

# 荥阳播报 | 健康

## 春季养肝护肝好时节 清火多吃5大排毒菜



### ■ 黄瓜——清热促代谢

《本草纲目》记载,黄瓜味甘性凉,有清热、解渴、利水、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状,都有帮助。现代医学认为,黄瓜中含有纤维素,对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。

同时黄瓜所含的黄瓜酸还能促进人体新陈代谢,排出毒素;其利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。

鲜黄瓜内还含有丙醇二酸,可以抑制糖类物质转化为脂肪。不过黄瓜偏寒,脾胃虚弱、久病者少吃。较适合的吃法是凉拌,比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。

祖国医学认为,春季肝脏器官非常活跃,这个季节养肝排毒,能达到事半功倍的效果。而食疗,无疑是最合适的排毒方式。以下几种食物,对春季排毒有所帮助。

### ■ 黑木耳——血管清道夫

黑木耳,性甘味平,有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为,木耳所含的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中

吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。同时,还因其富含铁质等营养成分,有令肌肤红润的功效,并可防治缺铁性贫血。木耳拿来清炒、凉拌、做汤均可。

### ■ 海带——吸脂去浮肿

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。

另外,海带表面上有一层略带甜味

儿的白色粉末,是极具医疗价值的甘露醇,具有良好的利尿作用,可以治疗中毒、浮肿等症,是理想的排毒养颜食物。凉拌和做汤都是常见的吃法,不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。

### ■ 芦笋——清热防口干

芦笋性味甘寒,有清热利尿之功效,对口干、烦热等春季常见症状,都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利

排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富,但过度烹煮容易使这些维生素流失,而且还影响芦笋特有的爽脆口感,适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

### ■ 白萝卜——消食防便秘

萝卜味辛、性凉,具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为,萝卜有很好的利尿效果,所含的纤

维素也可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,可以选择生食,打成汁或凉拌、腌渍均可。 据《生命时报》

## 吃完鸡蛋 别做这7件事

鸡蛋是很好的营养品之一,富含多种人体必需的物质,但是在中医中,任何事物都相生相克,鸡蛋也不例外,吃完鸡蛋后,有些事情不能立即做。以下7件事是吃完鸡蛋不能立即做的事情。第一件,吃完鸡蛋后不要立即吃糖。第二件,吃完鸡蛋后不要立即吃柿子。第三件,吃完鸡蛋后不要立即喝豆浆。第四件,吃完鸡蛋后不要立即吃鹅肉、兔肉。第五件,吃完鸡蛋后不要立即吃蟹肉。第六件,吃完鸡蛋后不要立即吃消炎药。第七件,吃完鸡蛋后不要立即饮茶。 小宗

## 春困来袭 阻击犯困五因素



### 夜间睡眠不足

多见于常熬夜、值夜班的工作人群。

### 长期失眠

即睡眠在量(睡眠持续时间)和质(睡眠的深度)方面长期不能满足生理要求,以致不能维持白天的正常活动,会导致白天疲乏困倦,见于生活和工作压力比较大的白领,多伴有焦虑、抑郁情绪。

### 阻塞性睡眠呼吸障碍

这类患者大多体型偏胖、脖颈粗短,夜间睡眠不少,但白天总打瞌睡,尤其在读书报、看电视时出现。这是由于其睡眠中频繁出现呼吸暂停和低通气,导致体内缺氧和二氧化碳增高,二者均会损害脏器功能,特别是心和脑,引起高血压、心律失常、冠心病、心衰、夜间猝死、脑梗塞、脑出血等。少儿时期出现睡眠呼吸障碍则会严重影响生长发育。所以,严重打鼾是非常危险的,必须引起足够重视,决不要认为打呼噜是睡得香。

### 发作性睡病

这是一种慢性神经系统疾病,多见于儿童和青少年,可能与遗传因素和环境因素作用有关,主要表现为白天不能控制的过度睡眠、猝倒、睡眠瘫痪伴入睡幻觉。

### 其他因素

睡眠周期性肢体运动障碍多见于老年患者,症状为夜间频繁、不自主的小腿周期性抽动,导致总睡不踏实;此外,不宁腿综合征、用药(包括催眠药、抗精神病药、抗癫痫药和某些抗焦虑抗抑郁药等)也会引起白天打瞌睡。

一般来说,季节和生理因素引起的困倦不用处理。药物因素引起的困倦可随着减药、停药自然消失,若需长期服用,可把服药时间选在晚上。如果白天出现过度困倦,必须到医院就诊,最好是到有睡眠专科门诊的医院就诊;必要时需进行整夜睡眠多导图检查,寻找病因,及早诊断,及时治疗。 朱晓培

