

# 啤酒消暑 你喝对了吗?

□ 记者 崔宏远

炎炎夏日,消暑解渴怎能少了啤酒?生啤、黑啤、无醇啤、果啤等,面对种类繁多的冰爽佳酿,你喝对了吗?河科大二附院消化内科主任李忍萍、国家高级营养师赵彦军提醒市民,啤酒营养丰富,但过量饮用对人体有害,尤其患有消化道溃疡病、糖尿病、痛风症的市民亲近啤酒还会加重病情。

尽管啤酒有“液体面包”的美誉,但酒就是酒,过量饮用会损害健康。李忍萍表示,啤酒被很多人视为解渴消暑的清爽饮料,但事实上,喝啤酒反而会带走人体水分,引起口干。因为酒精会使血管扩张,加速新陈代谢和排尿,使人体水分流失。如果夏季频繁大量饮用啤酒,会引起酒精中毒,加重肝脏、肾脏和心脏的负担,造成脏器受损。建议市民每天饮用啤酒

不超过一瓶,在饮用啤酒后还要适量喝些白开水或淡盐水,以及时补充体内流失水分。

李忍萍指出,很多市民喜欢喝冰镇的啤酒,贪凉的结果会使胃肠道温度急速下降,消化功能紊乱,容易引发腹痛、腹泻和急性胰腺炎等病症。长期喝啤酒还会造成体内脂肪代谢异常,引起肥胖症,如脂肪堆积在肚子周围,日久天长就成了我们常说的“啤酒肚”。而肥胖症是心血管疾病、糖尿病、高血压等病症的重要诱因。

由于各人的体质不同,选择饮用啤酒的种类也不同。赵彦军介绍,生啤酒和黑啤酒易使人发胖,比较适合体质瘦弱的人饮用,胖人最好饮用熟啤酒,也就是平时常见的瓶装或听装啤酒。现在



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

市场流行的无醇啤酒和果味啤酒,其酒精含量很低,这类啤酒尤其适合老人和女性饮用。

另外,啤酒不宜与白酒掺着

喝。赵彦军提醒市民,啤酒含有大量的水分和二氧化碳,会加速身体对酒精的吸收,产生醉意,还会刺激胃肠,引发胃肠道疾病。

## 常做家务可防子宫癌

美国范德比尔特大学研究中心的查尔斯·马修斯所领导的研究小组在大会上说,成年人运动能将子宫内膜癌的患病危险降低20%

做家务是一件令人厌烦的琐事,但美国和中国研究人员最近指出,做家务能减少患子宫癌的风险。

在此之前已有其他研究显示,运动能预防多种癌症以及心脏病和糖尿病的发生。在美国癌症研究协会年会上发表的这份报告,再次对这些结论给予了支持。

美国范德比尔特大学研究中心的查尔斯·马修斯所领导的研究小组在大会上说,成年人运动能将子宫内膜癌的患病危险降低20%,该研究再次证明,多运动能够降低癌症的发

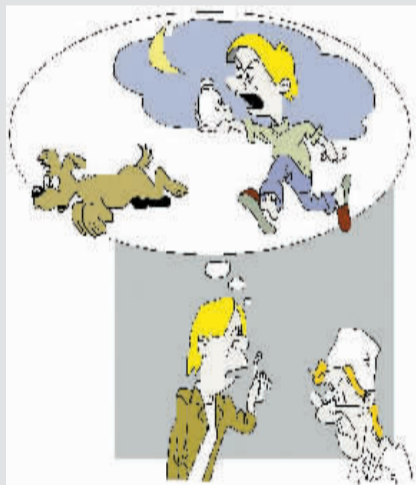
病率。马修斯和上海癌症研究所的同事研究发现,步行和做家务能将子宫内膜癌的发病率降低40%。

研究人员对974名年龄介于30岁和69岁的上海女性进行了调查,然后与其他相似年龄层的女性进行比较。研究人员询问了这些妇女现在以及青少年时期的运动情况。调查结果显示,每天步行60分钟以上或做家务4次以上的女性,患子宫内膜癌的风险要低30%。

马修斯说:“最近几年,我们积累的许多强有力的证据证明,积极的生活方式能减少肠癌和乳腺癌的发病率。现在我们发现,运动也能减少子宫内膜癌的发病风险。”(中华健康网)

### 百忧笑解

### 安眠药



绘图 李玉明

容颜憔悴的病人对医生说:“我家窗外的野狗整夜吠个不停,我简直要疯了!”

医生给他开了安眠药。

一星期后,病人又来了,看上去样子比上次更疲惫。

医生问:“安眠药无效吗?”

