心解毒之功效，是历代中医治疗心悸心慌、失眠癫狂的药品之一。同时，许多著名的中成药中也含有朱砂，如朱砂安神丸、天王补心丹等。但此类药物若长期或超量服用，会对消化系统、心血管、泌尿系统等造成一定危害。

雄黄

雄黄主要成分是二硫化砷，分解后会生成三氧化二砷，即砒霜。砒霜进入人体后，会破坏某些细胞的呼吸酶，使组织细胞不能获得氧气而死亡。常用复方制剂有牛黄解毒片、安宫牛黄丸、牛黄清心丸等，如长期大量服用，会造成雄黄中含砷成分的积蓄，从而引起肝、肾、造血系统等多脏器损害。

乌头

乌头类药物属温经通阳之品，常用来治疗痹证。乌头类药物中毒一般在服药后10分钟至3小时内出现症状。药物中毒后可能出现阵发性抽搐、肌肉强直、身体发硬、牙关紧闭、大小便失禁、呼吸困难，甚至出现窒息，故不能长期服用。

(春晓)

