

多吃柑橘类水果 少患脑卒中

◆ 张家庆

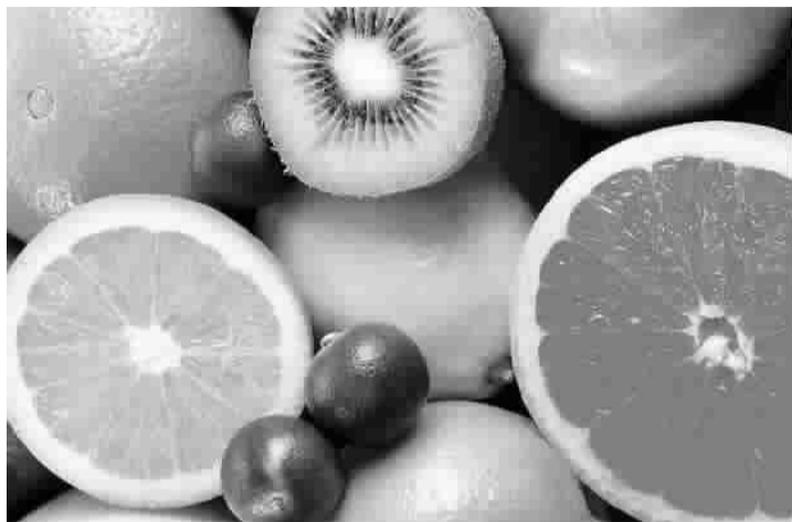
脑卒中(俗称中风)是我国主要致死致残病因之一,今年5月我国将召开中国脑卒中大会全面讨论其防治。但对大众来说,希望有最常用的办法来预防其发生,饮食控制就是其中之一。多吃蔬果少吃油脂可减少动脉粥样硬化,它是脑卒中发病的基础。蔬果中究竟多吃什么好呢?美国最近有一研究认为多吃柑橘类水果好。此文将在今年4月美国的《卒中》杂志发表。

这是美国哈佛医学院和英国合作的研究,资料来自“护士健康研究”的69622名妇女,前瞻性随访14年,其间共发生脑卒中1803例,包括缺血性脑卒中943例,出血性脑卒中253例,分型不清者607例。

考虑到蔬果类有利于减少脑卒中中可能因含抗氧化物质如黄酮类化合物,所以本研究着重在此。因许多研究已证明黄酮类化合物能改善血管功能且有抗炎作用,它们也是使蔬果色彩鲜明的原因。但具体的黄酮类化合物有5000多种,究竟哪一种起主要作用呢?

最新的研究资料认为一般吃的类黄酮有六个亚类:黄烷酮、花色苷、黄烷-3-醇、类黄酮聚合物、黄酮醇及黄酮。他们从膳食详细问卷调查中,半定量地了解所食的6个类黄酮亚类的量,在随访中每4年调查一次。

结果食物中摄入总的类黄酮量平均为232毫克/日,主要来自茶(占43%),其次为苹果(13%)及橘类(及其汁共11%),其他来源占33%。再按以上6亚类细分,



以类黄酮聚合物量最多(占63%),黄烷酮占14%,黄烷-3-醇占11%,余均不足10%。

分析此6亚类的量与脑卒中的关系,发现黄烷酮与缺血性脑卒中相关,即吃得最多者较吃得最少者能减少19%发病的可能性,其相对危险性(RR)为0.81(95% CI 0.66-0.99)。而类黄酮总量及其他5个亚类摄入量多少与缺血性脑卒中关系不大。另外所有这些黄酮及其亚类与出血性脑卒中关系都不大。

黄烷酮主要来自柑橘类水果,统计中柑橘及其汁占82%,葡萄及汁占14%,混

合果汁占2%,西红柿占1%。这些水果中富含维生素C及钾,可能也起了一定作用,但本研究中统计其作用不大。

此外要知道葡萄及其汁与某些药物可起不良反应,如与他汀类降脂药同用可增加肝损害的可能性,与某些降压药同用可增加血药浓度,因而增加不良反应。所以还是柑橘类水果较好。

这是世界上第一篇前瞻性研究类黄酮的亚类与缺血性脑卒中的关系,但并不能据此以黄烷酮作为药物单体以预防脑卒中。不过柑橘类水果很多,我们只要增加其用量,既可口,又有益,何乐而不为?

