

追《繁花》聊养生 上海传统早餐如何健康吃？

近日播放的电视剧《繁花》引发了人们对上海往事的回忆,每天清晨,弄堂里“四大金刚”大饼、油条、粢饭团和豆浆飘香。华东医院营养科吴江主任医师表示,这些舌尖上的“老上海味道”固然令人难忘,但从营养学角度来说,暗藏不利于健康的因素。

好吃并不健康

大饼 大饼有甜咸之分。甜大饼通常以白砂糖为馅,再撒上芝麻;而咸大饼则是撒盐和葱花。大饼多用炭炉烤制,烘烤过程中可能会产生致癌物质。有的商家为追求口感,经常会添

加过量的糖或盐,若吃得过多,就会增加心脑血管疾病和代谢疾病发生的风险。

油条 油条是典型的油炸食品,油脂含量偏高,还可能含有致癌物。

粢饭团 由糯米直接包裹咸菜、油条、肉松、黑洋酥、糖等,是油、盐、糖超标的“重灾区”。

豆浆 相比前三者,豆浆要健康许多,不仅是优质蛋白和钙的来源,还含有对人体健康有益的大豆异黄酮、大豆低聚糖等。不过,市售的豆浆常添加大量的糖,对血糖控制不佳或甘油三酯高的人群不太合适。

健康早餐如何选

若早餐只局限于“四大金刚”,营养就会比较单一。那么,怎么样吃一顿健康又美味的早饭呢?华东医院营养科赵安达主管技师建议,每天的早饭要“营养搭配,三多三少”。

一顿健康、合格的早餐,应当营养均衡,建议吃3~4种食物。不同食物所含营养成分各不相同,搭配在一起才能满足人体每日的营养所需。

比如,谷薯类是碳水化合物和B族维生素的良好来源;肉蛋类、奶豆类可提供丰富的优质蛋白,且能够被人

体很好地吸收利用;果蔬类富含维生素、矿物质和膳食纤维,也要多吃。

“三多”指“多一点全谷物、多一点优质蛋白、多一点水果蔬菜”。五谷杂粮是健康的碳水化合物来源,不仅可以转化为葡萄糖为人体提供能量,还含有纤维素可促进肠道健康。蛋、奶、肉、鱼、豆制品都是优质蛋白的来源。草莓、小番茄、蓝莓等都是很适合出现在餐桌上的蔬果。

“三少”意味着“少一些加工食品、少一些腌制物、少一些油炸食物”。酱瓜、乳腐、粢饭糕等,适量吃就好。

记者 梅一鸣

稳定的情绪,给孩子最大的爱护

己的情绪被接纳,然后再就事论事,寻找解决的办法。

清晰明确的指示 用明确的指示代替无意义的指责,例如“下次接水用一只手握紧杯子把手,另一只手托一下杯底”,而不是“你怎么又把水撒了”这样目标不明确的指责。

学会向孩子道歉 父母总会有控制不住情绪的时候,当父母不稳定的情绪伤害到孩子时,要及时向孩子道歉,用平等、尊重的态度对待孩子,向孩子解释自己发脾气的原因,真诚寻求孩子的谅解,并鼓励孩子把内心的感受说出来。

暂时抽离 如果觉得自己情绪在爆发的边缘,可以先试着深呼吸几次,或者让自己短暂抽离一下,暂时远离孩子,等情绪平静下来再去解决问题。

上海市黄浦区精神卫生中心
孙希玲(主治医师)

频繁起夜 警惕四类疾病

一般而言,每晚1~2次的夜尿是正常的。但经常起夜小便,且每次尿量大于500毫升,则需注意可能是以下疾病的信号:

慢性肾病 慢性肾小球肾炎和慢

性肾小管间质性疾病等可能导致膀胱吸收功能障碍,引起夜尿增多。

心力衰竭 心力衰竭患者常表现为夜尿增多,因为夜间休息时心脏负担较轻,导致肾脏排泄速度加快。

膀胱异常 膀胱感染、结石、肿瘤等可能引起膀胱功能障碍,导致膀胱容量减少,储存尿液的能力下降,进而出现排尿频繁。

尿路感染 尿路感染引起尿频、尿

急、尿痛等症状,女性由于生理结构的原因更容易患上尿路感染,经期卫生不注意、妊娠时子宫压迫膀胱和输尿管、更年期雌激素水平降低等因素都会增加感染风险。

如果出现异常的夜尿频率,超过正常范围,或伴随其他不适症状,及时就医是至关重要的。

晓沈

明确病因 不再谈“白肺”色变

即表现为白色。当白色区域面积占肺总面积的比例超过50%时,影像学上白色的区域会非常明显,此时的肺就是俗称的“白肺”。

事实上,细菌性肺炎、真菌性肺炎、机化性肺炎等疾病都会出现影像

学上的“白肺”。因此首先要搞清楚是什么原因导致的“白肺”,而不是谈“白肺”色变。在明确病因的前提下进一步评估病情。

复旦大学附属肿瘤医院呼吸科
陈海泉(主任医师)

婴幼儿腹泻 慎用抗生素

有研究报告显示,在婴幼儿腹泻病的治疗中,抗菌药物的使用率高达50%~90%,事实上,婴幼儿秋冬季腹泻的病原体多数系病毒感染引起(主要是轮状病毒),并不需要使用抗生素。

