

温凉冷热话水果

水果中含有大量的维生素、水分和矿物质，适量食用可以补充人体所需的这些物质，但是中医认为水果也分凉性、热性、温性，食用时要根据自己的体质正确选择，以免食用不当或过量食用，对身体造成不良的影响。

专家针对一些夏季时令水果的性质、功效以及适宜的人群进行了分析和介绍：

草莓：性偏凉，富含维生素和糖分，食用后能起到清热凉血、美肤养颜、润泽头发的功效。

但食用过量会出现腹泻、流鼻血的状况。因此要注意根据个人体质适量食用，每次不超过半斤为宜。体质偏寒的病人更不宜多吃。

桃：味甘而性温，富含蛋白质、糖类和粗纤维，具有生津、润肠、活血、消积的功效，适量食用后能够补心气、养肝气、活血脉、消烦渴、利大肠。食欲不好的人可以吃些桃以调节食欲，但多病体虚的人以及胃肠功能太弱的人不宜食用，因为它会增加肠胃的负担。

杏：味酸甘，性偏热。具有润肺定喘，生津止渴，健胃、温胃的功效。民间流传有“杏伤人”

的说法。《食经》也说：“味酸，大热”，“不可多食，生痲疔，伤筋骨。”指的都是杏热性大，吃多容易出现烦心、胃酸、流鼻血、拉肚子的症状。另外，杏比较酸，吃多了还会“倒牙”。因此，胃酸过多、内有湿热的病人不宜吃杏，但胃寒病人食用后却能起到温胃的功效。

李子：味甘酸涩，性偏热。具有清肝涤热、生津、利水、健胃的功效。《随息居饮食谱》里有“多食生痰，助湿发痲疾，脾虚者尤忌之”的说法，因此脾虚病人、肠胃不好的病人以及体质虚弱者不宜多吃。但对于久病受寒的咳嗽患者可以适量进食，以达到止咳的目的。

西瓜：水分多、味甜，偏凉性。又名天然白虎汤，是清暑热的佳品。但西瓜属凉性，胃肠虚弱、进食少等胃肠功能差的人不宜吃西瓜，



以免损伤胃气，更影响食欲。食用时要适量，连续过量食用反而会使淤热不能散发产生虚火，出现烂嘴角的症状。西瓜中的糖分并非葡萄糖，主要是果糖，具有调节血糖的作用，因此糖尿病人也可以适量食用，每次不超过两块为宜。

子宫肌瘤影响胎儿生长吗？

问：我今年35岁，已经怀孕3个月，初次孕检发现子宫中有一个1×1厘米大小的肌瘤。请问这个肌瘤是否会影响胎儿成长？

答：子宫肌瘤是女性最常见的肿瘤之一，多发生于30至50岁妇女，因此有子宫肌瘤是否能怀孕就成为热门的话题。

子宫肌瘤是一种良性的子宫肿瘤，一般来说肌瘤在直径4厘米以下，可以妊娠。但如果妊娠前子宫肌瘤长大，直径已超过4厘米，或肌瘤直径虽不足4厘米，但生长部位不好，如在宫腔内或宫颈上，或压迫输卵管影响不育等情况，最好是先做手术剔除肌瘤再怀孕。因此建议凡有子宫肌瘤的育龄妇女一定要经妇科检查后再决定是否妊娠。

近年来随着晚婚、晚育等婚育观念的普及，高龄孕产妇逐年增加，有相当一部分妇女是像刘女士这样在早期怀孕初次孕检时才发现子宫肌瘤。通常子宫肌瘤会随着孕周延长而有变化，有些肌瘤位置会改变，有些肌瘤会导致腹痛和子宫收缩等现象。但子宫肌瘤发生严重并发症的情形不多见，大多数时候，是子宫肌瘤伴随着孕妇一直到生产，且会维持原先大小或是稍微增大。通过临床观察还发现，子宫肌瘤通常并不会影响胎儿成长，也不会增加早产几率，但可能会因为胎位不正、提高剖宫产几率。

颈椎骨质增生如何治疗？

问：我父亲65岁，患有颈椎骨质增生，常有眩晕、恶心、耳鸣等症状。因他年事已高，我想咨询一下有无药物或其他治疗方法。推拿按摩有效吗？

答：颈椎骨质增生是因颈椎增生的骨质压迫到周围组织结构（神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等），或压迫引起软组织无菌性炎症，刺激神经出现的颈部疼痛、头昏、眼花、上肢麻木、听力减退、睡眠不佳等症状。

