**罗素冰2016年
第二季度日记摘抄**

**第二季度目录**

**4月份目录：**

**1 （时报佳文摘抄），2（同时打勾及其他），4（走路等），5（打字再调整），8（修脚），9（三言两语），10（腿抽筋），11（《健康指南》杂志），12（三言两语），15（如何建QQ邮箱通讯录），18（微信添加通讯录），20（拷贝文件），21（时报佳文摘抄），22（三言两语），24（三言两语），25（去佟楼购食品），26（电视接头），27（调整），30（译文佳句摘抄）。**

**5月份目录：**

**1（时报佳文摘抄），4（去总医院看病），6（去总医院），7（到体北医院检查血糖），8（药方），9（三言两语），11《健康指南》杂志）,12(三言两语),13(三言两语),16(三种药),17(尽量睡早点 ), 18 (一点补充), 19 (三言两语), 20(手术又未做成),21(时报佳文摘抄),22(打小数点),25(三言两语),26(糖化血红蛋白),27(时尚),30(动小手术),31(佳文佳句译文共欣赏),**

**6月份目录：**

**1 （时报佳文摘抄）， 2（昨天去总医院换药）， 3 (三言两语)，4（再换药），5（红米、黑米和薏仁米），6 （省略号和“.”号），7（去皮肤科处置室拆线），8（三言两语），10（应对），11（《健康指南》杂志），13（化验报告单），21（时报佳文摘抄），22（好险），23（蚊子）,24 (三言两语)，25(茶+柠檬)，30（佳作译文摘抄）**

**4月1日，星 期 五（时报佳文摘抄）**

1. **每天一杯绿茶早亡风险低**

**近日，美国《流行病学年鉴》刊登的一项新研究发现，每天喝一杯绿茶，可显著降低心脏病及早亡风险**

**科学家表示，绿茶富含多酚类抗氧化剂，有助于调节血压及体内脂肪，可使身体更健康。（ 陈宗伦 ）**

1. **减肥不用避开的食物**

 **近日，英国营养健康专家安妮∙劳利斯总结了六种有助减肥的食物：**

**1.牛油果：含不饱和脂肪,有助降低坏胆固醇。**

**2.三文鱼：三文鱼是欧米伽3脂肪酸的好来源，有助于清除血液中的甘油三酯等有害脂肪。**

**3.橄榄油：橄榄油富含单不饱和脂肪酸。**

**4.亚麻油：亚麻油富含欧米伽3脂肪酸。**

**5.蛋黄。许多人吃鸡蛋时不吃蛋黄，其实恰恰相反，研究显示，蛋黄有降脂、降糖作用，而且蛋黄中还含有脂溶性维生素A、D、E、K以及钙、镁、锌、叶酸和B族维生素。**

**6.坚果酱：一日三餐吃点坚果酱，不仅饱腹、能补充多种营养成分。不过需要注意，大多数坚果酱除非自己做，否则其中所添加的成份将远超过想象。因此，在购买时一定要仔细看成份表，或自己在家做。 （ 琳娜 ）**

**三.吃核桃降胆固醇**

 **据英国《每日邮报》近日报道，美国加州大学圣地亚哥分校医学院研究者发现，吃核桃有助于减重，而且核桃含有的多不饱和脂肪酸，不仅有益心脏健康，还能降低胆固醇。（ 吕冰 ）**

**四．橙色：最健康的颜色**

 **受访专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红**

 **中国健康教育中心专家 沈雁英**

 **近年来，多项国际研究赋予橙色越来越多的健康意义，专家指出，衣食住行中如能善用橙色，利于快乐生活，延年益寿。**

 **●穿橙色，调节情绪。**

 **●吃橙色，有益心脑橙色食物让人胃口大开。生活中常见的橙色食物主要包括：胡萝卜、南瓜，以及橙色果肉的芒果、木瓜、柑橘、红薯等。橙子等柑橘类水果，其维生素C含量远远高于苹果、梨、桃等。**

**●用橙色避免跌倒 (本文由本报记者李迪采写)。**

**五．每周用一次电脑练记忆**

**美国最新研究表明，即使老人每周只用一次电脑，也能帮助他们避免年龄增长引起的记忆力减退和思考能力下降等问题。研究人员珍妮娜研究员声称，经常敲键盘的老年人的生活方式可能更健康、更规律，也有可能是用电脑给大脑带了有益的改变，还有一种可能，是电脑能帮助老年人在记忆力和脑力开始减退的时候，更好地对抗和处理这些状况。（陈东丽）**

**六．这些食物让血管变年轻**

**受访专家：中国企业家健康工程健康教育专家委员会委员 刘纳**

 **血管老，人就老。人体就像一颗大树，血管如同根系，它们保持年轻，人才能保持活力。**

 **膳食纤维：控压调脂。膳食纤维，尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。**

**4月2日，星 期 六 （同时打勾√及其他）**

**1.打电子邮件时，关于收件人，可同时打勾“√”，发几个人，这就不存在转发需要了。**

**2.前天半夜双腿脚抽筋，冻醒了，被子太薄，血气不足，下半身特怕冷。我又加盖一床薄被，主要盖下半身才安睡了。此外，停暖气后，底下垫的也应增加。由于腿受凉，第二天走路也疼。**

**3.我那天打电子邮件，不设主题的话，没有把文字调在主题下，结果费时间打了不少内容，发不出去，电脑提示超过主题字数。**

**4.今后一天吃鱼，一天吃肉，好记，老早以前一直这样，也就是不偏吃鱼。**

**5.把要打的材料放在中间还不够，颈椎也疼，后来用物件加高些，把材料放上面，不用低头，就好受多了。**

**4月4日，星 期 一（走路等）**

1. **老吴向来不爱走路，近来比较注意适当走些路。天津医科大学附属天津第一中心医院有位优秀大夫、消化科主任华建萍，吴常找她看病，她说 他有冠心病，建议他多走路，我说呢，原来如此。**
2. **把薏仁米加到豆粥中。**

**4月5日，星 期 二（打字再调整）**

 **轮到打杂志上文章，杂志篇幅大，放在中间不合适，放在左边，颈椎疼。于是决定把杂志放在右边，鼠标放在中间，可能施展不开而有所影响，不过用的不多，我想问题不大。**

**4月8日，星 期 五（修脚）**

 **多年前在青岛修过一次脚，因为顾虑会交叉感染，以后再也没有修过。老吴一直在坚持，他说不会感染。前些时候，叫我去，我嫌冷，主要是不那么积极。今天去了，第一次做，当然，比较费劲才修完，那位修脚王师傅叫我每月做一次，我笑了笑。他是湖北孝感三叉埠人，孩子快考大学了，他四十多岁，我问有时回家吗?他说常回，我说，那好。**

