

远离“农药蔬菜” 专家教您“解毒”

□ 记者 崔宏远

初春,随着天气转暖,我市各种应季的瓜果蔬菜也开始上市了,但2010年1月以来,北京等多个城市出现的“毒豇豆”事件让老百姓对菜篮子安全不免心存疑虑。

国际环保组织“绿色和平”公布的《2010年3·15调查报告》显示,在包括华南地区超市取样的83个蔬果样品中,大多数都存在农药残留超标或非法转基因等问题。据资料显示,我国农药年用量为80万吨~100万吨,其中使用在农作物、果树等方面的化学农药约占95%以上。从数据中我们不难发现,目前蔬菜瓜果的农药残留问题很难避免,那么我们该如何“解毒”呢?

记者在位于九都路的市中原蔬菜批发市场采访时,卖菜的商家告诉记者,一般来说,生长期短的绿叶菜以及菜花、草莓等表面凹凸不平的果蔬农药残留相对最多。特别是卷心菜、白菜等蔬菜,很多市民以为买回家撕去表层就安全了,殊不知这种菜是每长一层就要打一次药的。青椒、黄瓜等根茎类蔬菜以及一



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

些薄皮类的果蔬,如西红柿、樱桃、油桃等,农药残留要少一些;如土豆、洋葱、萝卜等果蔬,农药残留更少;如茴香、香菜、辣椒等蔬菜,因为有独特的味道,病虫

害少,因此农药用得也较少。

河南科技大学生物医学实验中心副主任唐晓明表示,瓜果蔬菜中的农药残留通常是附着在蔬菜、水果的表面,要有效去

除蔬菜水果农药残留,有几种简单有效的方法:

碱水浸泡法:有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速,可用于各类蔬菜瓜果。先将表面污物冲洗干净,碱水一般是500毫升水中加入碱面5克~10克,浸泡5分钟,然后用清水冲洗洗净。

去皮法:蔬菜瓜果表面农药相对较多,去皮是一种较好的去除残留农药的方法,可用于苹果、梨等。尽管果皮维生素含量高于果肉,但果皮中的农药残留量也比果肉高出许多倍。这些残留在果皮上的农药用清水很难洗掉,为了健康,吃水果能削皮的还是削皮好。当然,如果能确定其是绿色有机水果,可以连皮一起吃。

储存法:农药随时间推移能够缓慢分解为对人体无害的物质,适用于苹果等不易腐烂的种类。一般存放15天以上即可。

加热法:有些农药随着温度升高,分解会加快。如芹菜、菠菜、小白菜等,放入沸水中焯一下,两分钟后捞出,然后用清水冲洗。

“八项注意”预防乳腺癌

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

本月上旬,《生命时报》和“39健康网”联合完成的《女性疾病状况调查》结果显示,乳腺增生在女性乳腺疾病中发病率最高,乳腺癌的发病率则几乎以每年2%的速度在增加。在发病年龄上,从以前的20岁到50岁女性,发展到现在十几岁女孩就出现乳腺增生。

面对严重威胁女性健康的乳腺疾病高发,如何做好积极预防呢?医生建议,预防乳腺疾病,从养成健康生活习惯、保持良好心态开始。

市第三人民医院(原铁路医院)普外科主任、副主任医师苗景玉介绍,中国人口协会发布的《中国乳腺疾病调查报告》也显

示,在无症状女性人群中,各种乳腺疾病达52.4%,高出其他慢性常见病,占居首位。而且研究发现,大约有1/3的乳腺疾病与饮食有关。所以,女性合理科学地搭配饮食,对于预防乳腺疾病有一定作用。

苗景玉建议,女性日常饮食中要做到“八项注意”——

注意蔬菜与主食合理搭配,多食南瓜、洋葱、黄瓜、番茄、胡萝卜、菜花、丝瓜、萝卜和一些绿叶蔬菜等;注意常吃大豆及豆制品,豆类食品中含有的异黄酮,能够降低女性体内的雌激素水平,减少乳房不适;注意多吃谷类食物,如小麦中含有大量的可溶性、不可溶性纤维素,有助于