70%~80%的急性水样便腹泻多为病毒或产毒素细菌引起,可以不使

用消炎药(即抗菌药物),只要用对治疗方法,如选用微生态调节剂(如丽珠肠乐或培菲康等)和黏膜保护剂(如思密达等)即可。

滥用抗菌药物不仅会造成细菌耐药菌株不断增多,同时还可继发肠道菌群失调、霉菌性肠炎等并发症,使腹

胎动异常是宝宝的“求救信号”

胎动是衡量胎儿是否健康的一个重要指标,孕妈妈要定期数胎动的次数。每天选取相对固定的时间数3次胎动,每次坚持2小时,两小时内胎动次数大于等于6次为正常;当胎动小于6次或减少50%时,胎儿可能缺氧。

正常情况下,妊娠18~20周的孕妈妈可自行感觉到胎动,二胎妈妈可能更早一些。从妊娠28周开始,孕妈妈就要严格数胎动了,一方面可以更好地了解胎儿的健康情况,另一方面也可以促进母亲和孩子的交流。

孕妈妈无论发现胎动减少还是增多,都可能存在宝宝缺氧而发出“求救信号”。这时,孕妈妈应毫不犹豫在24小时内就医,切不可凭着所谓的“经验”而忽视,以免发生无法挽回的后果。

陈静

身体有恙手先知

双手是人体非常重要的部位,手指上有丰富的血管和敏感的末梢神经,很多工作都需要双手来完成。事实上,人体出现了疾病也可能会反映在手上。

手指黑痣异变 手指或脚趾上的黑痣如果发生出血、变大、瘙痒、溃疡、颜色变化等异常变化,很有可能是恶性黑色素瘤,要尽快就医排查。

另外,指甲上有黑色竖纹(甲母痣)有可能会发展成为黑色素瘤,但并非所有的甲母痣都会癌变,大多数都是良性的,无需过度担忧。

手指结节肿块 手指上如果长了不明原因的肿块,要小心皮肤癌、软组织肿瘤、骨肉瘤所致。

手指震颤 心脏作为人体的命脉,如果心脏脆弱就可能会有手指震颤、拿东西拿不稳等症状,尤其是一些有严重心脏病的人,手指经常颤动。

手指伸不直 两只手的掌心相对,如果手指不能伸直贴合,可能是“糖尿病手”。这是一种糖尿病神经系统方面的病变。

上海市肺科医院普外科
胡洋(副主任医师)

补脑食疗方三则

补髓汤 取甲鱼一只(约250克),猪脊骨200克,酒、姜、盐等适量。甲鱼去头脚及内脏,猪脊骨切小块,洗净加清水同煮,煮熟后依据个人口味加调味料,吃肉喝汤。该食疗方能滋阴补肾、益髓健脑,适用于健忘、耳鸣耳聋、腰膝酸软、五心烦热、盗汗者。

百合鸡蛋黄糖水 取百合100克,鸡蛋2枚,黄糖30克。百合洗净,去衣瓣瓣,加水煮熟后打入鸡蛋再煮沸,蛋熟后加入黄糖,吃百合、蛋及汤。该食疗方能清心安神、益智补脑,适用于健忘、失眠、虚热心烦者。血糖高者慎用。

人参粥 取人参3克,粳米100克,冰糖适量。粳米淘洗后加入人参和水煮粥,待米熟加入冰糖即成。该食疗方能补元气、振精神、益心智,适用于精神不振、疲倦乏力、长期脑力劳动、健忘者。

北京大学东直门医院脑病科
杨承芝(主任医师)

过度化妆易致不孕

美国一项新研究表明,美容品中所含化学物质可致妇女生育能力低下或患上乳癌。

研究人员采集受试者的血液样本,以检查她们体内与孕产相关的激素水平,包括雌激素、孕激素、卵泡刺激素和黄体生成素。

结果发现,受试者尿液中含有起防腐剂的邻苯二甲酸酯可导致乳癌,此外,尿液中还检测出了引起肝损伤的氯酚和致人不孕的苯甲酚。

科学服用降压药 不能跟着感觉走

一般情况下,人体血压在夜间会比白天下降10%~20%。临床上常根据夜间血压下降比值,定义出昼夜节律的四种类型:

杓型 指夜间血压较日间降低10%~20%;

非杓型 夜间血压下降不足10%;

超杓型 夜间血压降低超过20%;

反杓型 夜间血压高于日间血压。

不同类型的降压药,服药时间也不尽相同。

杓型或超杓型血压一般会在8~10时以及14~18时出现两个血压高峰值,而在晚间入睡时,血压则会下降到最低值。因此,这个类型的高血压病人只需要在早上服药即可。注意避免夜间服药,引起血压过低导致组织灌注不足,从而诱发缺血性脑卒中。而对于非杓型高血压,降压药物服用时间可作调整,一些患者夜间睡前服用可能会达到更好的效果。

值得注意的是,降压治疗方案的确定以及降压药物的调整是一个非常复杂的过程,需要在医生指导下进行,自己不要随意更改治疗方案。

陈丹