病人无精打采道:“我每晚去追那些狗,可是即使好不容易捉到一只,它怎么也不肯吃安眠药。”

## 肿瘤治疗要打“组合拳”

肿瘤是种较难治疗的慢性病。我认为对付肿瘤,应打“组合拳”,强调综合措施。笔者在过去的20多年实践基础上,总结出了“医、药、知、心、食、体”的六字方针,作为“组合拳”的核心内容。推广10多年来,收效显著。

所谓“医”,就是各种医疗措施。除人们熟知的手术、化疗外,我们还强调肿瘤科医生给予患者的绝不仅仅是医疗中与治疗肿瘤有关的东西,还可以给得更多。笔者的许多老患者常半个

月、1个月或3~5个月来看笔者1次,或为了改改方,听听建议和鼓励;有的说白了,就想来感受一下圆桌氛围,听听我们的说法,给自己来“打打气”、“充充电”!不时来感受一下,回去就心里踏实多了。我们非常理解,也十分感激。其实他们就在寻求一种“归属感”,一种集体间的良性互动。

所谓“药”,就是我们所给予的中西药物,是治疗中“组合拳”的主体。这需以患者确有需求,且

以代价最小、利益最大为原则。

所谓“知”,是认知、知识、态度。关于癌症,人们普遍存在着认识偏差,并由此引发出的一系列问题,特别是精神心理问题。

所谓“心”,就是精神心理。心理治疗绝不是一句空话或一种点缀!它既实实在在存在着,又实实在在地有效,这其中充满了伦理、智慧、方法与技巧。

所谓“食”,就是饮食问题。

所谓“体”,就是体能锻炼问题。

## 肿瘤患者,饮食治疗效果

(1)防范某些肿瘤的发生、发展,这已是世界性的共识了。合理运用某些食物提取物或药食两用之品,可通过调整多方面功能而起预防癌症发生之效。我们的研究表明:真菌类提取物对常见

肿瘤的发生发展,就能起到相当的阻滞作用。

(2)经过治疗的肿瘤患者,注重饮食疗法可大幅度降低复发率,明显提高生存率。因此,饮食问题是防治癌症的一个关键。

(3)食疗在癌症治疗中也常可以起到积极甚至关键性的作用。对此,试举一案,也许并无普遍意义,却很能说明问题。钱老伯,76岁,山东人,老干部,为人耿直、倔强,甚至可以说顽固,好烟酒,一生嗜肉,厌恶蔬菜水果。2004年他被查出患

肺癌,专家会诊一致认定:非化疗不可。倔老头就是不听。他认定了中医,相信中医,认为笔者能帮他逃过一劫。因此,会诊时,其他医生一致决定化疗,老人严词拒绝,他们让笔者出面做工作,劝其接受化疗。老头不乐意地说“只听你这一回”。由于心理有排斥,化疗药一上,反应特别厉害,抢救了2日才脱离危险。众人也就不敢再劝他接受化疗了,断定其寿命只有3~4个月。

笔者和老人谈话约定:其一是一定要认真接受治疗;其二是一

须改变饮食及生活习惯,否则只能化疗。老头点头应允,遂大剂量使用真菌类萃取物,并以辨证中药为辅,叮嘱其同时作出饮食调整。3个月后,症状明显改善,半年后,基本康复。这时,老人死活不肯再服用汤药了,只服用真菌萃取物。3年多过去了,饮食等都很规律,红光满面,一切都好。像他那样的病即使大剂量化疗也只有15%~30%的短期疗效,生存1年以上属少见。从这个例子中,我们或许能有所领悟。

## 烧烫伤后 应进行康复保养

□ 记者 杨寒冰

夏季,人们衣衫单薄,所以烧烫伤病人也比其他季节多见。烧烫伤后,如何急救的知识,本刊已做过多次介绍。今天,我们向读者介绍一下,烧烫伤后的康复保养知识。

解放军第五三四医院副院长、烧伤整形显微创伤骨科主任吕根法博士介绍,夏季炎热,病人烧烫伤部位更容易疤痕增生、皮肤瘙痒、色素改变。烧伤病人出院后,一定要做好康复保养,将疤痕增生等烧烫伤“后遗症”风险降至最低。

首先要保持良好的心态,乐观的情绪对身体康复大有帮助。

疤痕定型需要6个月~9个月时间,在此期间进行康复保养,效果更佳。可使用超薄弹力布,缝制成弹力加压套,坚持配戴6个月~12个月。也可外用防疤止痒药物,但一定要注意保持皮肤清洁,注意预防湿疹等并发症。

做好防晒工作,避免烈日长时间照射,防止色素沉淀。

多吃新鲜水果,及时为身体补充水分。

定期做皮肤按摩,浅度烧烫伤后,早期肤色的改变以及后期的色素沉淀,通过皮肤按摩,可改善肤色。

及时和医生联系、沟通,遇到问题,及时就医。

## 怎么样治疗 白发效果好

头发变白,主要是由于毛发色素细胞功能的减退造成的。随着年龄的增长毛发色素细胞会不断衰退,老年人出现白发的情况是非常正常的。但是年轻人出现白发就不正常了。那么,治疗白发什么方法最有效呢?

在中医学角度讲,脱发及早生白发是一种症状,这表示肾气不足,因为头发健康与否,与肾有直接的关系。头发,在中医学语亦称为“血之余”。肾不但属于泌尿系统,还与内分泌系统、生殖系统及部分神经系统相关。此外,肾亦是五脏六腑精气的聚集处,当我们过分操劳,作息不定时,不注意饮食,以致精气过度损耗,引致肾气亏虚,我们的身体便会出现毛病。由于我们的身体会先把养分送到各主要器官,头发不及其他器官重要,若肾气不足,头发便率先受到牵连,出现脱发或白发的现象。

白发的预防也相当重要,要多运动,多休息,注意饮食,调理好身体,多吃滋阴补肾的食物,例如核桃、枸杞子、南枣等。肾脏调理得好,头发自然健康亮泽,没有脱发、白发的烦恼。

(凤凰网)

### 独家车 载



洛阳市红十字会  
康复乐园  
咨询热线:63120681

今日门诊  
洛阳脑病医院  
电话:15838833838