 **现在人老了，剪脚趾甲看不清，有些困难，就跟老吴一起去修修脚。修脚前先在木盆中热水泡脚，说不定，异曲同工，对我的膝关节也有所帮助。**

 **4月9日，星 期 六（三言两语）**

1. **白萝卜还是每天早餐吃点，这样中餐好安排，食物多样化。**
2. **杂志打字时，能放中间就放中间，不宜放时，就放左边。**
3. **茄子不过敏，最近吃了两次茄子，没有发生过敏，这就是说我可以吃茄子了。**
4. **我夜里仍常起夜，三、四次吧，不过我喝的奶源促眠效果好的话，上床后马上能睡着。**
5. **小手机发信息，先按菜单上的“人头像”，然后出来“收件人”名单，点“吴”的名字，然后点“发送信息”，点“人头像”，再出现人名，再点一个人或几个人，点勾“√”，而后写信息，还不是电子邮件。电子邮件如何处理还不清楚。大手机发电子邮件：点“QQ邮箱”，点左上角一行黑点出现“写邮件”等，点“写邮件”，点“+号”，出现“最近联系人”，点一个人或几个人都行。按此看，小手机上最近联系人只有一个人，要添加，如何添加，请教吴。**
6. **不好归纳主题时，可写明无主题，不然会提示。**
7. **热干面，湖北孝感人喜爱热干面，就像天津人喜爱吃煎饼果子一样。现在河南省南街村武汉热干面该是风行全国了吧。我有时买一包吃，我觉得它比方便面可能在味道上还要好点，不过油多了些；而方便面的面饼是油炸的，一包全泡了，吃起来，有点腻味。**

**4月10日，星 期 日（腿抽筋等）**

 **1.我的腿有时夜里抽筋，常是左腿（病腿），但前天半夜是右腿，靠床边，可能受了凉。以前抽，把腿伸直，脚也板直，就会停止。这次可不一般，可说是不停地抽，很要命。其中的痛苦只有身临其境的人才能感同身受。我只好光着腿起来做事，就是从柜子拿个厚被子盖上，在这个过程中，总算停抽了。**

 **我反思了一下，我有个厚的旧单人被，我用它盖，腿抽筋就改为垫絮，过了两天就发生那夜的事，就是垫也不行。因为我脑子那夜深受刺激，起得更晚一些，起来后就着手改变现状了。不用说，把那床旧被替换下来，又加上一整床的厚垫絮，厚被收起来，盖一床薄被，加盖一床夹被，再一床单人薄被盖下半身，棉大衣在脚头压住子，怕睡觉踢乱。可以说全副武装。昨夜睡的还不错。**

 **2.今天包胡萝卜羊肉饺子，包的不多，够吃有些许剩余。老吴说，馅中放两个鸡蛋，为的是增强粘合性。**

**4月11日，星 期 一《健康指南》2016年4期**

**一.天然食物降压17招 ( 营养师 赵强 )**

 **降血压的首要饮食守则，就是要比一般饮食摄取更多的蔬菜、水果和富含钾、钙、镁的食物。在天然食物中，有一些品种已经被研究证实，具有很好的降血压效果，高血压的病友们不妨在日常生活中多多选用。**

1. **芹菜**

**芹菜里的化合物，可以使血管平滑肌舒张，因此具有使血压下降的作用。应咨询医师的意见，再决定是否食用芹菜，以免与药物发生交互作用。**

1. **蕈类（香菇、黑木耳）**

**所有的菌类降血压效果都不错，例如香菇、黑木耳、蘑菇等，因含丰富的硒和膳食纤维，所以经常服用可降血压、降胆固醇，防止动脉硬化，提高免疫功能。此外，香菇汁也有保健的效果，可将香菇洗净成撕块，浸入水中一个晚上，取出香菇，再将水煮沸制成香菇汁饮用。**

1. **海带**

**海带是碘及硒的重要来源，含有丰富的膳食纤维，有助降低胆固醇、预防高血压及心血管病。许多高血压患者易便秘，多吃海带可以避免这个问题。必须注意的是，海带加盐、酱油炖煮后，虽然可以延长保存期限，但因为加了盐，其降压效果会明显降低。**

**4.薯类**

 **例如白薯、红薯、山药、马铃薯等。薯类含有丰富的糖、维生素B6、维生素C、膳食纤维、钾等成分，可增强免疫力，预防癌症及心脏病等。为了保存更多的钾，建议烹调时应使用水煮或蒸煮的方式，煮完后连汤一并喝下。**

**5.洋葱**

 **洋葱含有前列腺素A，可以舒张血管、降低血压，也可以降血脂、预防血栓形成。**

**6.大蒜**

 **大蒜含有多种含硫化合物，具有强烈的抗氧化作用，可以减少体内自由基的形成，有效减少“坏胆固醇”含量，帮助降低血压及预防血栓形成。大蒜不论煮熟或生吃，都具有促进血液循环的功效，一天只要吃一个拇指第一节大小即可。**

**7.苹果**

 **苹果含有糖类、苹果酸、膳食纤维、维生素C、钾等，可控制血压，也可以降低人体中的胆固醇。**

**8.西红柿**

 **西红柿富含钾，有助于降血压；还含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素A、P、B1、B2、C等多种成分，可预防癌症及心血管疾病。西红柿生吃，钾可以释出较多；而熟西红柿有助番茄红素释出，各有好处。肠胃较弱者或老年人最好吃烹煮过的或喝下稍加盐的西红柿汁，如要生吃，最好不要空腹吃。**

