

常喝酸奶 预防糖尿病

生活中不少人会有疑问:糖尿病人是不是不能喝牛奶、酸奶?多喝酸奶会不会不利于预防糖尿病?

首先要肯定,糖尿病患者能喝牛奶。牛奶不仅本身的餐后血糖反应很低,血糖指数只有28,而且如果把牛奶和粮食类主食一起食用,还能降低混合食物的血糖反应。

然后还要说明,糖尿病人也能喝酸

奶。这是因为,酸奶中的乳酸能延缓胃排空,有帮助控制餐后血糖的作用。

再来看看第三个问题,酸奶会促进糖尿病发生吗?令人惊讶的真相是:与人们的推测恰好相反,长期喝酸奶能帮我们预防糖尿病。

而每天喝多少酸奶,才能起到降低患糖尿病风险的效果呢?哈佛大学公

共卫生学院2014年研究发现,平均每天喝一份酸奶,长期坚持,就能把风险降低18%甚至更多。而一份酸奶是多少呢?

只是28克酸奶,也就是两汤匙的量。在我国,酸奶产品的最小份包装是100克,大概是4份。**显文**

物纤维固然有利消化,预防便秘,但一顿吃太多,也会因纤维的刺激,导致胃肠不适,过犹不及。

小口喝水 小口喝水对促进食物消化很有帮助,大口喝水会冲淡消化液,不利消化。要在两餐之间喝,吃饭时喝水影响消化。**显文**



家庭餐桌

鸡头、鸡尖、鸡脖能吃吗?

鸡头有毒? 不靠谱!

“十年鸡头赛砒霜?我没有听说过。”国家食品安全风险评估中心副研究员钟凯博士说,“这种说法应该是指有毒有害物质的富集,但不同物质在体内的分布是不同的,在脑部富集的其实很少,内脏则更多一些。”

鸡尖不要吃

“鸡屁股(鸡尖)一般不建议食用,这里有一个‘腔上囊’,属于淋巴组织的一部分。”钟凯建议。

动物的淋巴器官中往往含有大量未分解的病原体及代谢类异物。另外,禽类中有一种高发疾病“法氏囊炎”,“法氏囊”是“腔上囊”的别称。这里也可以看出,“腔上囊”很容易发生病变并积累有害物质,规范化屠宰都要求将肉鸡的“腔上囊”去掉。

鸡脖去淋巴

钟凯博士指出,“鸡脖皮下有一些淋巴结,建议在食用之前先去掉”。

7招减掉小肚子

很多人对肚子上的肉无可奈何,美国MSN网站刊登知名胃肠病学家、乔治城大学医学院助理教授罗宾恩·泽坎的建议,教您通过饮食减掉腹部脂肪。

少吃盐 高盐食物能刺激食欲,从而更多地积累腹部脂肪。如果觉得味道寡淡,可以用醋或者一些香料来调味。

尽可能回家吃饭 在外吃饭会增加垃圾食品、高热量食物的摄入,如果一定要在外应酬,饭后可以散步回家。

饿的时候吃零食 饥饿的感觉袭来

时,很多人忍着不吃,这其实并不正确。食欲反弹后,会摄入更多的高热量食物。不妨在饥饿时吃点零食,如水果、酸奶,能增加饱腹感。

晚餐要早吃 从生理学角度看,天黑后胃收缩就减少,晚饭吃太晚不利胃排空食物,妨碍进一步消化。

少吃高脂食品 晚饭少吃高脂食品,如肉类、奶酪、蛋黄酱之类,会影响胃及时排空食物,不利消化。

高纤维食物要适量 蔬果富含的食

小儿脑瘫康复治疗太混乱

正规医院、专业医生、个体化治疗方有效

说起小儿脑瘫康复治疗现状,新郑市中医院康复分院院长时建卫感慨:“这个市场实在太混乱了,很多人认为活动活动肢体、做做按摩就是康复。所以,挂康复招牌的小诊所越来越多,连小儿脑瘫康复治疗也敢接。而对康复同样不了解的患者亲属辨别能力也不强,所以就到处乱撞,撞上哪个是哪个,不仅浪费了金钱,也延误了治疗。”记者 杨宜锦



康复,不是谁都能做

时建卫院长曾有一个小病号叫点点,来到康复中心的时候,点点足内翻,脑发育落后。在长达一年的康复治疗中,点点的奶奶每天都跟着治疗师学做按摩。

孩子出院后,点点的奶奶竟在老家鹿邑县开了一家“康复诊所”,用从医院学来的手法给患儿做按摩。这让时院长哭笑不得:“康复治疗需要按摩,但按摩并不等于康复治疗的全部。”

时院长称,与临床医学不同,康复治疗不是简单的医生和病人“一对一”的模式,它需要康复治疗小组的全程参与。小组中包括康复医生和各项治疗师(包括理疗、针灸、推拿等)。

病人的康复治疗过程包括:入院后要有初期评估,然后根据评估结果制订个体化治疗方案,由多个治疗师配合完成方案;一个疗程(一般为一个月)后再评估,根据恢复情况制订下一阶段治疗方案,如此反复进行。