健康长寿话纳豆

◆ 沈伟义

被誉为纳豆博士的须见洋行教授,上世纪80年代在美国芝加哥研究所成功研发出溶解血栓的药物。一天他试着把一粒纳豆放在人工制造的血栓上,结果傍晚他发现血栓在纳豆周围开始溶解,从而发现了纳豆激酶。纳豆激酶不仅能溶解血栓,还能激活另一种溶解血栓的纤维蛋白溶酶。须见还发现纳豆特殊气味中含吡嗪化合物,吡嗪化合物有使血液不易凝固的作用。总之,纳豆激酶能提高血液携氧能力,增加高密度脂蛋白含量,软化血管,清除动脉硬化斑块,清除心脑血管疾病的致病源。

人从食物中吸收的钙,须和一种有粘合作用的蛋白质结合,才能将钙吸附到骨骼内,合成这种粘钙的蛋白质须有维生素K2参与,而纳豆菌正好能产生维生素K2,故纳豆有强骨效果。据日本厚生省调查,纳豆消费量较高的日本东北、关东地区骨折发生率较低;纳豆消费量只及前者一半的近畿以西地区,骨折发生率较高。纳豆的粘液成分有助于吸收以钙为首的矿物质。原来粘液成分中有呈负离子状态的谷酰胺,它很容易和带正电的钙离子结合,便于被肠吸收后吸附到骨骼里。研究者把24位闭经一年以上的女性分为两组,一组喝含钙饮料,另一组喝加纳豆粘液成分的钙饮料,结果发现钙吸收率后者高出前者4.5%。

日本肠内细菌专家寺田厚教授将7位22-49岁成年男子为试验对象,让他们每天吃50克纳豆,两周后采便调查肠内细菌状况,结果发现有良好通便效果的双歧菌数量比试验前增加了2-3倍。原来双歧菌是通过吃纳豆所含的低聚糖和构成纳豆菌细胞膜的氨基酸繁殖的,因此纳豆能增强肠子运动,有利于通便。纳豆还能增加肠内酸度,使腐败菌难以产生,并使导致食物中毒的大肠杆菌、梭状芽孢杆菌数减少,活动减弱,从而抑制粪便臭气的产生。寺田认为人们食用纳豆比食用大豆更有益健康,食用50克纳豆,效果相当于喝80克酸奶。

“偏方”治感冒 还得悠着点

◆ 江波

吸热气吹热风 这是一种物理治疗方法。热风刺激穴位治病并无科学依据,但吹风机吹出的热风可以缓解一些寒症症状。比如风寒感冒引起的鼻塞、流涕,因长时间低头引起的颈部肌肉僵硬等。此外,热风还能改善局部血液循环,起到疏通血脉、散寒止痛作用。不过,电吹风的电辐射较强,孕妇、幼儿不能频繁使用电吹风,还要当心热风灼伤。预防和治疗感冒还是要加强身体锻炼,提高免疫力,有病最好看医生,严格遵医嘱治疗。

喝热饮 喝热饮时其蒸汽会随着大量空气一起吸入人的口鼻,温暖并滋润上呼吸道,促进血液循环,增加白细胞对细菌、病毒的吞噬能力,防止细菌、病毒的入侵。如果是喝一杯热气腾腾的姜糖水,更有祛寒的作用,而在热饮里添加一些果汁,里面含维生素C,还能增强抵抗力。不过,生姜虽然有发热的的作用,也要看你的感冒是风寒型的还是风热型的,你能不能喝还得听医生的判断。

白酒擦身 酒精擦浴是以前人们常用的退烧方法,但不提倡给婴幼儿用。因为用酒精擦拭宝宝的皮肤,会造成宝宝皮肤快速舒张及收缩,对宝宝刺激大。另外,幼儿的皮肤细嫩,抵抗力差,酒精是通过皮肤渗透体内



的,这跟直接把酒喝下去没什么差别,有可能造成宝宝酒精中毒。对于成年人来说,这个方法会让皮肤的水分减少,引发干燥,最好慎用这种退烧方法。当感冒者出现发烧症状后,一定是并发感染了,必须到医院进行抗感染治疗,切莫一擦了事。

头皮屑多并非小事

◆ 屈象

季节交替之际,头皮变得敏感、瘙痒,只要轻轻一搔,皮屑便犹如雪花般纷飞。尽管使用抗屑洗发膏,怎么洗也无法改善。甚至还出现发红、发痒的症状。此时需要注意,是否为干癣所造成的白色鳞屑?