降低胆固醇、预防癌症;注意常吃坚果类食物,如杏仁、核桃、花生等,其中含有大量的抗氧化剂,可起到抗癌作用;注意多食菌类,如银耳、黑木耳、香菇等,增强人体免疫力;注意多吃鱼类及海产品,如黄鱼、甲鱼、带鱼、鱿鱼、海参、牡蛎以及海带等,其中富含人体必需的微量元素,有独特的保护乳腺作用,特别是海带富含的碘,可降低女性患乳腺增生的风险;注意勤食水果,如草莓、柑橘、葡萄、猕猴桃、无花果等,不仅可摄取多种维生素,还能获得抗乳腺癌物质;注意选食牛奶、乳制品,其含有的丰富钙质,有益于乳腺保健。此外,适当补充水分,对滋润皮肤和保持

乳房丰满大有裨益。

苗景玉提醒,预防乳腺疾病,在日常生活中还应注意控制肉食、盐、含钠元素量高的食物、刺激性饮料、生冷和辛辣刺激性食物等的摄入。食用过多的肉类食品,胆固醇大量摄入会刺激人体分泌更多的荷尔蒙,造成乳房不适;过量盐和含钠元素量高的食物,会让女性体内保持更多的体液,增加乳房的不适感,因此不宜多食;过量摄入刺激性饮料、食物,会加重乳房的肿胀感,也会使乳房感到不适。

最后,苗景玉说,保持良好的心态、养成有规律的生活习惯对预防乳腺疾病也能起到积极作用。

莫把痔疮膏当眼霜

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

痔疮膏能治黑眼圈?记者近日在一些网站论坛上发现一则名为“治黑眼圈和眼袋的法宝——痔疮膏”的帖子。帖子称,一种名为“某某牌麝香痔疮膏”的药膏,连续使用三四天,就能消除黑眼圈和眼袋。帖子惹得很多爱美人士把原本应用于治疗痔疮的痔疮膏用到眼睛周围。市中心医院皮肤科性病科梁广智主任提醒市民,一般的痔疮膏都有腐蚀性,而眼部皮肤非常娇嫩,不能随便用药。

家住高新区的黄小姐向记者表示,因为经常要通宵熬夜,其下眼袋颜色特别深,先后尝试过许多去眼袋的方法效果始终不明显,刚在网上看到了这则帖子决定试用一下。

梁广智主任告诉记者,他还是第一次听说这种说法。网上这种说法的“科学依据”是痔疮膏中的麝香能够增强毛细血管的通透性,三七能活血减轻

水肿,五倍子则有抗菌效果,所以用痔疮膏祛除眼袋能够“站得住脚”。但事实上,痔疮膏虽具有一定的消肿化痰作用,但含的麝香成分有很大的刺激性,会通过皮肤渗透进入人体,对身体造成不良影响。

“将痔疮膏用于眼睛周围,其潜在的危害不可小觑。”梁广智说,痔疮膏对皮肤有一定的刺激性,而眼部皮肤较薄,抗软膏刺激性的能力较弱,在眼睛周围涂痔疮膏,如果不慎进入眼睛,会造成眼角膜、结膜损伤发炎,眼睛周围的皮肤也会出现红肿、过敏脱皮的症状。痔疮膏中含有的炉甘石、人工牛黄等成分,在大面积使用时,还容易造成皮肤过敏。梁广智提醒爱美人士,黑眼圈主要是遗传或休息不够造成,治疗黑眼圈,最重要的是要保证充足的睡眠,并要坚持做眼部保健操或按摩,不要随便相信未经验证的偏方。

老人晨练后 忌睡回笼觉

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

老年人大多喜欢早起锻炼。有些老年人晨练后,或是因为起得太早,或是因为运动后感到疲乏、困倦,喜欢回去再补一个回笼觉,认为这样会补充体力。殊不知,晨练后睡回笼觉对老年人身体很不利。