 **必须注意的是，市售西红柿汁和西红柿酱虽然食用方便，但有些产品含有大量的钠，反而会使血压升高。此外 ，因西红柿含钾量高，若有心律不整、肾脏疾病患者，应请教医师并限量食用。**

**9.胡萝卜**

**胡萝卜含有大量的B胡萝卜素、维生素B族、膳食纤维等成分，对眼睛疲劳、干燥、皮肤皱裂等维生素缺乏症很有效，也有降低血压的功效。水煮或用油炒过的胡萝卜素，吸收率会比生吃好。**

**10.香蕉**

**香蕉含有丰富的钾，可以用来平衡人体内多余的钠，同时具有防止血压上升与肌肉痉挛的效果。香蕉还富有可溶性膳食纤维，可预防便秘。**

**11.全谷类**

 **美国农业部营养研究中心发现，选择含有丰富纤维的食物，可以降低血压。全谷类食物例如糙米、燕麦、薏仁、全麦面包等含有丰富的纤维素，降血压的效果显著。**

**12.茶**

 **研究发现，茶可以降血压、增强血管功能，这是因为茶叶中含有维生素A、B2、C及磷、单宁，能恢复和保持血管的抵抗力，与降血压食物及中药配制饮用，可防治高血压，以抗氧化来看，绿茶、红茶都不错。**

 **但是，茶中含有咖啡因，如饮用过多会使心跳加速，因此不能喝过浓及过量的茶。**

**13.黑巧克力**

 **《美国临床营养学杂志》报告称，黑巧克力中富含一种名为类黄酮的抗氧化剂，类黄酮可以中和人体新陈代谢产生的一种会损害细胞的副产品。多项研究表明，类黄酮可减轻血液凝结。最新的研究则发现，黑巧克力内含可可多酚，可可内的植物化合物黄烷酚有助于降血压。国际性的研究则建议，每天只要食用两小块的黑巧克力，就可有降低血压的功效。**

**14.菠菜**

 **菠菜含有蛋白质、纤维素、蔗糖、葡萄糖、果糖和维生素B、C、D、K、P，还含有丰富的铁和钾，有助防治高血压及糖尿病。**

**15绿豆**

 **现代药理学研究显示，绿豆含有降血压及降血脂的有效成分，能防止动脉硬化。对高血压引起的头晕、头痛也有缓解作用。**

 **绿豆与西瓜一样都是利尿食物，高血压患者若摄取过量盐分，血液的水含量会增高，令血管胀大及血压升高，吃绿豆可助排水及排走盐分，降低血管壁压力，令血压稍降。**

**对高血压患者来说，绿豆汤、绿豆薏仁汤等都很适合，脾胃虚弱者也不宜多吃。**

**16瓜果类**

 **瓜果类如西瓜、木瓜等，具有利尿作用，因此，有降血压的功效。但由于瓜果类糖分较高，食用量必须控制。**

**17.葡萄柚白鬞**

 **将葡萄柚削去外皮后所见的白色部分，其所含的柑橘类黄酮及维生素C比果肉还丰富，具有降血压的效果，且热量低，可以试试看。**

**注意：①这些食物虽然经研究有助于降血压，但仍会有因人而异的状况。②不可因为这些食物可降血压，就大量食用或偏吃某一类食物，仍应注意营养均衡。③天然食物只是辅助，如病情严重需要服药，仍须遵照医师指示。④有些食物与药物可能有叠加作用，最好视个别服药状况而定，咨询医师或营养师。**

**二．过敏性鼻炎的治疗与预防 （北京大学第三医院耳鼻喉科教授 李学佩）**

**过敏性鼻炎是春秋季节常见的病症,虽然不属于重病，但对健康的影响挺大。如 不及时治疗，不仅会引起鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、咽炎、中耳炎等耳鼻喉科疾病，还会引发过敏性哮喘等合并症，因此 需要引起我们的重视。**

**（一）主要症状、体征与检测**

 **过敏性鼻炎的典型症状是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒。部分患者嗅觉减退。**

**（二）过敏性鼻炎的诱发因素**

 **过敏性鼻炎是一种由基因与环境互相作用而诱发的多因素疾病。**

1. **遗传因素**
2. **过敏原因素**
3. **螨：屋尘螨以人类皮肤屑为食，并主要生活在床垫、枕头、家具等中。屋尘螨变应原包含在其排泄物颗粒中，当沾染的织物被碰触后，这些颗粒便暴露于空气中。**
4. **花粉：风媒花粉可影响远离花粉源数百公里的人群。虫媒花粉只有直接接触才会过敏。大多数花粉过敏者同时还会患有过敏性结膜炎。**

 **(3) 动物皮屑**

 **（4）真菌过敏原：霉菌向室内外环境中释放过敏原性孢子，它们在湿热环境中生长迅速。**

**（5）蟑螂：过敏原见于其粪便及甲壳中，颗粒较大，不会在空气中播散。**

**三．润肺安神话百合 （李利东）**

 **（一）百合的营养成分**

**百合含有蛋白质、脂肪、碳水化合物（包括蔗糖、还原糖、淀粉）、果胶、膳食纤维、维生素B1、维生素B2、C、尼克酸以及多种矿物质。有润肺止咳、清心安神作用。**

 **（二）百合的神奇功效**

 **1.增强免疫功能。**

 **2镇静催眠。**

**3.抗疲劳、抗应激。**

**4.保护胃粘膜。**

**5.止咳祛痰与平喘。**

**6.抗癌作用。**

**以下摘抄自 《健康指南》2015∙5**

**一．净化血液的十种食物 ( 石原 )**

**中医学的基础在于医、食同源，以将万物概分为阴与阳为基础，进而再把人体质分为阴性与阳性，然后再依各种体质，找出各种食材所具有的食用和药用效果。**

 **1.胡萝卜：延缓老化，预防癌症**

**现代医学将活性氧化定位为老化、癌症、脑中风、心肌梗死、风湿、肺炎等各种疾病的起因。目前已知的可去除活性氧的物质有：超氧化物歧化酶、维生素A、维生素C、维生素E或绿茶中的儿茶素，以及生姜的姜黄素等。胡萝卜则是富含维生素A、维生素C、维生素E的首推食物。**

 **2.牛蒡：温热身体，改善下半身的衰弱**

 **牛蒡是典型的温热食物。如果你自觉体力和精力正在逐渐衰退，或是体质虚弱的人，最好食用牛蒡或牛蒡保健品。牛蒡含有具有滋养强壮作用的精氨酸，由于老化是从脚开始，牛蒡可以强化足与腰，预防老化。《本草纲目》也记载，牛蒡能去除五脏的恶气，防止 手脚的衰弱，治疗中风、脚气、疮疡、咳嗽、疝气、积郁等。**

**3.白萝卜：改善食物中毒和宿醉，具有美肤效果。**

**《本草纲目》记载，将白萝卜捣生汁饮用止消干、利关节、良颜色、使人肌肤细致白净，对糖尿病或老人的口渴、少尿等有效；对女性而言，则具有美肤效果。白萝卜含有铁和镁，能治疗粘膜疾病，而且具有治疗感冒、舒缓因支气管炎引起的咳嗽及去痰的效用。**

**4.生姜：改善畏寒症，祛除百病之源**

 **《本草纲目》中记载，生姜能够预防百邪。生姜的辣味成分是姜油酮、姜辣素、姜稀酚，以及芳香成分的姜醇、姜烯，这些成分能够发挥强力的药效。生姜的主要作用有健胃、抗溃疡、止吐；胃肠内的杀菌；强心、稳定血压抑制血小板凝结；止痛、镇静、发汗、解热、镇咳、去痰等。**

