

吃出来的“冰箱病”

冰箱病,指的是人吃了在冰箱中储存不当的食物,引起腹泻等不良反应,甚至出现肺炎或者头疼症状的疾病。有年轻人运动回来直接从冰箱里拿出冰西瓜,狂啃了半个后突然出现肚子痛;有老人将冰箱当作保险箱,把剩菜剩饭统统扔冰箱,吃了几天最后吃出问题,上吐下泻,甚至脱水……这都是“冰箱病”在作怪!

冰箱头痛

对策:小口小口吃

东南大学附属中大医院疼痛科主任孙岩军:“冰箱头痛”,其实还有一个名字是“冰激凌头痛”,表达更加形象。

最初说的是吃了刚从冰箱冷冻室里拿出来的冰激凌,容易引起头疼,其实吃从冰箱里拿出来的其他冰凉食物也是一样。

冰冷食物入口的时候,会刺激口腔黏膜,可能使面部肌肉、血管收缩,使

得神经产生放射性的疼痛。高温季节,在室外头部易出汗,这时血管是扩张的,如果猛吃冷食,骤然遇冷,可能引起颅内血管功能异常,导致头痛、眩晕或者黑蒙等症状。另外,冰激凌头痛可能与三叉神经阵发性放电也有一定关系。

提示:吃从冰箱里拿出来的食物或者冰激凌时,一定要小口小口吃,并且要放慢速度,避免冰激凌头痛的发生。

冰箱肺炎

对策:定期清洗、除霜

解放军总医院第五医学中心营养科宫雪:家里的冰箱如果平时不经常擦洗,冷冻机的排气口和蒸发器中就很容易繁殖真菌。这些真菌耐寒力极强,能在冰箱低温下生长繁殖,并随尘埃散布至室空气中。过敏性体质者和儿童吸入这种带菌空气后,极可能出现咳嗽、胸痛、寒战、发热、胸闷和气喘等症状,类似于肺炎的症状,

因而称为“冰箱肺炎”。

提示:冰箱要注意定期清洗和除霜,可用餐具清洗剂擦洗,尤其是夏季,更应勤清洗。另外存放于冰箱内的食品,在食用前一定要检查质量。

冰箱肠胃炎

对策:常温下放一会儿再吃

上海交通大学医学院附属新华医院消化内科副主任医师曹海霞:冰箱不是“保险箱”!有研究发现,冰箱里存放的食材超期储存,就容易滋生各种细菌,如沙门氏菌、李斯特菌、耶尔森氏菌等。储存或者食用不当,就容易引起胃肠道不适。

从冰箱里拿出来的食物温度比胃内温度低20℃,虽然它能给我们带来一时的爽快,但大量冷食进入体内,很容易刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,从而减弱胃肠消化功能和杀菌力,造成痉挛性疼痛,甚



至导致腹痛、腹泻。

另外,夏天菜一不小心就会“变味儿”,比较节约的人不舍得扔,认为从冰箱里拿出的菜热一热能“消灭”菜里的细菌,还能消除异味。事实上,剩菜剩饭营养丰富、水分充足,也很适合细菌生长繁殖。冰箱虽然是低温环境,但即使在冷冻、冷藏条件下,部分细菌仍可繁殖,如李斯特菌在0℃仍可生长,冷藏的食物也会引发肠道感染。

隔夜食物即使经过加热处理,部分细菌还是不能

被消灭,部分食物即使重新煮过以后,里面细菌死了,但细菌分泌的毒素和食物分解时产生的有毒物质并未消失,因而过夜食物加热后仍会引起拉肚子。

提示:从冰箱取出的食物,如冷饮、冷食等,在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,如熟食等,应彻底加热后再食用。从冰箱里拿出来的剩饭剩菜,如果已经变味了,就不要再吃了,即使再加热,可能吃起来也不太安全。

(摘编自《健康时报》)

全国爱牙日来临,老年人口腔保健知多少?