河科大一附院门诊部主任李久长说,和年轻人相比,老年人的睡眠时间少,睡眠容易中断,睡眠障碍多。回笼觉打乱了其作息规律,使大脑生物钟紊乱,会使老人“白天睡不好,晚上睡不着”。再者,晨练后,老年人的心跳、呼吸频率加速,精神亢奋,肌肉也会因锻炼产生乳酸等代谢产物。如果不消除这种代谢产物的话,容易使人在日间感到身体疲乏、肌肉酸痛,甚至头痛。老年人晨练后吃早点、看报纸、听广播等都有助于乳酸的尽快消除。如果晨练后立即躺倒就睡,会使人精神恍惚,晨练的效果就无法体现了。

晨练后出现疲劳感是正常现象。李久长说,如果想缓解这种状况,首先晨练时要把握好运动量,量力而行。另外,早睡早起,保证有充足的睡眠。最后,锻炼结束时要做些整理运动,如缓慢地散步、原地踏步等,适当调节一下身体状态,也能起到减轻疲劳的作用。如果想睡觉,运动结束后至少一小时后再休息。

另外,虽然时值仲春,气温升高,但清晨室内外气温相差依然较大。运动后,从较寒冷的外面进到温暖的房间里,老年人的心血管系统一时难以适应。如果不做一些恢复运动,立即睡觉的话,患有高血压、冠心病的老人有可能会发生意外。如果老人锻炼后总是感到疲乏困倦,可以选择9时以后再锻炼。这时,室内外温差不太大,不但自然条件适合锻炼,而且老年人休息充分,锻炼后也就不会再因困倦而睡回笼觉了。

今日门诊

洛阳脑病医院 特约

电话:15838833838

皮肤过敏 勿乱用药膏

□ 记者 朱娜

春暖花开,万物复苏。皮肤经过一个寒冬,也要面对皮肤过敏的问题。

时尚MM聚到一起,总爱聊起与美容相关的话题。有些MM称自己是敏感性皮肤,在选用护肤品时已经十分小心了,可是在春季,皮肤还是动不动就过敏。

怎样能判断自己是否属于敏感性皮肤?市中心医院皮肤科主任梁广智说,季节交替时皮肤会出现不适感,如脱皮、发红、发痒;遇到过冷或过热环境,脸蛋会发红,还能看见细细的红血丝;更换护肤品时,易发生红肿、发痒现象。如果出现上述几种情况,就有可能是敏感性皮肤。多数敏感性皮肤与遗传有关,往往还会伴有过敏性鼻炎、过敏性哮喘等症状。许多植物都在春季发芽生长,而春季又多风沙,一些花粉和灰尘容易刮到面部皮肤。又加上春季气候多变,人们皮肤过敏的概率也就相对增加。



敏感性皮肤的MM在春季更要注意防护,保护“脆弱”的皮肤。春季多用保湿和补水的护肤品,皮肤水分充足,相应也降低了过敏的机会;避免使用去角质产品,皮肤的角质层在一定程度上,有保护面部皮肤的作用。如果去角质太勤,虽然皮肤看起来很嫩,但是抵御皮肤的天然防护屏也被去掉了,导致皮肤耐受力极差;尽量不用含酒精和清洁力太强的护肤品。含酒精的护肤品,更易刺激皮肤。而清洁力太强的护肤品,会把皮肤的水分带走,令皮肤变得干燥不适;回到家后可用凉开水来洗脸,将沾染在脸部的灰尘、花粉和护肤品洗掉,以免其在脸上起化学反应。

“几乎每个人都会发生皮肤过敏,只不过过敏程度不同。”梁广智表示,如果发生皮肤过敏,不必太在意,更不要随意自己购买药膏涂抹。有些女性把药膏当成护肤品涂抹,只要皮肤出现稍许过敏就反复使用药膏。皮肤是人体的第一器官,面部皮肤整日暴露在外部,不可能要求它光滑如丝。偶尔过敏,出痘痘都是正常的,不必太在意。轻微的皮肤过敏不用管,过几天就会痊愈。而一些重度的皮肤过敏,则要及时就医。