**5.莴苣：降体温，消除头脑疲劳**

 **莴苣富含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C，矿物质有钾、钠、钙、铁等。特别值得一提的是，莴苣含有使脑部功能恢复正常的镁、磷、硫，具有消除头脑疲劳、使人镇静等药效。但它与根茎类食物相反，具有冷却身体的作用，因此在吃生菜色拉时，要撒上能够温热身体的盐、或是淋上酱油等调味料，如此就能达到阴阳平衡。**

**6豆腐：预防高脂血症、强化大脑功能**

 **豆腐含有优良的植物蛋白，以及预防高脂血症的亚油酸、亚麻酸。此外，豆腐中含有使头脑运作顺畅的大豆卵磷脂、钙、钾、锌、铁等矿物质。而且它被人体消化吸收率高达100%，胃肠病患者、老年人都可以将豆腐当成营养补给食品。《本草纲目》中也记载豆腐具有促使胃肠功能顺畅、提高气力、净化血液、抑制发热等的作用。**

**7.鸡蛋：滋养强身，预防畏寒症，延缓老化**

 **鸡蛋是温热身体的阳性食物，被视为“强精”食品。鸡蛋是由蛋白和蛋黄构成的，蛋白的蛋白价为100单位。一般来说，数值愈大，表示蛋白质的营养价值愈高，是由优良的氨基酸组成的蛋白质，牛乳、猪肉、豆腐的蛋白质分别为85、84、67单位。**

 **不运动的人每天吃一个鸡蛋，大约会增加6毫克的胆固醇，而运动充足的人，每天摄取1-2个鸡蛋，并不会增加血液中的胆固醇。**

1. **牛肉、猪肉、鸡肉：改善手脚冰冷，消除抑郁**

**肉是含有必需氨基酸的优质蛋白质：中医认为肉能补胃肠功能、益肌力、促进排尿、去除水肿。牛肉富含维生素B2和铁质，具有温热身体的作用。人体在病后的恢复期，牛肉汤和牛肉粥都是恢复身体的妙药。猪肉富含维生素B1，中医认为猪肉具有“补益肾气、解毒、解热”的效果。鸡肉含有丰富的蛋白质，100克鸡肉中有24克蛋白质，而只含有0.7克 的脂肪，为低脂肪食品，其维生素A的含量为牛肉、猪肉的的10倍。中医认为，鸡肉强肝、肺、肾、除风、逐湿益气、温气，对于诸多妇女病和诸伤有效。**

**以中医的阴阳理论来说，“郁”是“冰冷”的疾病，一旦罹患“畏寒症”或心情抑郁的人，应该多摄取肉类，尤其是红肉。**

**9.荞麦：强化血管，预防脑中风**

 **所有谷类都是禾本科的植物，只有荞麦是属于蓼科的植物。阴阳理论认为，在寒冷地区载种的食物具有温热身体的作用。外观呈红、黑、橙等暖色系食物能温热身体：相对的蓝、白、绿等寒色系食物，则具有冷却身体的作用。**

 **荞麦粉颜色愈黑，营养成分愈多，和淡色的荞麦粉相比，黑色荞麦粉的铁质、钙质等矿物质以及维生素B1、维生素B2等维生素含量都比较丰富。**

**10海藻类：降低胆固醇，保持青春**

**海藻甜味的根源是氨基酸，来自于谷氨酸（海带、海苔）、丙氨酸（海带芽、海苔）及甘氨酸（海带芽）等。海带所含的昆布氨酸具有降压作用。此外，红藻氨酸等氨基酸具有驱虫作用，而海苔中的牛磺酸则具有降压、强心、强肝、抗血栓及抗胆固醇等作用。海藻的脂质只有2%-4%，但它是鱼贝类所含的高度不饱和脂肪酸构成的，所以能够发挥降压、抗胆固醇、抗血栓等作用。它还具有整肠作用以及排泄胆固醇、脂肪、糖、致癌物质的作用。**

**二．吃菇克癌保平安 （营养师 洪若朴）**

 **（ 一）菇类营养三大特点**

 **1.多糖体的免疫功能**

**2.低热量、高纤维**

**3.营养成分不易被分解**

 **（二）食用菇类有讲究**

 **1.气血两亏宜食菇**

 **2.过敏体质要小心 （属于发物）**

 **3.肾病患者要小心 （钾含量高）**

 **4.痛风患者少量吃 （嘌呤含量较高）**

**4月12日，星 期 二（三言两语）**

1. **橙子，要 吃它还不容易，进口的橙子很贵，可是买一般的橙子，却往往买不好，有的坏了，有的干了，淡而无味，还不如喝白开水。苹果则大不一样，花不多钱能买到比较好的水果，可能对购买橙子还缺乏经验。**
2. **板栗，老吴说他买板栗时，营业员告诉他，就那么提着袋子，别系紧袋口，回来后，好剥皮，他是用核桃夹子夹破，然后可方便剥开。**

 **4月15日，星 期 五（如何建QQ邮箱通讯录）**

1. **点桌面“QQ邮箱”，出现菜单；**
2. **点“通讯录”，出现通讯录人名；**
3. **点右上角“人像”，出现“新建联系人”与“合并联系人”；**
4. **点“新建联系人”，出现“姓名”，“添加邮箱地址”，分别在其后，输入姓名和地址；**
5. **点右上角“保存”。**

 **4月17日，星 期 日 （加拿大拟立法允许安乐死**

**---—《参考消息》4月17日）**

 **加拿大14日提出一项立法草案，允许不治之症患者在医生协助下结束生命，但该法不适于未成年人及精神疾病患者。**

 **此外，该法案仅适用于加拿大人，以防止外国人到加拿大进行安乐死。若该法案通过，加拿大将成为允许安乐死的西方国家之一。**

**民调显示，医生协助安乐死在加拿大获得普遍支持，但议会议员对此看法有分歧。**

**根据该法案，患者必须书面申请死亡医疗援助，在本人无法申请的情况下，须由指定的人提出书面申请。法案也要求15天冷静期，以避免患者在匆忙中作出决定。**

**加拿大卫生部长说，法案没有规定医生必须为患者实施安乐死，他们也有权利拒绝这么做。**

 **4月18日，星 期 一（微信添加通信录）**

 **首先建立通信录；**

1. **点菜单下“人头”；**
2. **点最下面的“+”号；**
3. **输入姓名（第一行）；**
4. **输入手机号码（直接写）；**
5. **点一下左上角“勾√”，是确认，“勾√”表示存起来；**
6. **上面只是电话通信录变成微信的通信录；**
7. **点微信符号（两个交叉圆饼）；**
8. **点微信下面的“通信录”；**
9. **点关系人“百合”要建立关系，就在这一步发送；**
10. **发送完了，她同意发过来就建立了。**

