



M 美味

土茯苓薏米老鸭汤



暑湿夹杂的天气下,如果人们饮食不节制、进食太多辛辣油腻食物的话,往往容易出现口干口苦、身体困重、皮肤长湿疹等问题。这道土茯苓薏米老鸭汤,不妨一试。

**材料:**老鸭半只,土茯苓50克,薏苡仁50克,红枣10克,生姜10克,盐适量。

**做法:**1.处理过的老鸭洗净、斩块,土茯苓洗净、削皮、切片,薏米洗净,红枣洗净去核,生姜去皮切片。

2.待锅内水烧开后,放入老鸭肉,用中火煮5分钟至血水消失,捞起冲净备用。

3.把土茯苓、薏苡仁、老鸭肉、红枣、生姜放入瓦煲内,加入1升清水,加盖用慢火煲2小时。

4.加盐调味,再煲10分钟即可。

■ 据《广州日报》

T 提醒

流鼻血时别仰头

近日,湖南一名3岁的小男孩因为流鼻血后的不当操作不幸离世。孩子在鼻子出血后,仰头止血,结果血液流到嗓子,形成凝块堵住了气管。送到医院时脸色发青,最终没有抢救过来。

流鼻血时,很多人会习惯性地仰起头,其实,这种做法是错误的。仰头会使血液流入咽喉、胃部等器官,造成不良刺激,发生窒息或呕吐,严重的还会呛入气管及肺内,发生危险。

急救中心医生介绍,流鼻血时,头部应该保持正常直立或稍向前倾的姿势,用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部五至十分钟。鼻外伤后24小时内可冷敷鼻上部,以减轻出血,之后改为热敷,以减轻淤血和肿胀。

■ 据《老年日报》

红霉素软膏勿滥用



擦伤、嘴唇干、痱子、蚊虫叮咬包、尿布皮炎……很多人都会用红霉素软膏来应付这些情况。但是,红霉素软膏绝对不能长期使用,因为它虽然是外用药物,却和我们熟悉的青霉素、头孢一样,都属于抗菌药物,只能用于细菌感染性疾病,比如脓疱疮等化脓性疾病。

正常情况下,在我们的皮肤、黏膜等部位存在许多细菌,它们处于和谐平衡的状态,不会对人体健康产生危害。如果长期使用像红霉素软膏之类的抗生素,正常的细菌平衡状态被打破,会使身体处于再次感染的危险。因此,建议在医师药师指导下使用红霉素软膏,千万不要擅自滥用。此外,要尽量避免抗菌药物的局部应用和外用,因为皮肤黏膜局部应用抗菌药物后,很少被吸收,在感染部位不能达到有效浓度,反而易导致耐药菌产生。

■ 据《健康咨询报》

关于蘑菇“有毒”的五个谣言



关于“蘑菇能够富集重金属,不能多吃”等等说法,可以说是老生常谈啦。蘑菇是否能够富集重金属?我们还能不能吃蘑菇?一起来看专家怎么说。

■ 据《北京青年报》



辟谣1:富集不等于富含

蘑菇是可食用大型真菌的俗称,其中包括蘑菇、香菇、金针菇等很多品种。

在同等土壤环境下,蘑菇富集重金属的能力确实比蔬菜、水果强,也就是说,蘑菇确实有很强的吸附重金属的能力。

但这并不意味着蘑菇中一定富含重金属,因为只有生长在重金属含量高的环境中,蘑菇才会富含重金属。

辟谣2:人工种植的蘑菇富含重金属

蘑菇有天然生长的和人工种植的,传统人工种植蘑菇主要有以下几个步骤:

1.养料堆制:养料主要有家畜粪便、麦草、麸皮、稻草、玉米秆等。

2.消毒杀菌:对养料进行消毒杀菌。

3.接种覆土:接种后将细肥土均匀地覆盖在养料上面。因此,如果土壤受到重金属污染,则种植出的蘑菇也会富含重金属。

现代农业种植蘑菇多使用无土栽培的方法,也就是利用一些基质如秸秆、棉籽粒、麸皮等,配合水和营养液等进行种植。这种方法可以对蘑菇的种植环境进行很好的控制,避免重金属的污染。

