

“夏补钾，体不乏”，多吃4种高钾食物，腿脚有劲



中老年人到了夏天，因为出汗多、食欲差，很容易缺钾。怎么补呢？可以选择一些含钾高、脾胃易吸收的食物。下面就给大家分享4种含钾高的食材。

香蕉 香蕉中含有丰富的钾离子，经常食用既能通便润肠，又能预防高血压。

香蕉味甘、性寒，归肺、大肠经，有清热、润肠、解毒之功，可治热病烦渴、便秘、痔血。

《本草纲目》云其“生食，止渴润肺”，又云“生食，破血，合金疮，解酒毒。干者，解肌热烦渴”。

从中医角度讲，焦虑情绪与肝郁气滞等因素密切相关，香蕉的甘味对于情绪上的紧张急迫有一定缓和效果。同时，香蕉性寒，能够清热降火。

当人体因为内火、肝郁化火等情况产生情绪烦躁焦虑时，香蕉可以起到清热作用，从而缓解热象。

黄豆 豆类食物都是钾的良好来源。各种豆类各有所长，可以补充营养，增强体质，对身体大有裨益。

中医认为，黄豆味甘、性平，入脾、胃经，有健脾益气、润燥通便的作用。尤其是中老年人，脾气虚、肠道蠕动慢，又常常有点便秘，黄豆正好派上用场。

推荐吃法：黄豆煮粥、打豆浆、焖猪蹄都可以。建议做黄豆山药汤，健脾补钾、强筋骨，夏天喝点，腿脚有劲。

苋菜 苋菜中含有丰富的钾、钠、氯、镁等元素，能满足人体对各种维生素的需求量。

中医认为，苋菜味甘性凉，长于清热利湿，清肝解毒，凉血散瘀，对于湿热所致的赤目痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛，咽喉红肿不利等，均有一定的辅助治疗作用。

另外，苋菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进的作用，并能维持正常的心脏活动，防止肌肉的痉挛(抽筋)。

热茶 夏季炎热，与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失，夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水，还可调配一些简单的中药茶，清热解暑兼养心安神。用荷叶和莲子心泡水，能够养心益智、清心火、解暑热。

用西洋参6片、麦冬10粒，开水浸泡代茶饮，适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者。

对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡，可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克，开水浸泡代茶饮，有清心除烦安神之效。

还可以煲药膳养心，如益气养心粥：山药30克，太子参30克，莲子(莲心)30克，粳米200克，煮烂成粥，有健脾益气，养阴清心的作用。

来源：养生中国公众号



守护夕阳

吃鸡蛋或能降低患阿尔茨海默病风险

近日《营养学杂志》发表文章，一项针对约4万名参与者开展的平均随访时间达15.3年的跟踪调查发现，对65岁及以上老年人来说，吃鸡蛋可能与较低的阿尔茨海默病风险有关。

具体而言，每周至少5天、每天至少吃1个鸡蛋的人，患阿尔茨海默病的风险降低27%。即便少量食用鸡蛋也有好处：每月吃1至3次鸡蛋，风险可降低17%；每周吃2至4次鸡蛋，风险约降低20%。 据《健康报》

吹了几天空调 左肺“白”了一半！

随着气温逐步升高，人们开始使用空调。但长时间没有清洗的空调容易滋生细菌。最近，成都市民李先生在开启一年未用的空调后，就感染了军团菌，影像检查发现他的左肺“白”了近一半。所幸治疗及时，目前已康复出院。

成都55岁的李先生前段时间刚刚开了3天空调，就出现了肌肉酸痛、头痛、发热和咳嗽等症状。起初，他以为是普通感冒，就在家吃了点感冒药，但吃了药体温还是39℃以上，李先生赶紧来到成都市第五人民医院就诊。

成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅：CT结果显示他左肺有大片变白，白了接近二分之一的样子。我们详细询问了他的生活习惯，发现他在前段时间气温突然升高的时候吹了空调，而这个空调已经有一年多没有清洗过了。我们就觉得他可能是一些特殊的感染，立马给他安排了纤支镜检查，检查结果显示是嗜肺军团菌的感染。