**注：按上述步骤没有成功，不知原因何在？**

 **4月19日，星 期 二 （三言两语）**

1. **老吴说，如果忘了取U盘，在没电的情况下可以不用经弹出后取、可直接取。**
2. **干香菇沙子难去掉，而且吃它还有不少禁忌，嫌麻烦，以后不吃了。**
3. **偶尔吃热干面，可只吃一半，剩下的一半再稍加点丹丹豆瓣酱和盐就可拌煮好的绿叶菜。**
4. **我打电脑，主要靠英文拼音，如果不对就调整类似的，有些习语，如高血压，各打一个字母就行，即打GXY，就打出中文高血压，其它类推。**

**4月20日，星 期 三（拷贝文件）**

1. **插入U盘。**
2. **点蓝要拷贝的文件（左键）。**
3. **按右键 （鼠标指点在要复制的地方，即：点蓝的文件上）。**
4. **出现长方形格子，在其中点“复制”。**
5. **退出点“X”。**
6. **点“计算机”，左键，先一下，后两下。**
7. **点“移动磁盘”（U盘），同样三下，左键。**
8. **在空白处点右键，出现较小方格子，在其中“点粘贴”。**
9. **点出现的“复制和替换”。**
10. **打开涂蓝色的复制文件看看，复制成功没有。**
11. **据老吴的经验，可在复制前，将要复制的文件，在该文件最前面做个如三角形符号作记号，查复制否，只看开头符号即可明白。以后再加一个三角符号，甚至加到四、五个，而后删去，换一个符号。**
12. **一定不要忘了，在插入U盘后，才将要复制的文件点蓝，在这之前点没用，只会使复制进行不下去。**

 **4月21 日，星 期 四 （时报佳文摘抄）**

 **一．改善睡眠的好食物（英国营养专家总结）**

 **近日，英国《每日邮报》刊出多位营养专家推荐的助眠好食物。**

 **●全麦食品。英国营养专家卡桑德拉∙巴恩斯博士表示，全麦食品等富含膳食纤维的主食可持续均衡地为身体提供能量，进而保持血糖稳定。晚餐吃一碗糙米饭，或几块黑麦面包，有益睡眠，但高糖食物会扰乱睡眠。**

**●南瓜籽。英国著名营养专家玛丽莲∙格伦维尔博士表示，镁有助肌肉放松，促使大脑产生可调节睡眠的褪黑素，进而改善睡眠。南瓜籽富含 镁元素。绿叶菜和豆类食物也富含镁。**

**●椰子汁。**

**●樱桃。**

**●牡蛎。**

**●鸡肉。鸡肉中含有色氨酸，有益改善睡眠。此外，鸡肉也是锌和维生素B6的良好来源，而这 两种营养素也有助人体产生褪黑素。需要提醒的是，晚餐吃太多鸡肉会摄入太多蛋白质 ，反会导致入睡困难。（ 陈希 ）**

**二．蓝莓有助防老痴**

**美国辛辛那提大学研究员罗伯特∙克里科里，对47名年龄至少68岁的参试者展开研究（参试者均确诊患有轻度老痴）。所有参试者随机服用安慰剂或蓝莓干冻粉，每天一次持续4 个月。结果发现，蓝莓组参试老人认知能力比安慰剂组明显更强。蓝莓组参试老人的大脑更活跃。研究人员指出，蓝莓中的花青素发挥着关键作用，该物质有助促进血液流动、减少体内炎症、提升细胞的防御能力。**

 **克里科里安表示，虽然目前蓝莓的最小摄入量尚未确定，但每周吃几次蓝莓确实有益大脑及全身健康。（作者：徐澄）**

**三．多吃柑橘血糖好**

 **日本<每日新闻>近期报道，研究显示，爱吃柑橘的人得糖尿病的风险低。**

 **这项调查由日本农业食品综合研究机构和滨松医科大学联合发起，研究人员对日本知名柑橘产地滨松市的1000多名居民，做了为期10年的随访调研，统计分析了居民健康状态变化与ß-隐黄素血液浓度（柑橘富含此物质）的关联。结果显示，每天吃三、四个柑橘的人与不吃柑橘的人相比，得糖尿病风险要低57%，同时肝功能异常和脂代谢异常的风险也较低。 （ 姚力杰 ）**

**四.吃黑加仑能降糖**

**最近英国阿伯丁大学的研究者发现，食用浆果黑加仑能降低超重患者患上糖尿病的风险。分析结果显示，食用了黑加仑的参与者餐后血糖水平较低。研究者认为，这种水果中 所含有的抗氧化剂，能够影响到身体分解碳水化合物的方式，从而降低餐后血糖水平。 （ 王荫 ）**

**五．肉桂粉护关节 （摘抄自《小病小痛厨房救急》）**

**不少人都有关节疼痛的毛病，可以用肉桂粉10克，与羊肉150克，一同炖煮，做成羊肉汤食用，起到补火助阳、散寒止痛的作用。**

**专家点评：肉桂是很常用的药物，性辛热，可散寒止痛，对膝关节疼痛有一定作用。且羊肉有温补的作用，也能起到一定效果。**

**肉桂粉是由肉桂或大叶清化桂的干皮和桂皮制成的粉末，有散寒止痛、活血通经的功效，具有降血糖、降血脂的作用。**

**关节炎病患每天可饮一杯加入两匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的热水。如果定期喝，一般慢性关节炎可得到缓解。一般人群均可食用，阴虚火旺、里有实热者及孕妇禁服。 (本版文章由本报特约记者崔玉艳采写)**