辟谣3:现在种植的蘑菇所含的重金属高

现在蘑菇的种植与以往不同,很少利用土壤栽培种植,而是使用无土栽培技术进行种植。

无土栽培过程中,原料均经过严格的检测,通过控制栽培培养基质,从而避免蘑菇受到重金属污染。而且重金属对蘑菇生长没有益处,所以也不存在人为添加问题。

因此,我们吃的蘑菇一般不会积累重金属。我国食品监管部门监测结果表明,现在市场上售卖的食用菌中重金属合格率为98%左右。

辟谣4:野生的蘑菇不含重金属

相比于人工栽培的蘑菇,野生蘑菇在野外环境中自由生长,其中含的营养物质和重金属受所生长的土壤环境的影响很大,如果环境没有受到污染,蘑菇中重金属的含量就很低;如果蘑菇生长的环境受到了污染,野生蘑菇的重金属含量会比较高。

辟谣5:蘑菇不能吃

蘑菇味道鲜美,营养价值较高,含有多种氨基酸和维生素,而且能量较低。此外,蘑菇含有蘑菇多糖,能够辅助调节血脂、血糖,还具有抗癌的作用。《中国居民膳食指南(2016)》建议,经常吃些菌藻类食物。应当注意的是,蘑菇属于高嘌呤食物,因此不建议痛风患者大量食用,否则容易导致痛风加重。

X 新说

躺着看手机,颈椎吃不消

我们的颈椎有一定程度的前弓,平躺着看手机易造成颈曲反张,颈椎长时间被牵拉,引起颈肩部软组织肌张力过高,诱发小关节紊乱及寰枢关节失稳,颈椎曲线前凸逐渐减少、变直,甚至反弓,造成一系列不适,如颈部及肩背部酸痛发紧、手指麻木、头晕、头痛等。尤其是躺在较高的枕头上,头部仍然是前屈的,下位颈椎受力仍会增加,加速颈椎退变。

无论平躺还是侧躺看手机,手臂与肩部的肌肉都处于紧张的超伸状态,长时间这样,容易引起局部肌肉紧张,颈肩部软组织劳损,关节压力增大,手部、肩部、颈部感到酸痛,甚至引起颈部筋膜劳损发炎,出现脖子痛、僵硬,并伴有头晕。

■ 据《健康咨询报》

过量摄入咖啡,可能损伤大脑

人们都认为喝咖啡可以提神醒脑,而南澳大利亚大学最近的一项研究表明:过量摄入咖啡会损伤大脑。

研究评测了17702名37~73岁的志愿者情况,观察咖啡对他们大脑的影响,发现每天喝6杯以上咖啡的人患痴呆风险为53%。研究人员表示:“考虑到多种因素的组合方式,我们发现过高的咖啡摄入量会明显降低大脑容量,每天超过6杯咖啡会增加痴呆与脑卒中的危险。”

研究人员还表示:“综合考虑遗传因素和随机对照试验的结果,我们发现过高的咖啡摄入量会损害大脑健康,虽然具体机制尚不明确。”

一般来说,每日的咖啡摄入量以1~2杯标准杯为宜,但每天超过6杯就要控制一下了。

■ 据《生命时报》

Y 研究

每天多吃一个苹果 一年会长胖近5公斤



据英国《每日邮报》报道,一项最新研究发现,当人们每日摄入的卡路里超过标准摄入量时,无论吃多么“低卡路里”的食物,都会变胖。以苹果为例,一个苹果的热量约为95卡路里,如果每天都多吃一个苹果,一年下来就会增重5公斤。不过,研究人员也表示,这种变化因人而异,并非每次吃东西时,体重都会线性地增加。总而言之,应保持有良好的饮食习惯,最好不要暴饮暴食。

■ 据《环球时报》

每周散步两小时 有助于防健忘

近日,美国科罗拉多州立大学研究人员发表在《神经影像》上的一项研究发现,大脑白质退化与认知障碍有关,但容易老化的白质区域保留了一定程度的可塑性,在有氧运动的帮助下,可以向好的方向发展,使参与者记忆力得到提升。

研究结果发现,每周仅散步2个小时,就能对大脑白质产生积极影响,尤其在最容易衰老的区域,如胼胝体和扣带,它们有重要的认知功能,如记忆和执行功能。

■ 据《生命时报》