看面部知健康

吃的对错全写在脸上

人的脸是一面镜子，不仅能反映出我们的精神面貌，更能反映健康状况，甚至营养状况，告诉你平时吃得对不对，身体缺了哪些营养。

黑眼圈:吃得太素

贫血、缺铁会造成眼下发黑,也就是我们俗称的黑眼圈。在素食者中,这种情况更普遍,因为肉类是铁质的主要来源,缺铁会减缓皮肤的新陈代谢,让脸色看起来苍白,而眼下皮肤很薄,因缺铁而形成的青色血管在皮肤下就会显得发黑,造成黑眼圈。

脸色苍白:果蔬吃太少

多吃果蔬会让人由内而外散发光彩。研究发现,每天吃3份果蔬能给皮肤补充自然的光泽,让面色看起来更健康红润。该研究指出,水果和蔬菜中的类胡萝卜素让胡萝卜呈现橙色,让西红柿显出红色,人体食用这些食物后,也会体现在皮肤上,制造光泽。此外,超重的人要想获得同样效果,需要吃更多的果蔬,因为类胡萝卜素是脂溶性的,能被脂肪吸收,所以等量的类胡萝卜素在胖人身上效果会打折。

脖子上有黑圈:甜食过量了

脖子上出现棕灰色的环形斑块,也称为黑棘皮病,可能预示着2型糖尿病,这一情况多与高糖和高碳水化合物的饮食有关。人体在代谢这些糖分时,释放了大量胰岛素,导致色素沉着。症状起初并不明显,但如果没有引起重视,就会散布整个脖子周围,这一表现还可能发生在腋下。专家指出,要去除这些斑块,减肥是最好的方法。

皮肤潮红:咖啡因摄入过多

过量喝咖啡会导致皮肤脱水,引起脸部泛红和干燥。如果每天喝咖啡超过3杯,就需要在喝咖啡的同时,加喝一杯水,来抵消咖啡因对身体的影响。经常不见阳光,身体无法合成足够的维生素D,也会导致皮肤变薄泛红。

酒渣鼻这种慢性病多从面部皮肤发红开始,其也可能由咖啡因、酒精和辛辣食物引起,因为这些食物会让血管膨胀,进而加重面部发红的症状。

痤疮不愈:吃太多乳制品和高蛋白饮食

现在通常认为痤疮来自遗传,但越来越多的证据显示,乳制品和高蛋白饮食也是加重这一问题的原因。有专家指出,牛奶中的一种生长因子可能是造成痤疮的主因。而蛋白质中的一些氨基酸会刺激身体产生某些激素,如雄激素等,同样可能引发痤疮。要有效预防和治疗痤疮,最好的办法就是多食用含有欧米伽—3脂肪酸的鱼类,多吃新鲜蔬菜和水果。

嘴角有皱、干裂:果蔬补充不足

嘴角有皱、发干、破裂,都可能标志着维生素B的缺乏,同时,缺乏维生素C也能造成嘴唇干裂。因此,应多吃点含有维生素B的食物,如豌豆和全麦食品;含维生素C高的食物,如橙子、辣椒等。

大胖脸:酒喝太多了

酒精会给身体施压,促使身体产生皮质醇激素,这种激素能导致脸部的脂肪增加、水分滞留,造成脸部臃肿的结果。酒精还会过度刺激腮腺,让腮腺看起来更大,脸看起来更圆。常喝酒的人如果想瘦脸,不妨戒酒或限酒,很快就能发现明显的改善。此外,酒精中大量的糖分也不利于保养皮肤,容易造成面部下垂、失去弹性等问题。这些表现虽然在年轻时不会很明显,但过了40岁,问题就会逐渐显现出来。

此外,忽略对眼睛的保护,如不戴太阳镜,会加速眼周皱纹的形成;过度运动和节食会让面部干瘪缺乏弹性;吸烟会损害牙龈中的血液供应,引起牙龈萎缩、苍白、粗糙。因此,养成良好的饮食及生活习惯,不仅会促进人体健康,也会让容貌更加动人。

拉肚子要认真对待

谈谈腹泻的原因和治疗

我们常常会听到这样的“抱怨”：吃的东西越来越精细，越来越干净，但还是莫名其妙地拉肚子，或者肚子胀痛拉不干净，整个人无精打采。今天我们就来谈谈“拉肚子”——腹泻这个问题。

