

盛夏酷暑老人如何应对

◆ 陆明

盛夏来临,天气炎热,老年人由于脏器功能减退,导致抵抗力下降,加上天气等因素的影响,稍有不慎,可能会引起旧病复发或诱发新病,影响身体健康和生活质量。老年人尤其是患有慢性疾病的老年人更应科学合理应对,才能安度炎热夏天。

■ **生活要有规律** 盛夏季节,老年人应养成良好的科学的起居规律,应早睡早起,适当增加午睡时间,以保持每天能有充足的睡眠时间。晨起后,可适当参加一些力所能及且强度适宜的体育活动如散步、打太极拳等,以利于提高体温调节功能,增强身体的耐受性。有研究表明,老年人炎夏午睡能降低脑溢血和冠心病的发生率,因此中午时应适当午睡,以弥补夜间睡眠不足,从而尽可能使机体处于更佳功能状态。

■ **注意防暑降温** 炎夏季节,老年人的居室应保持安静清洁并通风凉爽,使用电风扇时宜用轻柔微风,最好是以手摇扇纳凉;使用空调时温度不可过低且时间不宜过长,并经常打开门窗通风换气,以保持空气新鲜。外出时要避免阳光直接照射,应穿着宽松舒适透气易吸汗的棉布衣服,出汗多时应勤换衣服,以防暑湿并袭,身生疮痍。为防中暑老年人家中应常备清热解暑药。

■ **科学合理饮食** 夏季天气炎热,老年人的消化吸收功能又相对较弱,所以饮食宜以清淡质软易于消化为主,忌过食生冷食物,同时谨防不洁食物入口。应多吃新鲜蔬菜水果及多食粗纤维食物。慢性病患者更应注意自己的三餐饮食。夏季可多食粥,尤其是食用一些药粥如绿豆粥、苡仁粥等,既可有效补充丢失的水分及营养,还可预防疾病。此外,还应注意补充水分,适当饮用一些清凉饮料如酸梅汤、菊花茶、绿茶等。

■ **保持心情愉快** 盛夏酷暑,老年人容易情绪烦躁和困倦不安,出现“情绪中暑”,加上胃口差,睡眠不足,常常会出现身倦乏力、心气不足等症状,易诱发心脑血管疾病。因此,高温季节,老年人应保持精神愉快、情绪稳定,养成心平气和的良好习惯。切不可紧张焦虑、烦躁激动,以免引起身体不适甚至诱发疾病。

■ **及时服药治病** 老年人常常患有高血压、糖尿病及心脑血管疾病等,往往需要服用多种药物,因此应按医生要求及时正确服用药物,以免引起病情变化,并应密切监测血压、血糖等指标,病情出现变化时应及时上医院就诊,以免耽搁病情,延误治疗。

(作者单位:复旦大学附属中山医院老年病科)



塑料制品微波加热要当心

◆ 屈象

生活中有些人将套着塑料袋或盒的食品直接放进微波炉加热。一般来说,塑料制品若能微波加热,它上面一定会有“可以放进微波炉中使用”之类的字样。否则,不合格的塑料制品遇高温会释放出有害物质,有安全隐患。不过,就算有此类字样,加热时也有注意事项,例如不能与高油食物直接接触进行加热,更不能用于烧烤模式等。

在某些品牌的保鲜膜上,可以清楚地看到放入微波炉进行加热的耐

冷热的温度,一般在-20℃到130℃,也有-30℃到180℃的,且多数附有注意事项,如“避免直接接触脂肪、糖分高的食品”等。

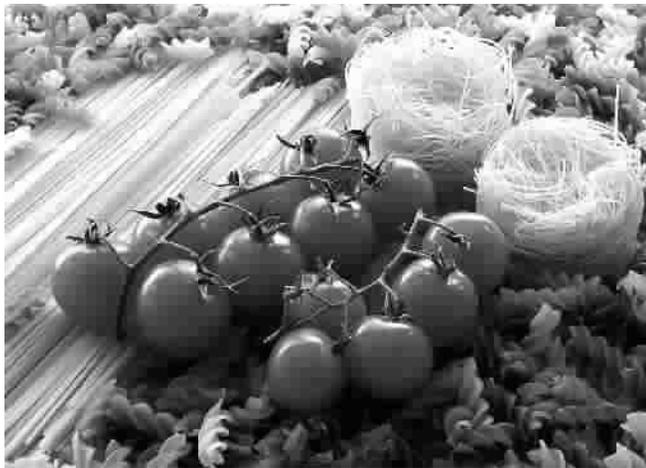
卫生防疫专家表示,含聚氯乙烯等成分,造价低廉的塑料袋是不适合装入口食物的,这些塑料袋或塑料制品遇高温会释放出有毒物质,具有致畸、致癌作用,损害健康。而有一些只含糊地写道“食品用”标志的塑料袋与盒,也不一定长时间承受高温。

食用煮熟的西红柿可干扰癌细胞生长

◆ 李忠东

发表在《英国营养学期刊上》的一项研究成果介绍说,英国朴茨茅斯大学马里杜拉·乔普拉教授和他同事的实验证明,煮熟的西红柿可以截断癌细胞的生长,番茄红素能够使前列腺癌的黏附和侵袭特性大大降低,抑制前列腺癌细胞株的增殖,甚至杀死前列腺癌细胞。他们找到癌细胞通过“劫持”人体健康细胞所需的血液来生长和扩散的机制。随后检验了番茄红素对该机制的影响,注意到它可以干扰癌细胞的“吸血”功能,阻断癌细胞获取其所需的健康血液。