## 花茶消春困 蜂蜜水润春燥 鸡汤驱春寒 春季多喝3种水

夏天喝绿豆汤解暑,冬天喝羊肉汤祛寒,那么在人体新陈代谢不稳定的春季该喝什么呢? 以下这3种水,能够恰好地补充营养,赶走春季来临时身体的种种不适。

### 茉莉花消春困

春季,人们常常感到困倦乏力,为春困。春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响,这其中尤以茉莉花茶最为有名。这是因为茉莉花香气清婉,馥郁宜人。春饮茉莉,

可以提神醒脑,有“去寒邪、助理郁”的功效。

### 鸡汤祛春寒

春天百病起,人体免疫力降低,容易患感冒。春季进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤,蛋白质含量高,且易消化,容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔的堵

塞和喉咙的疼痛感,以及咳嗽的次数。鸡汤搭配枸杞还有养肝明目的功效。

### 蜂蜜水润春燥

春风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很容易入里化热,常常表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和。因此在春季,蜂蜜是最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便,又可预防感冒,还能清除体内的毒素。



### 健康之友

## 宝宝凶门异常早知道

宝宝在出生时由于骨化不完全,顶骨及额骨边缘形成的菱形间隙就像一个“天窗”,医学上称之为前凶。正常情况下,出生时约1.5cmX1.5cm,随着颅骨发育而增大,一般6个月后由于颅骨逐渐骨化,凶门会渐渐变小;1~1.5岁,前凶基本闭合,后凶则为顶骨与枕骨边缘形成的三角形间隙,很多在出生时已不明显,也有部分在出生后6~8周闭合。

通常讲的凶门主要指的是前凶。凶门表面是头皮,下面是脑膜,再下是脑脊液和大脑。将手指轻放在凶门上,可感到跳动,这是宝宝的脑脊液压力随着心脏跳动、血压的变化,与脉搏一致所表现出的波动。正常婴儿坐位时前凶微凹陷。宝宝凶门异常表现如下:

**凶门隆起** 宝宝的前凶正常是平软的,如果突然鼓起来,用手摸上去,有紧绷绷的感觉,同时伴有发热、呕吐,甚至抽搐的情况,表明宝宝的颅内压增高了。最常见的是由于脑炎、脑膜炎等颅内感染所引起。

**凶门饱满** 如果发现宝宝的前凶门逐渐变得饱满,并出现精神反应差、喜欢哭闹、不愿进食,就要警惕有可能是颅内长了肿瘤或是有硬膜下积液、积

脓、积血等。应密切注意宝宝的精神状态,是不是受过外伤、有无感染等症状。另一种可能就是宝宝长时间服用大剂量的鱼肝油或四环素等药物。在停用这些药物后,前凶门会逐渐变得平坦。如果有些宝宝因某种疾病需要长时间使用肾上腺皮质激素,突然停用后也可使宝宝的前凶门出现饱满。

**凶门凹陷** 如果宝宝的凶门在短时间内凹陷下去,最常见的原因是体内缺水,小儿腹泻导致体内水分及电解质从肠道丢失,出现小便量明显减少或无小便,口干,前凶及眼窝凹陷,皮肤干燥,甚至出现花纹、手脚冰凉等情况,此时要尽快就诊、治疗。

如果住院治疗过程中为了给宝宝降颅压,使用了大剂量的脱水剂,从而

使前凶脱水而至前凶凹陷。这种情况一般医生会根据情况及时补充水、电解质。由于喂养不当或疾病的影响导致宝宝营养不良、消瘦,宝宝的凶门也会表现出凹陷的现象。一般来说只要合理喂养、及时治疗原发病,营养跟上了,此现象就会消失。

**前凶早闭** 如果出现凶门早闭,同时伴有头围过小,就可能会有发育不良,以后会影响智力发育情况。

**凶门迟闭** 如果宝宝的凶门到18个月还未闭合,临床上多见于佝偻病、呆小症或脑积水。

**凶门过大** 宝宝的凶门过大,有可能存在先天性脑积水或先天性佝偻病。

**凶门过小** 宝宝的凶门过小,仅有手指尖大,可能是颅骨缝早闭造成的,特别是矢状缝早闭,会使宝宝的头颅变长、变窄,形成舟状畸形的头颅,即枕部突出、前额宽、前凶小或摸不到。多见于小头畸形,会影响大脑发育,从而导致智力发育落后。 咨询电话:64622903

(作者:荥阳市人民医院新生儿科主任、副主任医师尹菊梅)