医学上根据病程长短将腹泻分为急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻病程一般不超过3周,最常见的原因是感染;慢性腹泻的病程在2个月以上,病因比急性者复杂得多,常见原因有感染性炎症(如结核、菌痢等);非感染性炎症(如炎症性肠病——包括克罗恩病和溃疡性结肠炎等),肿瘤源性、代谢、内分泌紊乱及功能性肠病(如肠易激综合征等)。我们必须认真对待拉肚子问题,不要让它成为健康的隐患。

近年来的流行病学调查发现,在我国沿海及经济发达地区的城市中,人群疾病谱在数十年前已发生重大改变,越来越向着发达国家的人群疾病谱靠拢。过去,认为只多发于欧美国家而鲜在我国出现的某些疾病(如炎症性肠病)近年来也不断出现,且发病情况有明显上升趋势。这与我们的生活方式和饮食结构日益“全球化”不无关系,也可能与临床医师对该病的认识较前有所提高有关。

炎症性肠病(IBD)可见于任何年龄,但以青壮年最为多见,男女比例相仿。近年来青少年患者发病情况越来越不容忽视。临床上,时常碰到些特别“小”的IBD病人,看上去只有十一二岁,实际上他们已近二十岁了,这是因为IBD病变部位主要在肠道,这将直接影响机体营养物质代谢及吸收,影响患儿的生长发育,故看上去总比同龄的孩子矮一截。炎症性肠病患者常有脐周或下腹部疼痛、腹胀、解便性状及次数异常。轻者解糊状便2–4次/天,严重者解脓血便,甚至是鲜血便,次数可达10–30次/天。有的患者可有发热症状。重症者可出现全身毒血症,水、电解质、维生素、蛋白质等从肠道丢失并厌食,致体重减轻及体力下降。虽然炎症性肠病为终身性疾病,但它在某一时期可自行缓解,故有些人会自以为服用了黄连素或抗生素“治好”了病,而忽视了那些报警信号,没有及时就医,造成诊断及治疗时机的延误。更有些病人在出现梗阻、癌变、恶液质时,才病急乱投医,不仅丧失了康复的最好机会,还给自己及家人带来挥不去的痛苦。

炎症性肠炎一直是西方国家消化病研究的热点,近年来也日益受到我国医学专家的关注。IBD的病因目前仍未明确,但其发病可能与免疫、遗传、感染及精神因素有关。针对这些发病因素,IBD的治疗也应采用综合性的治疗方法:患者应注意休息、镇静,饮食应柔软、少渣,少食多餐,补充多种维生素,少食或忌食牛奶和乳制品。药物治疗是非常重要的环节,定时定量严格遵从医嘱是首要原则。

常用药物有柳氮磺胺吡啶(SASP)及5–氨基水杨酸(5–ASA)制剂,肠道菌群调节剂、激素及免疫调节剂。如发生穿孔、瘘管、大出血、梗阻等则需行外科治疗。

患者应认真“倾听”自己身体的信号,并正确对待,一定能摆脱拉肚子的困扰。

■ 保健常识

炖肉加黄芪防感冒

冬季寒冷,人体热量很容易散失,很多讲究养生的人会在这个时节进补一些肉类,帮身体御寒。

从中医的角度来说,炖肉的时候加点“料”,搭配一些有滋补作用的中药材,比如黄芪,还能起到锦上添花的效果。

黄芪是一味古老的中药,向来被认为是益气固表的能手,尤其擅长补气,且有“补而不腻”的特点,适当服用能温补气血、健脾升阳,有助增强体质,适合体质虚弱、容易感冒、畏寒怕冷的人群。它还是一味“百搭款”补品,与各种肉类都能搭配。黄芪瘦肉汤可暖中祛寒,提高抗寒能力;黄芪炖牛肉可益气补肺,养心安神;黄芪炖鸡汤适合脾胃气虚、肺气虚弱的人,对产后体虚、面色萎黄、易出虚汗等症效果良好。根据个人情况,烹饪时还可以再添点其他配料,比如气血两虚的人可以加上几颗红枣,希望养肝、润肺的人可加少许枸杞,而脾胃虚弱、体倦乏力的人则可加上适量茯苓。

