

## 饮食学

### 性格不稳定 多补钙

**性格不稳定:大豆、牛奶**

性格不稳定者,常因长期缺钙造成心神不定,应该多吃一些含钙、磷较多的食物,如大豆、牛奶、苋菜、炒南瓜子、海带、木耳、紫菜、田螺、橙子、河蟹、虾米等。

**喋喋不休:粗粮**

喋喋不休者,大脑中缺少维生素B,从而整天唠叨,需要多吃粗粮,或牛奶加蜂蜜,常饮用会有好的效果。

**易怒:海产品**

易怒者,多因缺钙和维生素B,遇到不顺心的事,极易激动,甚至暴跳如雷,应减少盐分及糖分的摄取。可以多吃些含有钙质的牛奶及海产品。

**怕事:瓜果蔬菜**

胆小怕事者,主要是缺少维生素A、维生素B、维生素C,宜多吃辣椒、笋干、鱼干等。当然也可能因为食酸性食物过量,应多吃瓜果蔬菜。

**怕交际:果汁**

自我封闭、怕交际者,多属于神经质兼冷漠,故宜多饮用蜂蜜加果汁,并可饮用少量的酒。



**消极依赖:含维生素B<sub>1</sub>食物**

消极依赖者,平时遇事缺乏胆略和勇气,应适当节制甜食,多吃含钙和维生素B<sub>1</sub>较为丰富的食物。

**做事虎头蛇尾:鸡汤**

做事虎头蛇尾者,通常缺乏维生素A和维生素C,应多吃猪、牛、羊、鸡肉及鸭肝、牛羊奶、鸡鸭蛋、河蟹、田螺等食物,还要多吃富含维生素C的辣椒、红枣、猕猴桃、山楂、橘子、苦瓜、油菜、豇豆等。

**固执:鱼**

为人处事固执者,应减少肉类食物,但可多吃鱼,并尽量生吃;蔬菜以绿黄色为主,少吃盐。

**焦虑不安:含维生素B食物**

遇事多焦虑不安者,应多吃富含钙质和维生素B的食品,并要多吃些动物性蛋白质。

**恐惧抑郁:燕麦**

恐惧抑郁者,不妨多吃些柠檬、生菜、土豆、带麦麸的面包和燕麦等。

(师品)

据美国媒体10月5日报道,罹患胰腺癌的乔布斯逝世。专家提醒市民——

## 良好生活习惯预防胰腺癌

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

日前,计算机业界的传奇人物、苹果创始人之一、前首席执行官乔布斯病逝,享年56岁,而夺走他生命的“恶魔”是胰腺癌。消息传出,胰腺癌这个“恶魔”再次引起人们的高度关注。

除乔布斯外,近年来,帕瓦罗蒂、洪一峰、沈殿霞等“重量级”明星皆被胰腺癌这个“恶魔”夺取了生命。胰腺癌是怎么回事?临床上有哪些症状?如何防治?记者采访了我市相关专家。

### 默默无闻的胰腺作用大

“胰腺位于十二指肠和脾之间,胰腺癌是常见的消化道肿瘤。”河科大二附院肝胆外科主任、主任医师杜焕社表示,胰腺虽然是脏器中的一个小器官,但作用很重要,与人的生命息息相关。

杜医生介绍,胰腺分泌的胰液中含有胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶等大量消化酶,是人体食物消化过程中的“主角”,具有中和



胃酸、消化蛋白质和脂肪的作用。此外,它还肩负着分泌胰岛素,调节身体糖分代谢的重任。

“胰腺癌的发病原因与生活方式有很大关系。”杜医生说,吸烟、酗酒、高脂饮食的人群发病率明显高于其他人。

### 黄疸、腹痛当心胰腺癌

胰腺癌被称为“癌症之王”,

其死亡率排在恶性肿瘤的第一位。

杜医生介绍,胰腺癌的临床表现呈多样化,主要和癌症灶所在部位、病期早晚、胰腺破坏程度、胆道或胰管有无梗塞及程度有关,其最常见的症状有黄疸、腹痛、乏力、腰背部疼痛、恶心、腹泻等。

“胰腺癌的发生部位多见于胰腺头部,约占60%。”杜医生

表示,胰腺一旦发生癌变,往往会堵塞胆管,胆汁逆流到血液中就会导致患者皮肤、尿液颜色加深变黄,出现逐渐加深的黄疸现象,临床上需要区别于慢性胃炎、胆囊结石和慢性胰腺炎等疾病。