“这种简单的化学反应发生在番茄红素聚集的部位,而只需食用煮过的西红柿,便可摄取番茄红素。我们的检测仅仅是在实验室的试管里完成的,还需要进一步的检测以确认我们的研究成果。当然,我们在实验室中获得的证据非常明确:食用煮熟的西红柿,可以干扰癌细胞的生长。”乔普拉教授强调道,“我们曾做过一项调查,发现受调查者在连续两周坚持每日食用14盎司(400克)煮熟的西红柿后,他们血液及精液内的番茄红素含量显著增加。关键问题是如何使足够量的番茄红素聚集在需要的地方,这也是我们目前研究的重点。”



乔普拉教授的研究团队此前曾发现,吃煮熟的西红柿比生吃西红柿来得好,总体营养价值要高。由于受到有机酸以及维生素P

的保护,不必担心西红柿会因为煮熟加热而流失营养素。西红柿皮中含有大量的番茄红素,最好连皮一起食用。尚未成熟的青西红柿含有毒素不宜生食,因为在生长的过程中使用了植物激素而表现为顶部凸出的西红柿也不宜食用。乔普拉博士建议说,为了前列腺的健康,每周最好能食用三四份番茄加工品。

四成癌症与生活习惯相关

◆ 爱妮

许多人认为癌症是基因或者是命运问题,研究人员日前在《英国癌症杂志》发表一项新的研究成果,研究发现,英国逾四成癌症个案与生活习惯相关,其实可透过养成健康习惯预防。

由英国牛津大学及伦敦大学等专家组成的英国癌症研究组织,根据英国1993年至2007年的15年癌症个案,推算出2010年的癌症数字,估计逾10万宗个案由吸烟、酗酒、不健康饮食及超重引致。若考虑多达14种不良生活习惯及环境因素,包括缺乏运动、暴晒、职业问题(接触化学物质)、病毒感染、接触辐射、没喂母乳等,癌症个案将增至13.4万。以此推论,逾四成癌症是由后天因素所致。

吸烟(包括二手烟)是最主要致癌成因,23%男性和15.6%女性因吸烟患上肺癌、口腔癌、肝癌等(相当于五分之一个案)。

近一成癌症是因进食蔬果纤维不足,常吃红肉及加工肉类等不良饮食习惯引起。例如一半食道癌是因少吃蔬果所致,两成胃癌则是因食盐太多。另有近5%癌症由喜食肉类所致,包括肠癌及乳癌。

研究还发现,进食蔬果证实对男性防癌十分重要;对女性来说,超重而致癌的影响比酒精更大。癌症有多种诱因,例如宫颈癌与HPV病毒感染及吸烟有关。整体来说,45%男性所患的癌症、与40%女性所患的癌症都是可以避免的。报告指出,妇女只要喂哺

半年母乳,英国每年就可减少1500宗乳癌及1200宗卵巢癌,两者之和相当于全英每年1%癌症个案。研究员指喂哺母乳可清除基因受损的细胞,避免它们诱发癌肿,并降低雌激素等荷尔蒙水平,减少乳癌风险。为此,英国卫生部建议,妇女分娩后至少喂哺母乳半年,此举对母亲和婴儿都有益,但英国当前仅有四分之一产妇采用母乳。

研究人员表示,若推行全民戒烟,仅英格兰每年就可减少2.3万宗肺癌个案。只要少许改变,包括戒烟、减少饮酒、多做运动及注意体重,就能减少严重的健康问题。综合所有证据来看:很明显,四成癌症是我们自己有能力避免的。

消暑养生话莲藕

◆ 李鸿林

莲藕在清朝咸丰年间就被钦定为御膳贡品。莲藕的药用功效也十分可观,相传南宋孝宗曾患痢疾,就是用鲜藕汁以热酒冲服治好的。李时珍在《本草纲目》中称藕为“灵根”,味甘,性寒,无毒,视为祛淤生津之佳品。

夏季,莲藕是消暑清热滋补的上佳食物。

日常生活中,莲藕大致有以下药用功效:

消除呼吸道炎症:将切细的莲藕加水熬汤,每日漱口5~6次。患支气管炎,将藕洗净取汁服用即可。藕汁对晨起时痰中带血丝及晚上声音嘶哑的病人,亦有良好效果。藕汤也能防治咳嗽,可将带皮莲藕切薄片,同稀饴糖一起熬汤饮用。此外,将藕节部分粉碎取汁饮用,也可止咳和解除胸闷。

退烧解渴:发烧且口渴严重时,可饮用鲜藕汁,既能退烧,又



解除口渴。

治疗鼻出血:若加入梨汁,效果更佳。将莲藕与泡开的米一起熬粥食用,也有同样效果。无特殊外因的鼻出血患者,每日1~2次

饮1小酒杯鲜藕汁,效果良好。

调整神经功能:将藕汁与生姜汁一起掺和饮用,或将藕汁兑开水饮用,1日2次,每次1小杯,能迅速解除酒醉引起的疲劳,调整不稳定的神经。因莲藕有解除神经疲劳的功效,故还可用于防治过度紧张、焦虑不安等引起的心神不定、失眠、眼睛疲劳等。

促进新陈代谢:可将莲藕20克洗净,去皮,切成细片在开水中烫一下,然后加米1杯和水2杯,以慢火煎,待凉后加食盐少许食用,若加入莲子效果更好。

总之,莲藕生食能清热润肺,凉血行淤;熟食可健脾开胃,止泻固精。老年人常吃藕可以调中开胃,益血补髓,安神健脑,具延年益寿之功。肺结核病人吃藕有清肺止血的功效,所以肺结核病人最宜食用。