

唾液保健功效超强 消炎又抗癌

据美国 MSN 网站近日报道,看似毫不起眼的口水,其实有多种保健功效。现代医学研究表明,唾液 99%的成分是水,但就在其余的 1%里,包含钾、钠、钙、磷等多种微量元素和 500 多种蛋白质。

消化作用:唾液能把嚼碎的食物“捆绑”成一个个“食团”,利于吞咽。同时唾液中含有淀粉酶,能把食物中的淀粉分解成麦芽糖,不仅让人感到甜味,还让食物在口腔中就进入了消化过程。

消炎作用:唾液中含有溶菌酶和分泌型免疫球蛋白 A 等抗菌成分,能抑制或消灭溶血性链球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌及葡萄球菌等,从而预防牙龈、口腔和咽喉发炎。

清洗作用:平均每人每天的唾液分泌量可达 1000~1500 毫升。人的口腔中会积存食物残渣,给细菌繁殖创造条件。唾液在口腔内不断流动,就相当于对牙齿进行及时清洗,从而保持口腔的清洁与健康。

护齿作用:唾液所含的钠、钾、磷酸、钙、蛋白质、葡萄糖等营养成分能维持口腔酸碱度,调节 pH 值。牙齿表面珐琅质的溶解和沉积是个动态过程,唾液中的钙离子、磷酸根离子和氟离子等在保护珐琅质方面起着重要作用。

疗伤作用:荷兰研究人员发现,人类唾液中的富组蛋白能显著地缩短伤口愈合时间。因此,在突然受伤、清洗不便的情



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

况下,可以在伤口上涂些唾液。

抗癌作用:日本研究人员发现,唾液能消除致癌物所产生的超氧自由基。唾液的消毒过程不仅在口腔中,还会在胃里持续 30 分钟。每口食物咀嚼 30 次,可使唾液与食物充分混合,自由基得到最大程度的清理,抗癌效果最佳。

检测作用:科学家可利用唾液样本检查人体内的药物含量,用唾液代替血液样本检查艾滋病也开始应用到实践中。目前,科学家还在研究通过唾液检测糖尿病、心脏病、癌症等疾病的方法。唾液检测取样简单,操作方便,将成为医学发展的趋势。(人民网)

口苦口干 服维 C 可缓解

有人经常感觉嘴里发苦发干,尤其是一觉醒来,喝水也不管用。北京中医药大学东直门医院急诊内科副主任医师杨保林表示:口苦咽干,中医称之为少阳病,通俗地说就是上火、湿热,属肝胆之火。

中医说,肝胆相表里,口苦属胆气上溢,因为胆汁是苦的,所以肝胆火易引起口苦。而胆经属于中医所说的少阳经,有火,火又容易伤耗津液,所以同时口也会发干。

另外,一些疾病也能引起口苦,比如患有消化系统、呼吸系统、心血管系统疾病以及患口腔疾病、感染性疾病、肿瘤也可能出现口苦;其他如疲劳、过度吸烟、酗酒等也会引起口苦口干。

人体“上火”时都处于一种亚健康状态,用药不当,盲目“败火”可能适得其反。此外,由于“上火”虚实不同,部位不同,脏腑不同,服用中药“降火”最好由中医师来辨证用药。特别是女性,更不能乱用“降火”的寒凉性药物,如药不对症,不仅不能“败火”,反而对身体有害。

服用维生素 C 片能缓解口苦。每天 3 次,每次 2~3 片,放舌下含服,一般说来,轻度口苦只要服药 2~3 次就可消失。但这治标不治本,最好还是找医生确定病因,进行相应调理,才能根治。(人民网)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

治骨质疏松要用药 不能只补钙

不少患者以为骨质疏松症补钙就够了,这是不正确的。药物治疗是无法代替的,骨质疏松症患者必须用药防治抑制骨吸收和促进骨形成。因而患者需及早到正规医院,终生接受药物治疗。

赵洪普说,患者普遍认为治疗一两个星期就足够了,最多两三个月解决问题,这种观念是错误的。目前,治疗骨质疏松症的常用药物有钙制剂、二磷酸盐类、性激素、维生素 D、降钙素等,目的是“开源节流”——防治抑制骨吸收和促进骨代谢。据临床治疗所见,相当一部分骨质疏松患者经合理治疗后,复查显示骨密度上升,说明治疗不仅使骨质流失停止,而且能够改善骨骼质量。

钙确实是保持骨骼强壮的关键物质,平常人补钙也能预防骨质疏松,骨质疏松症患者在用药的同时也要补钙。中国人喜欢“以形补形”。很多骨质疏松患者认为补钙首选骨头汤。有科学家做了这么一个实验:用 5 公斤猪骨头加上 5 公斤水,在高压锅里熬 10 小时,结果一碗骨头汤中的钙含量不过 10mg。而同样一碗牛奶中的钙含量达到 200mg,远高于一碗骨头汤。