时院长说:“脑瘫康复的原则是‘早期、全面、以运动康复为主的综合康复’,包含了多种治疗手段,并不是按摩就能完成的。”

入院后的评估,一定要做

详细评估是康复治疗的基础,只有找出问题,才能有效地进行针对性训练。时院长举例:“一个患儿坐不起来,原因有很多,可能是头抬不起来,或者腰部没力量、下肢肌张力高、平衡能力

不好。如果评估没有做好,就没法制订治疗方案。”

不找到致病的主要原因,治疗再久也不会有效果。“康复的初期评估,一定要具体到哪一块肌肉才行。”时院长说。

药物,不是越多越好

5岁的小东(化名)来到医院时有肢体运动障碍、智力和语言发育落后,是典型的脑瘫患儿。但之前家里条件不好,就一直没有带小东看病。现在有了新农合,家长才想到该给孩子治病了。到当地县医院儿科后,医院要求住院,医生对小东爸妈说:“脑子的病就要治脑子,打营养神经的药最有效。”此后的一年多,医生不停地给小东打针、输液,花了几万块钱,病情却丝毫没有进展。时院长听后气愤地说:“孩子

这样下去,就是再打三年针也没用。”

时院长称,急性脑损伤患者用营养神经药,1岁以内患儿用会起些作用。两岁后,脑细胞发育基本成熟,这时再用营养神经的药已经没有任何作用。此时的治疗应该以运动康复为主,运动疗法对神经的改善作用比药物的作用更强。时院长解释:“比如活动手时,支配手活动神经的大脑区域就会兴奋,从而刺激神经细胞的发育,使功能完善。”

手术,也不是万能的

在小儿脑瘫的康复治疗中,很多家长都会问:“孩子天天训练,啥时候是个头啊?还不如做手术,一次性就解决。”时院长纠正说:“其实手术的作用只占三分,七分还是要靠运动训练。”时院长称,小儿脑瘫康复手术主要有3种:神经手术、肌肉肌腱手术、骨骼手术,且均有严格的适应症,术前一定要经过严格评

估才行,很多医院不做评估,只要病人来了想做就给做,根本起不到作用。

临床上,时院长见过很多手术失败的病例,所以他希望家长不要迷信手术的作用,要到正规医院的小儿脑瘫康复科治疗,让专业医生为脑瘫患儿制订个体化的治疗方案。

喝水如同谈恋爱

对的时间遇见对的水

喝水的时间,有4个时刻最为讲究,分别是卯时(早晨5时~7时)、巳时(上午9时~11时)、申时(下午3时~5时)、酉时(下午5时~7时)。

卯时,大肠经最旺,身体的重点工作就是排便,这时喝水,除了补充一夜的消耗,还可以有效冲洗肠胃、清理体内毒素、促进身体排便。巳时,脾经最旺,此时身体在分解食物,所以上午11点钟时最容易产生饥饿感。此时喝水,可调节脾经,避免身体水肿。申时,膀胱经最旺,可适量喝些咖啡,有助提高工作效率,尤其是春季,养肝护肝、预防胆结石的同时,更可防止春困。酉时,肾经最旺,此时喝水与排泄相关,所以坚持下班之前一杯清水,利于洗肾清膀胱,使肾结石绕道而行。**文文**



在线问答

睡前按一按,养神解疲劳

@弘南中医:人到了一定年龄后,脸上会留下4种皱纹,分别是额头上的抬头纹、眼角的鱼尾纹、两颊的鼻唇沟纹和眉宇间的川字纹。现代人压力大,经常耗神、思虑过度,建议大家每天睡觉前,用大拇指顺着印堂穴按摩,一直揉到太阳穴,每天做上100次,不但能减少川字纹的产生,还能养神缓疲劳。

抓伤后怕留疤,抹点维E膏

@皮科大夫朱学骏:被指甲不小心抓破脸出血了,几天后留下了红色印子,是否会落疤取决于外伤深度。一般抓伤,伤口浅的会有暂时性色素沉着,不久就会消退。在伤口止血愈合后,可外用复方肝素钠尿囊素软膏(康瑞保)、肝素钠、喜疗妥及维生素E膏等。

名医介绍 时建卫:新郑市中医院康复分院院长、内科副主任医师,郑州大学临床医学系毕业,从医近20年。中国风湿病协会会员,中国残疾人协会会员,河南省康复医学会委员,郑州市康复医学会常务理事,新郑市青年学术技术带头人。2006年于中南大学湘雅医院进修风湿及康复专业,多次参加全国风湿病诊治进展及国际康复学术会议,发表国家级论文多篇。2012年被评为康复医学副主任医师。擅长风湿病的规范诊治和脑血管后遗症、小儿脑瘫的康复评定及治疗。