### 高危人群加强筛查

“吸烟、酗酒、慢性胰腺炎患者、有糖尿病家族史者都是胰腺癌的高危人群。”杜医生提醒,年龄在40岁以上、上腹部经常有不明原因疼痛者,有胰腺癌家族史者,做过胃切除手术者,不明原因地持续消瘦者,长期接触有害化学物质者一定要加强防范意识,日常要重视胰腺癌的早期症状,可定期通过超声波检查、CT或核磁共振等进行筛查,以便早发现早治疗。

杜医生指出,合理膳食,多吃蔬菜和水果,避免肥胖,增加体育锻炼,改变不良的生活方式是预防胰腺癌的有效措施。

## 食疗指南

### 姜汤治感冒 乱喝也有害

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕

许多人都认为感冒喝点姜汤就会好,可家住老城金业路的王女士感冒后,连喝了3天姜汤,不仅没有缓解症状,且嗓子也红肿起来。难道喝姜汤也会有害?

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍介绍,中医认为,感冒是由人体感受自然界中的邪气引起的,人体内的正气为抵御邪气而奋起抗争,从而出现恶寒、发热、头疼等症状,又称表证。根据病人的感受和病邪性质的不同,将感冒分为风寒、风热、暑湿等类型。

风寒感冒主要是风寒之邪外袭、肺气失宣所致,主要表现为怕寒、鼻塞声重、打喷嚏、流清鼻涕等。中医对风寒感冒,主要采用辛温解表的方法来宣肺散寒,而姜汤的主料是生姜,味辛、性微温,适用于风寒感冒轻证。

风热感冒则是由于风热之邪犯表、患者肺气失和所致。主要表现为发热怕风、口渴、咽干、咽痛、咳嗽、鼻流黄涕等。患者应该使用辛凉解表的方法来治疗,而体内有火、嗓子疼痛的人一般属于风热感冒。如果这时服用辛温的姜汤,如同火上浇油,不仅

没有效果,还会加重症状。风热感冒患者适宜服用银花茶、菊花茶等辛凉饮料辅助治疗。

暑湿感冒即为夏季感冒,是夏天特有的感冒,俗称“热伤风”。因人体感受夏季暑湿时邪,又因喜欢纳凉和饮冷,使体内的暑湿为风寒所遏、疏泄受阻所致。暑湿感冒主要表现为发热、头昏、身体倦怠,伴有胸闷、恶心等,可选用藿香、扁豆花等具有清热化湿解暑的中药治疗。如食用姜汤,则会助长热证,使病情进一步恶化。因此,喝姜汤可治风寒感冒,但不适宜于其他类型

的感冒。

“姜汤有治疗咳嗽的功效,但要区分是风寒咳嗽还是风热咳嗽。”靳医生说,如果是咳嗽声重、痰稀薄色白,并伴有鼻塞、无汗、头痛身痛等症状的风寒咳嗽,可用姜汤来辅助治疗。如果是表现为咳嗽痰黄、发黏的风热咳嗽或久病的内伤咳嗽,则不宜用姜汤辅助治疗。

靳医生提醒感冒患者,感冒后切不可一律采取喝姜汤的治疗方法,尤其是那些重症感冒的患者,一定要及时到医院进行诊治。

## 百忧笑解

### 吃草席的患者

有个患者到医院求诊,医生问:“你哪里不舒服?”

患者答:“我昨晚做了一个梦,梦见自己变成一头牛在吃草。”

医生说:“这很正常,每个人都会做梦,梦境和现实是不一样的。”

只见那位患者很紧张地说:“可是,可是我起床时发现床上的草席少了一半!”



绘图 玉明 吴芳

## 桌边提醒

### 秋季瓜果吃多 损阳气

又到了个进补的时节,因天气比较干燥,早晨喝一碗粥,可起到健脾补气的功效。俗话说“秋瓜坏肚”,秋季凉爽,注意瓜果不要食太多。

随着气温逐渐转凉,人的食欲会大增,日常饮食提倡的是饮食适量,过多地饮食会给身体带来很多意想不到的危害,甚至某些蔬菜吃的过多都会有危害。如芹菜等粗纤维含量较高的食物,吃得过多不仅难消化,更会伤及胃肠,容易造成胃出血等病症。

有人喜欢吃瓜果,尽管秋季凉爽,但也习惯在饭后吃点瓜果,以为能助消化,这一观点是错误的。秋季瓜果类食物都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。俗话说“秋瓜坏肚”,吃太多,也容易造成腹泻等病症。

(秋果)