据调查,中国约有6-7亿的人患有不同程度的牙病,其中以龋病最多,牙周疾病患病率高达80%。1989年,由卫生部、教委等部委联合签署,确定每年的9月20日为全国爱牙日。其宗旨是通过爱牙日活动,广泛动员社会力量,在群众中进行牙病预防知识的普及教育,增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识,建立口腔保健行为,从而提高全民族的口腔健康水平。

就老年人而言,随着年龄增长,口腔组织会发生一系列退行性变化:如咬合面牙釉质磨耗或损坏;牙颈部暴露、磨损;牙槽骨退缩;牙龈萎缩、牙根暴露;唾液腺分泌减少;口腔黏膜干燥、弹性降低等。以上都是导致老年人龋病、牙周病发病率上升的因素。在现实生活中,老年人口腔疾病导致的牙齿缺失,将会严重影响口

腔咀嚼功能、外观形象、发音和社会交往能力。可是,不少老年人往往认为掉牙和牙口不好是人老了的自然现象,觉得口腔保健可有可无,或者存在着各种口腔保健的误区。正值全国爱牙日之际,竭诚提醒广大老年朋友时刻增强口腔健康观点,用乐观积极的态度去做好自身的口腔卫生保健。

一、坚持有效刷牙

1.坚持每天早晚刷牙。刷牙是清除食物残渣、软垢及菌斑的有效方法。老年人的口腔自洁能力差,刷牙对保持良好的口腔卫生则更为重要。

2.选择合适的保健牙刷和使用含氟牙膏。老年人应选择刷头小、刷毛软而有弹性、刷柄扁宽、容易握持不易滑脱的保健牙刷,最好选用含氟牙膏,可有效预防根面龋。

3.应用正确的刷牙方

法。避免横刷牙刷牙,即左右拉锯式刷牙。应采用竖刷牙或者更有利于口腔健康的巴氏刷牙法,否则容易造成牙龈萎缩,牙颈部楔状缺损。

二、适当运用牙线和牙签以清除牙齿间隙的食物残渣和软垢

1.牙签:牙签适用于牙龈萎缩和牙间隙较大的情况,宜选用扁平或楔状木质牙签,顺着每个牙缝的两个牙面缓慢滑动,不要用力过猛过快。

2.牙线:牙龈未萎缩者宜选用牙线,使用牙线时注意牙线要顺着牙缝的方向进入牙齿邻面,用力不要过猛,以免损伤牙龈组织。

三、定期洁治(俗称“洗牙”)

老年人刷牙总会留下一些不易清洁的“死角”,久而久之易形成牙石,定期“洗牙”有助于彻底去除牙面上的菌斑、色素和牙石,更加利于口腔健康。

四、佩戴义齿的老人注意清洁牙齿和基牙

1.餐后应清洁牙齿,睡觉前要取出口内的可摘义齿,并浸泡在清水或义齿清洁液中。

2.认真仔细刷牙,尤其是邻面及卡环放置处,防止菌斑积聚引起龋坏。

(新诚口腔诊所副主任医师冯颖 供稿)

白萝卜明矾可治手脚多汗

推荐一个治疗手脚多汗症的方子:取鲜白萝卜片600克、明矾15克,加水2.5升,煎30-40分钟,去渣取汁;待温度适宜时,浸泡手足20分钟,每日2次,一般连用3-5天便可获效。

方中,白萝卜味辛甘、性凉,归脾、胃、肺经,有清热解暑、健胃消食、生津止渴、补中益气等功效。现代药理研究表明,白萝卜含糖类、香

豆酸、阿魏酸等有机酸和多种氨基酸,又含葫芦巴碱、胆碱、腺嘌呤、莱菔碱、维生素C等成分,醇提取物有抗菌作用;水浸剂对多种皮肤真菌有抑制作用,并能润泽皮肤。明矾味酸涩、性寒,有祛湿、收敛、止汗的功效。两者合用浸泡手脚,药性直接作用于患处,对手脚多汗症有较好疗效。

(摘编自《长寿养生报》)

烧心吃块白萝卜

“烧心”是很多人都会出现的症状,特别是有的中老年男性朋友,本来胃肠功能就已经退化,却经常抽烟、喝酒,加上不良饮食习惯,就更容易出现“烧心”。一般来说,“烧心”主要是因为胃酸过多加上胃中食物向食管逆流而造成的。

遇到“烧心”,有一个简单的方法,就是吃块生白萝卜,100克左右就行。有的人经常出现烧心的情况,每在餐后2小时会出现泛酸,胃酸通过食管上逆,反流到口腔,就如同喝了一口酸醋似的,咽部和口腔黏膜都受到刺激。“烧心”严重时,甚至酸水“流窜”入鼻腔,呛鼻难受,此时灼烧



感能持续个把小时。如果菜肴太咸或过分油腻,或吃了辛辣的食物,“烧心”感就会更厉害。遇有“烧心”感觉时,试着吃一块生萝卜,片刻就觉得胃部舒服多了。这是因为萝卜有消积滞、下气、宽中的功能。此时也可以按压“中脘穴”,一边吐气一边用拇指在此处用力强压6秒钟,重复5次,难受感就会消失。

(摘编自《健康时报》)