**六．想痩身多吃全谷物**

 **美国哈佛大学一项为期8年的追踪调查发现，每天都吃全谷物的人要比只吃精制谷物食品的人体重轻1.1公斤。想痩身不妨常吃以下几种食物。**

1. **糙米。糙米含有大量矿物质和膳食纤维。作为主食，饱腹感很强，还能降低2型糖尿病的风险。**
2. **燕麦片。燕麦片是从饮食中获取更多膳食纤维的最简单方法之一。它能降低患心脏病、高血压和2型糖尿病的风险，并为形成肌肉提供蛋白质。**
3. **大麦。瑞典研究者发现，如果早餐食用大麦这种富含膳食纤维的谷物，能将午餐的血糖反应降低44%，晚餐的血糖反应降低14%。血糖反应越低，能量就越定，饥饿感也就越轻。**
4. **荞麦。荞麦可是一座浓缩的营养宝库，仅28克荞麦就能提供3克膳食纤维和4克蛋白质，并含有丰富的矿物质。**
5. **小米。小米中蛋白质含量丰富，还含有丰富的B族维生素，钙及铁，是减肥人士不错的早餐选择。**
6. **玉米粉。它是由晒干的玉米碾压而得的，虽然营养成分不及小麦和其他谷物，但却是维生素B1良好来源，而且有助燃脂 。 （ 臧芷安 ）**

**七．三七不是人人皆宜 ：保健品不能代替药 ，心功能不好慎用**

 **受访专家：广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师 廖小红**

**三七治疗疾病也好、但作为药膳也好，并不是人人皆宜，如心脏传导功能不良者、阴虚口干者、阴虚导致的血瘀痛经、孕妇以及妇女月经期、哺乳期均当慎用。**

**患者在 选择三七保健品及药品前，最好咨询医生，根据自身体质 ，评估是否适合用。 （本文由本报特约记者王奇采写）**

**八．吃李子干能壮骨 美国最新研究发现**

 **近日，《国际骨质疏松症研究》杂志刊登美国一项新研究发现，每天吃5-6粒李子干有助壮骨。**

 **其原因可能是李子干中的某些化学物质能够阻止骨质流失。还有研究显示，李子干可通过增强饱腹感或调节与食欲有关的激素浓度而控制体重，防止发胖，这也能在一定程度上保护骨骼。 （ 徐澄 ）**

**九.护好牙齿防胰腺癌 （美国纽约大学研究发现）**

**美国纽约大学最新研究指出，口腔中如果出现两种特殊致病细菌，十年内患胰腺癌的风险分别增加59%和119%。**

**研究中，美国纽约大学公共卫生学院对732名参试者展开了为期十年的跟踪调查。调查开始时，所有参试者接受唾液取样检验，调查结束时，一半参试者罹患胰腺癌对比研究发现，唾液中出现的两种细菌与胰腺癌风险增加存在直接关联。如果口腔中出现牙龈叶啉单胞菌和伴放线杆菌，会使胰腺癌风险分别增加59%和119%，这两种细菌是严重牙病牙周炎的已知病因。**

**英国口腔卫生基金会首席执行官尼盖尔∙卡特博士认为，口腔细菌与胰腺癌的关联性仍需进一步研究，一旦证实，唾液测试筛查胰腺癌的新方法，每年可挽救数千条性命。多项研究已经证明，口腔状况是会增加心脏病、中风、糖尿病、早产的风险；此外，口腔病菌可引起体内炎症，进而增加癌症风险。**

**十．喝全脂奶血糖好**

**很多人认为，脱脂牛奶比全脂奶更健康。然而，据报道，两项新研究结果表明，全脂牛奶可降低糖尿病风险，并有助于减轻体重。**

**《循环》杂志刊登的一项研究中，美国塔夫茨大学科学家分析了3000余名参与者的血样，结果发现，全脂牛奶摄入较多的人群罹患糖尿病的风险相对更低。**

 **4月22日，星 期 五 （三言两语）**

**1.第一次买了点牛蒡，体院北大菜场有卖的，用智能饭煲每次蒸一点点，对没吃过的食物，小心点好，不然身体可能对陌生食品发生过敏。**

**2买到小个的橙子，味道还不错，因为没买过，买的很少，下次问问价钱。**

**3.买大框中的新鲜桂圆，吃在嘴里有霉烂的，不止一次，不吃新鲜的，这样的坏处就是易发生口腔炎症；买超市的包装好的桂圆干，虽不如新鲜的好吃，但放心。**

 **4月24日，星 期 日 （三言两语）**

**1.有一天夜里风大且寒，从楼道隔几道门都能传到卧室来，脚腿又不安宁起来，我怕又抽厉害了，赶紧拿了一床较厚的双人被盖好下半身，把较薄的单人被替换掉了。双人被的好处是由于比较宽大，盖的比较严实，不易透风，保暖好，以后就用它了。**

**2.昨天快到睡觉时间了，发现还有不少茶水忘了喝，于是喝了两小杯，12点多上床，到两点也没有睡着，自然是因为太晚喝茶的原因。不得已起床又喝了一袋伊利纯牛奶，这才睡着。**

**3.以后买书一般买小本本的，除非内容特别有价值，千万不要买大部头的，我躺在床上，不方便拿着阅读。此外，不要买内容泛泛一般的，不然不感兴趣读。有些短小精悍有助学习的也可以。**

 **4月25日，星 期 一（去佟楼购食品）**

 **好几天没吃豆丝了，有些要在佟楼商场买的食品也快吃完了，今天去那里了，自然带个最小的车。空车可以背。买了坚果等，然后买了不少豆丝，剩下的叫我都买来了。营业员见我买的多，嘱咐我要冻起来，那是自然。我之所以买多，我去那里一趟不容易，得早点走，而且是乘车去、乘车回，因为是終点站下车，减少下车的麻烦，可从容些。就是感觉饿得很。**

 **在之前我去了旁边的外文书店，没有发现有我想买的书，一则没有发现有好的合意的新书，二则我也挑剔多了，于是空手离开了书店。**

**在书店我也常注意到，有些人光顾书店，至少比前多了，这是好事。比如说，《西行漫记》《Red Star Over China> {Edgar Snow （美）著，董乐山译}。在书店出现后，我先买了两本，后来给子女一人买了一本。书架上经常摆着，似无人问津，这是因为人们不知情，只是后来过了很久，该书才卖光了。这次我也看到，上海出的薄薄德、法文的读物，也都卖光了。上次有一本书我想买，但我怕买重了，回去查查，下次再买，这次来想买，没见到那本书。我有过偶然买重的，一般是好书，比如日文《人生感悟》，买了没看，忘了，后来买重了。我现在是老态龙钟，不常去了，只是为买食物才去佟楼。**

