

一周120出诊报告

冬夜总是腿抽筋
要保暖也要补钙

数据来源:

洛阳市120急救指挥中心

采集时间:

11月25日至12月1日

出诊类型 接诊数量(人次)

内科	354
心脑血管	114
车祸	171
外伤	125

网上有个段子是这样说的:冬天最喜欢耍流氓,因为它总是对你“冻手冻脚”。冬天,小腿受到低温刺激,容易发生抽筋,有心脑血管病病史的中老年人尤其要警惕。

郑州大学附属洛阳中心医院骨科副主任医师闫德明说,冬天,很多老人会在睡觉时突然遭遇腿抽筋,这是因为腿部受到低温刺激,导致肌肉痉挛,所以一定要注意保暖。另外,年轻人在剧烈运动的时候,腿部肌肉收缩过快,尤其是在进行登山、跑步等运动时,小腿肌肉长时间处于过度疲劳的状态,也会出现腿抽筋的症状。

腿抽筋的时候如何缓解?闫德明说,最简单的办法就是使劲将脚大拇指往上翘,并且把腿伸直,也可以对患处进行热敷,促进血液循环,缓解症状。容易腿抽筋的人,平时可以适当服用钙片或者多吃含钙丰富的食物。

(记者 曾宇凌 通讯员 路书斋)

家庭药箱

黄连素取代降糖药
不可取

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

●受访专家:尹锋 郑州大学附属洛阳中心医院药学部副主任

物美价廉的中药黄连素通常被用来治疗痢疾和肠炎,是很多人家中的常备药。近日,一篇文章称黄连素还有降血糖、降尿酸的作用,“糖友”张大爷想知道:既然黄连素有这一作用,那平时吃点黄连素是不是也可以有效控制病情呢?

尹锋说:“黄连素是从中药黄连、黄柏或三颗针中提取的有效成分,又名小檗碱,在临床上主要用于治疗消化系统感染,如急性胃肠炎、痢疾等。虽然目前有研究表明黄连素有降血糖的功效,但用黄连素取代降糖药不可取。”

第一,这一说法的权威性不够,而且黄连素降糖机理未完全明确,降糖效果仍难超越常规降糖药。第二,虽然黄连素为中药成分,服用相对安全,患者服用后不会出现低血糖反应,但是药三分毒,临床应用表明,少数患者服用黄连素后会出现腹部不适、便秘、胃酸过多等胃肠道反应。第三,黄连素在用量上有明显的量效关系,即用量越大,效果越好,如果长期或过量服用,会增大不良反应发生的概率。

总之,糖尿病患者可合理选用黄连素,但一定要在医师的指导下服用,切勿随意停用原来的降糖药。另外,服任何降糖药期间,莫忘监测血糖,同时注意控制饮食,适当运动。

线索征集:如果您身边有养生达人,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。

长寿之星

年轻时用冷水洗澡,喜欢运动,爱做饭——
这个“80后”老太太
50岁的身体60岁的脸

□首席记者 曾宇凌 文/图

每一位长寿老人,都有自己的养生秘诀,今天出场的这位长寿之星,是一名83岁的老人,这个“80后”可不简单,朋友都说她看起来像60岁,医生说她的身体器官的状态相当于中年人,她的长寿秘诀很有意思:坚持用冷水刷牙,每天下厨。



李新菊在厨房忙碌

1 一生闲不住,难忘40年前啤酒花的香气

李新菊出生在河北石家庄的一个大户人家,上过学、读过书,端庄大方、举止优雅。1953年的夏天,她随丈夫来到洛阳,一共生育了5个儿女。如今,李新菊已经四世同堂,一大家子有30多口人。

丈夫是一家国有企业的一把手,按理说,李新菊并不需要为生活打拼,但李新菊是一个闲不住的人,白天在啤酒厂上班,晚上操持家务,为5个孩子做饭、缝衣。

二十世纪七八十年代,啤酒厂

红极一时,一到夏天,啤酒厂外面的小卖部前就围满了人,有的是来打啤酒的,有的是来吃地摊的,孩子们最喜欢的是一种叫小香槟的果啤……回忆起这些,李新菊很激动,她说,这些事好像就发生在昨天,她仿佛又闻到了40年前的啤酒花的香气。