况且,防治骨质疏松,仅补钙也不够。钙是保持骨骼强壮的关键物质,但并非唯一。保持健康的生活习惯、合理膳食、适度运动、常晒太阳,少喝酒和咖啡、碳酸饮料也很重要。

健康前沿

产后妇女一身病 一个良方救了命

流产、引产、生育后的女性,因筋骨腠理打开,身体虚弱,内外空疏,此时不慎受到风寒等外邪侵袭或大怒大悲,都会引起月子病:怕冷怕风、怕沾冷水、出虚汗、易感冒、腰酸腿痛、手脚冰凉、肌肉麻木、关节酸痛肿胀变形、头痛失眠、体弱多病、遇冷及阴雨天气病情加剧。月子病与风湿病症状相似,切不可当风湿治疗。

中医有个“阴盛培元开合”方,此方须在夏季服用,此时阳气旺,筋骨腠理开,可以达到康复月子病的效果。该方以冬虫夏草、鳖鱼软骨、乌梢蛇等十几味名贵中药组成,其药物活性成分,可深入筋骨腠理,清除月子里留下的风、寒、湿、邪等老病根。

该药方被研制成方便服用的月之安胶囊,已在国内全面上市。详情请拨打 61831977。

痔疮不手术 贴了就除根

痔疮手术被称为天下第一疼,并易复发。专利产品孝铭肛宝运用最新的“抑菌贴”剂型为患处直接给药,药物通过皮肤直接吸收,活血化淤,祛腐生肌,直接使淤堵的静脉疏通达到完全康复。许多患者贴后 20 分钟疼痛消失,药物成分渗透内外痔;消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;6 天痔疮消失,出血伤口愈合;一个疗程:干净消灭痔疮,肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日 2 贴,方便卫生。洛阳七里河开心人大药房有售,详询 61831277。

用药指南

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障 10 年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家人还是没有把握,用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就 3~5 分钟的工夫,眼睛就不那么干了,几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西,爷爷仅用了 3 个周期便能分辨出每一个家人,5 个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由多种名贵中药组成,已经有 400 年的历史了,现被批准为 OTC 国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。后来还有好多患眼病的人都是用了这药治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询 61720399。

我的皮肤病好了

39 岁的王先生患顽癣 15 年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品治疗,副作用特别大,治疗效果一直不满意。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常肤色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持的十分满意,他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

“百癣康”有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,不忌口,轻者 5~10 天,重者 2~4 周,病变皮肤即可恢复如初,避免了口服药对身体器官的损伤。

“百癣康”适用于:皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,现已登陆洛阳金谷园百草大药房。详询 61666371。



洗衣机 用完后也要“洗澡吹干”

身边提示

对洗衣机进行过大量的研究,他说,一条脏内裤平均带有 0.1 克粪便,排泄物中有甲肝病毒、轮状病毒、沙门氏菌及大肠杆菌等大量病菌。如果你同时洗多条脏内裤,可能会给洗衣机滚筒带来 1000 万个大肠杆菌,并通过水质污染其他衣物,进而可能导致使用者眼睛充血、皮肤瘙痒、呼吸困难等。

对此,中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国表示,洗衣机受二次污染严重,消毒、防菌非常必要。洗衣机的滚筒、内壁、收纳毛球的小袋子、内部零件连接处等,都是藏污纳垢的地方。因此最好在洗衣服之前,先检查一下洗衣机是否有异味、有发霉物等,如果有应先用清水或适量的 84 消毒液等给洗衣机“洗洗澡”,然后再开始洗衣。此外,还要定期清理收纳毛球的小袋子。洗衣时,最好将床上用品等与其他衣服分开洗,内衣

裤、袜子等最好用手洗。如果家中有传染病患者,也一定要将其衣物单独洗,洗过后用消毒水浸泡或擦拭一下内筒。

“洗衣机用完后,不要马上盖盖子,最好让它先通风,吹干后再盖。”鲁建国说,还有些人用完后马上用塑料套罩住,这种做法就更不对了。首先,洗衣机内部一定要保持清爽干燥的环境,否则容易滋生细菌或霉菌。其次,衣物不宜长时间(比如一整天)放在洗衣机里浸泡或者将干衣服放在洗衣机筒里积攒堆放,这样也容易滋生霉菌,夏天这样做更不宜。再次,洗衣机长时间(比如一两个月)不用,要先用清洁剂或消毒液清洗一遍再用。

专家建议,为防止细菌滋生,应在洗衣结束后 30 分钟内将衣物取出,一旦超过 1 小时,就需重洗。一般,新买的洗衣机使用半年后,每隔两三个月就应该该清洗消毒一次。(秦锐)

许多人在洗完衣服后就随手把洗衣机盖上,殊不知,这样容易滋生大量细菌,洗衣机也需要经常“洗洗澡、吹吹干”。

据美国广播公司新闻网近日报道,美国亚利桑那大学微生物学家查尔斯·戈巴