 **4月26日，星 期 二 （电视接头）**

 **上次接头是接墙上的接口，这次是接机顶盒上的接口，就那么插几次没插好，一般的台可以，但有个别些台不行，比如CCTV四台，而我比较喜欢这个台。声音常嘎吱嘎吱的，图像也紊乱。当时忙做饭，之后，才仔细地 处理，先把线路接头调好，调得比较长，然后拿着小手电筒对准机顶盒上 的接口 ，看准其中的 那个极小的眼洞直插进去，这次成功了。也出现过这样的情况，机顶盒这头接好了，但还不行，原来出问题是我换桌子了，产生移动，有影响。于是我查那头，有点松动，往里稍推一下，插好了，功能就基本正常了，有时偶尔有点小小的问题，如嘎吱声，问题不大暂不管它。**

 **4月27日，星 期 三（调整）**

1. **现在天暖和些了，把双人被拿掉了，以后冷了加盖毯子（双人被太占地方），便于增减。**
2. **豆粥中加点大麦米，相应地减少点玉米粒，只加红小豆和黑小豆，不加黄豆，比玉米粒还不易熟。老吴粥中加一匙大麦米，相应去掉三色米，他蒸米饭用的三色米。**
3. **小白菜，有时比较老，今天我把它的茎和叶切断分开，在煮水时，先把洗好的茎放进水中，水开时，放进菜叶，焯烫后一起捞出放入旁边煮锅中稍煮后捞出，该煮锅中 接着煮焯烫过的黑木耳，之后加点挂面稍煮就关火。吃时，小白菜不再显老。**
4. **想吃鸡腿或鸭腿，下次和老吴一起去鞍山西道的家乐福超市购物，那里一般可买到鸭腿，上次老吴买到了鸭腿。此外再买点粮食和豆制品等。**

**4月28日，星 期 四（ 山药与牛蒡 ）**

1. **两者外形有些相似，山药剥皮后很黏，满手沾的是粘液，不易清洗，所以我不怎么喜欢，而牛蒡好剥皮，没有粘液。**
2. **牛蒡比山药更难熟，所以适合在智能饭煲中蒸熟。**
3. **两者蒸熟后，都有些淡淡的甜味。山药到处都有，而牛蒡仅在体北大菜场能买到，仅有一家在卖。**
4. **山药吃一个月也不会明白它的好处在哪？牛蒡吃几天就会感到它的效用，比如最近有些不大安宁的心脏平稳点了，是心理作用？还是巧合？还是有些关联的道理？往后再继续观察吧。**
5. **在豆粥中加点薏米仁。**
6. **买便宜的柑橘，多次失败，不能吃，只好扔垃圾堆了，包括上次所谓好些的小橙子，再买就不能吃了。我因为要去体北大菜场买牛蒡，就在那里就便买了四个橙子，还可以。该菜场管理较好，去的人多，流通快，所以如此。**
7. **桂圆干可能有助睡眠,有时吃三枚。**
8. **在老百姓和三元药店，问询牛蒡保健品，都没有。**

 **4月30日，星 期 六 （佳作译文摘抄）**

**以下摘自英汉对照 《名人名言》，高云海 、王雯 主编**

**“创造明天——人生∙处世”**

1. **一定的忧愁、痛苦或烦恼，对每个人都是时时必需的，就像一艘船如果没有压舱物，并不会稳定，不能朝着目的地一直前进。 /叔本华 （第3页）**
2. **一条铁链的坚固程度取决于它最薄弱的一个环节。 /柯南∙道尔 （第3页）**
3. **应该对你的命运感到满足，人不可能事事如意。 /伊索**
4. **万事开头难。 /中国谚语**
5. **不要一点风险也不冒——这才是世界上最危险的事。 /沃波尔 （以上第4页）**

 **6.人生布满了荆棘，我所晓得的唯一办法是从那些荆棘上面迅速踏过，我们对于自己所遭遇的不幸想得越多，它们对于我们的伤害越大。/伏尔泰（第5页）**

 **7.智者千虑，必有一失。 /普里尼 （第6页）**

 **8.我不知道成功的秘方，但失败的秘诀就是面面俱到。 /卡莱尔（第17 页）**

 **9.成功在许多时候是因为别人都放弃了，而你却继续坚持下去。 /张伯任**

**5月1日，星 期 日 （时报佳文摘抄）**

 **一．营养素里的防癌明星**

 **中国抗癌协会肿瘤营养支持与治疗专业委员会委员 周春凌**

 **编者的话：在这个谈癌色变的时代，如何预防癌症是人人关心的话题。本期，我就向大家介绍一下“营养素里的防癌明星”。但这些营养素最好都从食物中 获得，否则过量摄取可能起到相反作用。（注：下面原文中只空格，无分号，他们是小标题，我未打说明 。）**

**●防癌营养素：维生素C ，预防癌症，胃癌和食管癌。来源：新鲜果蔬**

**●防癌营养素：钙，预防癌症：结直肠癌。 来源：奶制品、豆制品**

**●防癌营养素：胡萝卜素，预防癌症：乳腺癌。来源： 绿叶菜、橙黄色果蔬**

 **建议：胡萝卜素主要来源于胡萝卜、南瓜、芒果、玉米、橘子等橙黄色果蔬和菠菜、苋菜等深色绿叶菜。令人欣喜的是，跟维生素C营养素相比，胡萝卜素的耐热性较好，只要少量的油脂就能使其达到充分吸收的效果。**

**●防癌营养素：膳食纤维，预防癌症：结肠癌、乳腺癌。来源：全谷物、豆类**

 **膳食纤维是一类并不能被人体消化吸收的糖类物质。膳食纤维可使粪便量增加，稀释结肠内致癌物质，不利于癌细胞的生长，从而减少了结肠癌的发生几率。还有调查显示，吃精白米、精白面较多的女性，比吃全谷杂粮比例较大的女性容易患上乳腺癌，原因可能在于，膳食纤维有助降低血糖反应，而餐后血糖反应越激烈，患乳腺癌的危险越大。但膳食纤维并不是多多益善，如果摄取过多，会干扰其他营养素的吸收。**