退休后,李新菊依然闲不住,进入“全职奶奶”模式,“儿女们都很忙,能帮他们带孩子,我很开心,谁让我那么喜欢小孩子”。

2 养生方法很独特,冷水刷牙不吃羊肉

虽然已经年过八旬,但李新菊看起来完全不像一位耄耋老人,谁见了她都说她最多只有60岁。更让人惊讶的是,去检查身体时,医生说她的身体器官的状态与50岁中年人的器官状态相当。

没有人能随随便便成功,更没有人能随随便便长寿。儿女们都说,母亲能保持这么好的身体状况,跟她爱运动、重养生有很大关系。

年轻时,李新菊是个不折不扣的运动狂人,打球、踢毽子、游泳都

不在话下。在饮食方面,她也很注意,吃饭从来只吃八分饱,“我的体质偏热性,只要吃辣椒,就满嘴长水泡,所以平时从来不吃辣椒,也不碰羊肉、人参等热性的东西,免得火上浇油”。

李新菊的牙口特别好,到现在一颗牙都没有掉,她说,这都是她常年坚持用冷水刷牙的功劳,别人都受不了冷水冰牙的感觉,她却觉得这样很舒服,“谁让我是热性体质呢,年轻的时候,我经常洗冷水澡!”

3 爱做饭也能长寿
被封“厨神”

外孙女卓非说,姥姥从没跟人红过脸,遇到什么事都不急不躁,心里从来不要烦心事,特别喜欢做饭。

说到李新菊的厨艺,她最小的孙子刘莫言最有发言权:“小时候爸爸妈妈工作忙,我是吃着奶奶做的饭长大的,每顿饭都是四菜一汤,奶奶就是家里的‘厨神’。”

李新菊喜欢做饭,更喜欢琢磨做饭,每次在外面看见或者听说有意思的菜,她都会回家学着做,光是红烧肉的做法,她就搜集了七八种,最后琢磨出了“李氏红烧肉”,街坊邻居都来向她讨要做法。

“常下厨对长寿有帮助,自己做的饭更卫生,看着孩子们围坐在一起吃我做的饭,我特别开心。”李新菊说。

相关链接

“李氏红烧肉”独门秘方

将五花肉洗净、焯水后,放入事先煮好的萝卜水中煮10分钟;捞出五花肉,放入油锅中炸,待皮焦黄后取出切块;在碗底铺一层梅干菜,将切好的五花肉块码放上去,最后加上葱丝和姜丝,蒸一个小时即可。

营养厨房

黑米黑豆黑芝麻 黑色家族出“红人”

□记者 王振华 通讯员 王小燕

●受访专家:尤娅利 市第三人民医院营养科主任

美食讲究“色、香、味”,色,排在了第一位。粉嫩、翠绿、焦黄等颜色的食物我们见了都会有食欲,而在我们吃的各色食物中,还有很大一类是黑色的,比如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等,也非常受欢迎。

它们之所以呈黑色,其实是由于含有大量花青素,只不过它们含的

花青素浓度很高,所以紫得发黑。黑芝麻、黑木耳含有的花青素、花色苷、黄酮等有一定的抗氧化性,具有抗衰老、补肾等功效。黑米、黑豆、黑芝麻等属于粗杂粮,心脑血管疾病、糖尿病患者适宜多吃,有减缓血糖上升、降血脂的效果,在日常饮食中可以有意地增加多种多样的黑色食物。

近几年,有不少人盲目食用黑色

食物。尤娅利说,黑色食物确实是膳食的重要组成部分,在谷物、蔬菜、坚果、豆类等中都有,但这不代表黑色食物有“过人之处”。重要的是,黑色食物并不适宜所有人食用,肾病患者最好不要食用,肠胃不好的朋友要少吃;烹调黑色食物应遵循“粗粮细做”的原则,尽量煮得久一些、烂一些,以减少其对肠胃的刺激。