80%的干癣患者有头皮干癣病灶。头皮干癣容易被误认为脂溢性皮炎引起的头皮屑。干癣的病会随着天气变化,尤其冬天,因缺乏阳光紫外线照射,皮肤免疫力下降,易导致头皮干癣恶化。此外,生活中的习惯,如抽烟、喝酒、感冒、压力大、作息不正常等,

也会使得干癣病情更严重。头皮干癣患者,使用商场开架式的抗屑洗发膏洗发,效果不尽理想,应该使用药物治疗。70%患者在接受治疗2个月内可完全清除头皮病灶。美国干癣基金会建议,干癣患者20岁起就要开始注意心血管疾病危险因素。专家提醒,干癣是一种全身炎性疾病,中重度干癣患者有较高的心血管疾病和代谢综合征的罹患风险。因此,正确诊断干癣,不只在治疗干癣本身,也要重视追踪心血管疾病。

同济堂药业 中华老字号

帮助钙吸收 仙灵骨葆片

解决腰酸·背痛·腿抽筋

筋骨强健 腰腿有劲

国药准字Z20025357 OTC
请按说明或在药师指导下购买和使用 孕妇禁用 国药广审文第2011090135号已备案2011年10月11日

仙灵骨葆片 帮助钙吸收

人到中老年以后,很多人都会出现腰痛、腿脚痛、易抽筋、易骨折、易驼背、身高明显缩短等现象,大多数人认为,上了年纪,这些问题都难免,往往希望用补钙的方法来解决,可天天牛奶、骨头汤,天天吃钙片,还是腰酸背痛腿抽筋,走路没力气。

○ 为什么补钙很难吸收?
由于中老年人身体机制衰退,吸收钙的能力下降,因此钙的利用率较低。人对钙的吸收率常与年龄变化成反比,婴幼儿、青少年、成人的吸收率皆比老年人高,相比之下,老年人钙的吸收率极低。

钙吸收能力下降,中老年人还是腰酸背痛腿抽筋,要想办法帮助钙的吸收。

○ 仙灵骨葆片怎么帮助钙吸收?
中医对骨质疏松的研究是以中医学的脏腑理论为基础来进行探讨和治疗的。通过中医药调理气血、滋补肝肾、活血通经等对机体的整合调节作用,提高机体抗氧化能力、免疫功能和调节性激素水平,以促进钙吸收,达到治疗骨质疏松的目的。

同济堂药业生产的国药准字药品——仙灵骨葆片,就是根据“肾主骨”等中医理论研制,经过数十年临床试验证明仙灵骨葆片具有“促进钙吸收”的独特功效。仙灵骨葆片通过滋补肝肾,达到促进钙吸收,强壮中老年人骨骼,解决了中老年人腰酸、背痛、腿抽筋的大问题。

仙灵骨葆片由百年药业“同济堂”荣誉出品,同济堂1994年被誉为“中华老字号”。

○ 同济堂传统中药文化
——国家级非物质文化遗产
同济堂药业始创于清光绪十四年(公元1888年)被评为“中华老字号”。2008年,为了进一步贯彻“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的工作方针,认真做好非物质文化遗产的保护、管理工作,为弘扬中华文化,推动社会主义文化大发展大繁荣做出新的贡献,同济堂传统中医药文化被国务院列入“国家级非物质文化遗产”。

仙灵骨葆片正是国家级非物质文化遗产的结晶,通过促进钙吸收,帮助中老年人解决腰酸、背痛、腿抽筋。
6周1疗程,按疗程服用,效果会更好!

国药准字Z20025357 请按说明书或在药师指导下购买和使用 孕妇禁用 国药广审文第2011060081号已备案2011年8月2日 禁忌: 孕妇禁用

本市各大医保药店均有销售
021-66371193/36050970