嗜肺军团菌是军团菌的一种，感染后通常会在2到10天内出现症状，如发烧、干咳、呼吸困难，还可能伴有头痛、肌肉酸痛、恶心、呕吐，甚至意识模糊等。医生提醒，如果出现这些症状，用感冒药或青霉素、头孢等普通抗生素没效果，就要警惕得了军团菌肺炎，应及时就医。

成都市第五人民医院感染性疾病科主任许晓梅：嗜肺军团菌主要存在于一些比较潮湿温暖的环境，我们平时要定期清洗空调，如果开空调，要注意室内保持通风，不要一直待在密闭的空调间里面。 来源：央视新闻

用硫磺皂洗澡洗出干性湿疹

医生提醒并非“万能神皂”



“跟风用了硫磺皂洗澡一个月，竟然把自己洗出了干性湿疹！”网友汤女士发帖“抱怨”。近年来，硫磺皂这一传统清洁用品悄然回归大众视野。硫磺皂到底是“神皂”还是“伤肤利器”？江苏省人民医院逸夫医院皮肤科副主任医师吴凡在接受记者采访时表示，科学使用才能发挥作用，否则反而可能伤害皮肤。

长期控油更应注重内在调理

在社交平台上，关于硫磺皂的讨论热度不减，“控油祛痘”“皮肤病一洗就好”“100%除螨”等字样频频出现，网友们不仅用它来洗衣服、洗脸、洗头，有人还将它用温水化开拖地去异味。然而，像汤女士这样的“受害者”也不在少数，有些人用了硫磺皂后皮肤状态不仅没有好转，反而出现了干痒、脱屑甚至皮炎等问题。

“硫磺皂的主要作用首先是抑菌和杀菌，因为它对疥虫、螨虫、真菌及部分细菌微生物有一定的抑制效果，所以对于一些感染性皮肤病有辅助治疗的作用。再者，它的去油功效也尤为显著，对于油性皮肤或因油脂分泌过多引起的痤疮、毛囊炎等问题，都有一定改善作用。”吴凡坦言，门诊上，也确实会针对特定患者建议使用硫磺皂辅助治疗疥疮，或用其洗头、洗脸缓解脂溢性皮炎、蠕形螨病等，瘙痒症状能得到缓解。

不少油性皮肤或油性头皮的人希望长期使用硫磺皂来“根治”出油问题。对此，吴凡明确表示，硫磺皂只是暂时缓解出油，不能从根本上改变皮肤类型。“长期控油应注重内在调理，如减少高油脂、高糖分食物的摄入，避免熬夜，规律作息，才是

更持久有效的方法。”

这些人群不宜使用硫磺皂

与此同时，因为不当使用或过度使用硫磺皂导致皮肤出现问题的患者也屡见不鲜。

前两天，吴凡接诊了一位使用硫磺皂导致过敏的患者。“这位患者最先是手掌起了红疹，然后蔓延到全身，她形容自己的症状就是又干、又痒、又痛，有时还有灼热感。后来我们给她排除过敏原，发现那段时间，她唯一新增的洗浴用品就是硫磺皂。”

“尽管硫磺皂有诸多好处，它并非人人适用，更不能长期频繁使用。”吴凡提醒，硫磺皂本身偏碱性，刺激性强，而我们的皮肤正常呈弱酸性，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，出现皮肤干燥、紧绷，甚至引发皮肤敏感或干性湿疹等。“所以我们建议油性皮肤或存在相关皮肤问题的人群，每周使用2至3次即可，且每次使用后需立即涂抹温和的保湿乳/霜，症状改善后应停止使用硫磺皂，以避免过度清洁破坏皮肤的天然保护层。”

吴凡指出，干性皮肤或敏感性皮肤人群，硫磺皂会进一步加剧干燥和敏感；皮炎、湿疹等炎症性皮肤病患者，使用硫磺皂可能刺激皮肤，加重病情。本身就皮肤敏感的人群，最好先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察24小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛等情况，立即停用并清洗。此外，严重或性质不明的感染性皮肤病，需及时就医，避免延误治疗。

与此同时，选购产品时要注意，日化用品的硫磺浓度通常在0.5~5%之间，浓度过高，即便不是过敏体质，也可能引起皮肤刺激反应。

来源：《扬子晚报》