炖肉时黄芪量不宜过多,20克左右即可。烹调时可直接和焯好的肉一起炖,也可以先用黄芪煎成一碗水,等肉炖烂以后倒入。无论何种做法,都要注意汤汁不可太浓,酱油等调料不要放得太早、太多,一般可在肉七成熟时放酱油,九成熟时放盐。炖好后吃肉、喝汤皆宜,每周1–3次。此外,有明显阴虚、郁热证表现,如手足心热、两胁胀闷、大便秘结等症状的人不适合食用。

五招判断药物是否过期

如果在用药前能检查药盒上的有效期,说明你有良好的用药习惯,不过,你只做对了第一步,因为储存条件改变、光照和高温都可能让开封后的药品有效期缩短,平时应当定期检查药箱,把好预防药品变质的第二道关。通过几个小方法就能初步判断药物是否过期。

看:看药品有无变色,适用于各类药物。白色的药片变黄、变黑、变红或出现霉点或斑点,均表示药品已变质失效,不可再服。例如维生素C氧化后易由白色变成黄色。糖衣片失效时外层糖衣常会破裂,出现斑块或斑点,还会发生自溶、变黑或发霉。眼药膏及其他药膏出现明显变干、变稀、变色、水油分离等,就不可再使用。

捏:胶囊极易受潮,捏着如感觉有明显软化、破裂、漏油等,不宜服用。

闻:栓剂、药片、胶丸等,闻一闻有无臭味或异味。阿司匹林等片剂受潮后会产生浓烈酸味,对胃肠道刺激性大大增加,因此不宜再服用。颗粒剂、冲剂和糖浆剂失效时往往会出现异味,比如发酵味、臭味。胶丸往往很难从颜色判断其是否变质,但如果有油味,就最好不要服用了。

触:糖衣片和胶囊剂,如果药品摸上去相互粘连,则不宜服用。

摇:悬浊液、口服液、糖浆,眼药水、滴鼻剂等,摇一摇是否有沉淀,如药液中有结晶、絮状物或见浑浊,则不可再使用。

药品容易受到光线、温度、湿度、微生物的影响与破坏,一旦开封后,最好能够放在阴凉干燥处,禁止放在潮湿场所,如浴室、厨房。药品开封后尽量短时间用完,若需要长期存放,要在包装上注明开封时间,以便下次使用时判断是否过期。

看你需要补什么维生素

缺不缺营养素,是很多人非常关心的问题。其实,只要留心,就能发现营养素缺乏有信号。

眼干、皮肤粗,缺维生素A。大家可以从两部分食物中摄取维生素A:一部分如动物肝脏、蛋黄、奶油和鱼肝油,另一部分为富含胡萝卜素的黄绿色蔬菜和水果,如胡萝卜、南瓜、辣椒、红薯、番茄等。应注意维A溶解于油脂而不溶解于水,因此用植物油烹炒胡萝卜,比生吃对维A的吸收率高。

食欲不振、消化不良,可能是维生素B1不足。富含维生素B1的食物有:谷物、糙米、麸皮、全麦麦片。需要注意的是,主食应注意粗细搭配,不要常吃精米精面,以减少体内维生素B1的消耗。不要过分浸泡、淘洗大米,煮粥时不要加碱,采用蒸或煮的烹调方法都有助于减少对维生素B1的破坏。

舌炎、口角炎,缺维生素B2的表现。口蘑、紫菜、绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏等都能提供维生素B2。

虚弱、易致皮损,维生素B6缺乏。维生素B6参与人体正常代谢,缺乏它会出现虚弱贫血症状,以及皮肤干燥粗糙,眼、鼻、口周围发炎,并向前额、眉毛蔓延的皮损现象。如需要补充,可从猪肝、金枪鱼和鸡肉等食物中摄取。

牙龈出血、膝部皮肤下呈现出血点、骨质疏松、免疫力下降等可能缺乏维生素C。新鲜蔬菜和水果中含量丰富。烧煮富含维生素C的食物时,时间应尽可能短,以减少高温破坏。

佝偻病、严重的蛀牙、软骨病、老年性骨质疏松症是维生素D缺乏的表现。建议在补充钙的同时,应同时补充点维生素D。它在鱼肝油、动物肝、蛋黄中含量较丰富。**(本版稿件均据新华社)**