颈椎骨质增生症实际上就是一种颈椎病，但颈椎病却并不都起源于骨质增生。目前治疗颈椎骨质增生症的方法主要有以下几种。①直流电药物离子导入法：药物离子主要经皮肤汗腺导管口毛孔进入皮内，或经粘膜、上皮细胞间隙进入粘膜组织，其生理治疗作用除电流作用外，主要由导入药物离子的药理特性决定，直流电药物离子导入法充分发挥了药物的作用，但因导入药物为液体，易挥发，药效不持久，限制了该方法的治疗效果。②紫外线疗法：其治疗作用主要为杀菌、消炎、止痛、促进伤口愈合、脱敏、促进维生素D₃的形成，以及调解机体免疫功能等。③按摩与牵引：按摩有助于改善局部血液循环，起到消炎止痛作用；牵引可减轻骨刺对局部神经、组织的压迫而起到暂时缓解疼痛的效果。④针灸：针灸可通经活血并有止痛作用，可消除局部的水肿和炎症，但对骨质增生来说，针灸只能起辅助作用。⑤西药治疗：目前西医对本症尚无有效的治疗药物，常采用对症处理，如疼痛时可服一些解热镇痛药；麻木者可选用B族维生素类药物；关节肿胀有积液者可给予局部抽取积液或局部封闭等疗法。⑥手术治疗：手术治疗不是骨质增生的首选疗法。当选用保守治疗无效且病情较重、严重影响患者生活时，可考虑手术治疗。⑦中医中药治疗：由于本症属于多发病、常见病，而西药又无较理想的治疗方法，所以近年来国内大量运用中医、中药治疗本症，方法各异，取得了很大进展。疗法大体可分为两类，一类属于内治法，即内服汤药、丸药、散剂、酒剂等；另一类属于外治法，即膏贴、酒类外擦剂、熏洗、外敷等法。不论内治、外治都有一定疗效，但见效较慢，需要一定时间。以上一些方法，不妨可以试一试。

农家美食

芮城麻片

芮城麻片创自明末清初，已有300多年的历史，素以酥脆甜香而著称于省内外。芮城麻片为山西省八大名食之一。

原料配方：白砂糖、芝麻仁、大米稀、柠檬酸等

制作方法：芮城麻片选料严格，制作精细。将大米稀、白糖、水、柠檬酸溶化在一起，明火熬制160℃，待冷却到80℃时，加进芝麻仁；再用机器进行压片、切片、整盘、包装后，即可出厂。

产品特点：产品长方形，薄厚均匀，色泽透明，酥脆甜香，味美可口，老幼皆宜，且有滋补之功。

补充维C可提高免疫力

夏日炎炎，在经受室外高温和室内空调“冰火两重天”的考验下，很多人的饮食和睡眠不佳，免疫力下降。此时如何提高身体免疫力，抵抗疾病困扰？营养专家认为，合理膳食、均衡营养是提高免疫力的关键所在，尤其要注意补充维生素C。

摄取维生素C的最好方法是从食物中补充，多吃新鲜的蔬菜和水果，如卷心菜、花椰菜、辣椒、番茄、橙子、山楂、枣、草莓以及柠檬等。成人每天应摄入蔬菜400~500克，水果100~200克，从这些蔬果里，人体能获得充足的维生素C。而且通过“食补”效果也较好，一方面是因为水果和蔬菜中的生物类黄酮可以保护维生素C，使其稳定，利于人体吸收与利用。而且从饮食中摄取的维生素C，会以缓慢的速度

被吸收利用，停留在体内的时间较长。

那么，每天摄取多少维生素C较为适宜呢？健康成人每天100毫克即能满足日常营养需要，摄入过多的维生素C也不会被人体吸收。需要提醒的是，因为维生素C是一种性质不稳定的维生素，有易溶于水 and 怕热怕碱的特点，所以蔬果若浸泡、蒸煮、存放时间过长，以及用铜、铁等容器盛放，其所含的维生素C将会受到破坏和损耗。

服用维生素C补充剂时，有三点应注意：一是要餐后立即服用，餐后服用吸收率可达60%，而空腹服用吸收率仅20%左右；二是要单独服，最好不要与其他药物同服，以免降低疗效；三是平时不必要每天服用，可以服用四五天后停两三天，既达到效果，又经济实惠。

菊花枸杞茶防治老花眼

白菊花、枸杞子各5克，用开水冲泡，代茶饮，每日1剂，坚持服用3个月。有滋补肝肾、清肝明目的功效。尤其适宜老花眼视物不清者。引起老年人眼花的原因很多，如白内障、青光眼、老花眼等均可引起眼花。中医认为，老人眼花是由于上了年纪后，气血渐衰，肝肾精气亏损，不能营养眼目所致，故治疗以补肾养肝为主。枸杞子为补益肝肾的要药，也能明目；菊花可以清肝明目，两者配

合，一清一补，标本兼顾，对眼睛有明显的保护作用。老花眼发生的年龄因人而异，大部分人在40~45岁出现老花眼。人年轻时水晶体柔软富有弹性，可以随时变厚变薄，看近物时有很好的调节能力。随着年龄的增长，水晶体渐渐硬化，丧失了柔软度及弹性，看近的物体时，水晶体的调节能力降低，无法准确地聚焦于视网膜上，而会有“雾里看花”的感觉。

厨房抹布作用细菌少

厨房里的抹布通常都很油腻，难以清洗干净，一些家庭也没有很好的存放位置，大多是随手摺在水池边或操作台上，也有人将抹布挂在墙上。这样，抹布常处在潮湿的环境下，容易滋生细菌。

抹布用得越久，细菌就越多，一条全新的抹布在家中使用一周后，细菌数量高达22亿，包括大肠杆菌、沙门氏菌、霉菌，以及一些病毒。因此，经常更换或消毒抹布极其重要。可以每隔3~5天将抹布洗干净后，用沸水煮20~30分钟，或用家用消毒液浸泡30分钟，或放入微

波炉内高温档加热1分钟。过于油污的抹布要及时淘汰。

专业人士提醒说，如果一块抹布既擦拭台面、水池，又擦拭刀具、碗碟等，会造成细菌交叉传播。因此，厨房中的抹布必须按需求分开使用，做到“专布专用”。

厨房里至少要有3块抹布，如擦台面和水池的一块、擦刀具和铲子的一块、擦盘子和碗筷的一块。还可以细分，但要防止用错了抹布，最好选择不同的式样和颜色，以示区别。

夏季喝水应『少量多次慢饮』

夏季，人体水分流失大，对水分的需求因此格外多，但喝水的讲究也要格外注意。

最好喝温开水

一方面，摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩，使平滑肌痉挛，会引起胃肠不适或绞痛甚至腹泻；相反，还有人喜欢喝滚烫的水，过烫的水进入食道，会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生，诱发食道癌，这已是医学界的定论。因此，饮用水的温度不能太热也不能太冷。最适宜的温度是10℃~30℃。

少量多次喝水

口渴的时候，不少人习惯“豪饮”一番，殊不知，这种饮水方法对健康并无好处。少量、多次、慢饮是三条基本准则。大口喝水可能引起的后果有三：其一，一次性快速大量喝水，会迅速稀释血液，加大心脏负担。运动过后，这种情况更加严重；其二，天热大量出汗时，暴饮会反射性地加大出汗量，进一步增加钠、钾等电解质的损失，因而人们往往产生越喝越渴的感觉；其三，喝得太快太急，会把大量的空气一起吞下去，容易引起打嗝或腹胀。

正确合理的喝水方法是：把一口水含在嘴里，分几次徐徐往下咽，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴的感觉。

喝多少水因人而异

正常的健康人可以以尿液颜色来判断何时应该多补充水分，正常的尿液颜色应该是淡黄色，如果颜色太深就应该补充水分；若颜色很浅就可能是喝水太多了。

对于病人而言，喝水更需因人而异。同是心脏病患者，当患者表现为冠状动脉供血不足时，每天需适当增加水的摄入量，以免血液黏稠度过高而导致心肌梗塞的发生。但当患者表现为心脏功能衰竭时，则不宜喝水过多。因为喝水太多会加重心脏负担，导致病情加重。为了避免加重肾脏的负担，急性肾炎、肾功能衰竭的患者也不宜喝水过多。当人感冒发烧时，自呼吸道丢失的水分比平时要多，另外发烧体温增高，通过皮肤蒸发的水分也增多，要适当多补充水分。