**●防癌营养素：番茄红素，预防癌症：前列腺癌、口腔癌等多种癌症。来源：番茄、西瓜。**

**●防癌营养素：有机硫化物，预防癌症：胃癌等多种癌症。 来源：十字花科、百合科蔬菜。**

 **有机硫化物是指分子结构中含有元素硫的一类植物化学物。它们主要以两种形式存在于果蔬中 ，一是以硫代葡萄糖苷的形式存在于西兰花、白菜、萝卜等十字花科类蔬菜中，二是以大蒜素的形式存在于大蒜、青蒜、洋葱、韭菜等百合科蔬菜中。**

**二．经久不衰的抗老妙方**

 **美国医学研究者和美容专家总结**

 **美国《健康》杂志网站近日盘点了医学研究者和美容专家所总结的实用而且有效的抗衰老秘方。**

 **●不用吸管喝水。**

**●不抽烟。**

**●多食用果蔬。果蔬所含有的抗氧化剂（如B族维生素和维生素E）会对皮肤产生非常棒的美化效果。**

**●吃发酵食物。泡菜、酸菜、豆豉和其他富含益生菌的食物不仅有益于肠胃，它还能防止皮肤过早老化，因为发酵食物具有很好的抗氧化和抗炎性能。**

**●多食用蛋白质。大部分女性每天应食用45克蛋白质，怀孕、母乳喂养和从事竞技体育项目的女性要吃更多。不仅能控制食欲，而且能减轻体重。此外，食用足量的蛋白质还对保持头发健康起到了至关重要的作用，这种营养物质是头发健壮生长的基石。**

**●少吃糖。吃糖多不仅会增加患上肥胖症、糖尿病和心脏病的风险，还会对皮肤造成损害。**

**●用丝绸枕套。棉花和聚酯材质的枕套会揉搓面部较娇嫩的皮肤。**

**●吃健康的脂肪。食用欧米伽3脂肪酸会让皮肤超级健康，因为它能减轻炎症性皮肤病，促使皮肤光滑滋润。**

**●坚持锻炼。身体活跃的老年人其生理功能与年轻人相似，面部皮肤也能从中受益。**

**●减轻压力。压力和与压力有关的激素会加速人体衰老。**

**●涂抹含有维甲酸的护肤品。维甲酸是维生素A的一种衍生物，它是一种强效的皮肤护理成分，能加速细胞的更新能力。**

**●少吃盐。高钠食物会让身体保持过多的水分，感觉沉重和浮肿；它还会引发面部皮肤的相应反应，让眼睛下方的皮肤看起来浮肿。**

**●喝大量的水。喝水不足会加速皮肤老化，一个体重68公斤的人每天至少要喝2升洁净的饮用水。**

**●饮酒有度。饮酒会造成身体脱水，脱水的皮肤可能表现出干燥、蜡黄和褶皱。要特别小心白葡萄酒，这种酒中含有的酸会损伤牙釉质，可能让牙齿 出现永久性的污渍。**

**●睡眠充足。且睡前洗脸。皮肤在一夜之间就会更新 ，如果你想皮肤更好，最重要的护肤品就应当在临睡前使用。睡眠充足不仅会让皮肤细胞在一夜之间得到再生，还能防止长出黑眼圈。**

**●洗脸后3分钟抹润肤霜。**

**●食用富含维生素的食物。2007年发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究成果显示，食用富含维生素C食物的人皱纹较少，与年龄相关的干燥皮肤也较少。（ 聂杰 ）**

**三．防尿结石，就得注意吃**

 **--北京大学第三医院泌尿外科主任 马潞林/刘苗**

**尿液并非像看上去那样“清澈澄净“，它溶解了很多人体代谢废物和无机盐。当尿液中溶质（如钙、草酸、尿酸等）增多，或尿量减少时，就容易发生结石症，给人们带来烦恼和痛苦。生活中，我们可以通过改变一些饮食习惯，简单、有效地预防尿结石。**

1. **多喝水。为了预防尿结石症，推荐每天的液体摄入量应在一暖壶（2.5--3升）以上，使每天的尿液维持在2.—2.5升以上。**
2. **多吃乳制品。推荐多吃乳制品（如牛奶、干酪等）、豆腐、小鱼，以维持正常范围或适当程度的高钙饮食。成人每天的钙摄入量维持在1-1.2克。饮食中如果含钙过低，就会促使肠道吸收草酸、增加尿液中 草酸的排泄。尿液中的草酸钙就如同水中的小砂石，增多后容易聚集形成草酸钙结石。**
3. **少吃菠菜。既往患有草酸钙结石的病人应该避免大量摄入富含草酸的食物。菠菜中草酸的含量是最高的，其他还有甘蓝、杏仁、花生、甜菜、红茶等。**
4. **少吃肉。推荐避免过量摄入动物蛋白质。高蛋白质饮食可以增加尿液中 钙和草酸的排泄，使尿液中排泄的枸橼酸减少，这些都容易诱发尿路含钙结石的形成。此外，动物的内脏（肝脏及肾脏）、沙丁鱼、凤尾鱼等含有高嘌呤，嘌呤进入体内后，最终代谢为草酸。尿酸可促使尿中草酸盐沉淀，从而形成尿结石。推荐每天食物中嘌呤的摄入量少于500毫克。**
5. **适量维生素C。维生素C经过自然转化后会生成草酸，服用维生素C后，尿草酸的排泄会显著增加，形成草酸钙结石的危险程度也相应增加。既往有草酸钙结石的人应避免摄入大剂量的维生素C，推荐每天维生素C的摄入量不要超过1克。**

 **此外，还要注意增加蔬菜、水果的摄入，增加粗粮、纤维素饮食。健康饮食习惯是帮助我们预防疾病的最好方法，生活中应注重这些饮食方式，避免尿结石带来的不利影响。**

**四.甲低，糖尿病风险高**

 **据美国《科技日报》报道，荷兰鹿特丹伊拉斯莫斯医学中心的研究者发现，血液中甲状腺激素的含量太低，会增加2型糖尿病风险。 （ 臧芷安）**

**五.血糖值，静脉比指尖高 受访专家：火箭军总医院内分泌科主任 李全民**

 **李全民表示，家用血糖仪采指尖血所测定的是全血血糖，而医院测定的是静脉血浆血糖（也就是血液中过滤掉红细胞、白细胞等血细胞后的血浆血糖浓度）。**

**所有部位静脉的血浆血糖是相对恒定的，而全血血糖则会随血细胞在血液中占有的比例不同而不同，因此全血血糖在身体不同部位的测定、不同身体状态下测定也是不同的。**

**快速血糖仪不具有过滤血细胞的能力，测定的血糖是全血血糖，并且血糖仪取血的部位在手指，所以其测定的血糖是毛细血管（也就是远端动脉）的动脉全血血糖。动脉中 的血糖含量高于静脉，动脉全血血糖高于静脉全血血糖，且这个差异会随着进餐后时间不同而变化。一般来说，进餐3小时后，动脉与静脉的全血血糖才会大致相同。**

**空腹时静脉血浆血糖比指尖血血糖高出12%左右，较静脉全血血糖高约15%左右。因此，家用血糖仪测定的结果乘以112%，就可约等于医院采用静脉血浆标本的测试值。**

**六．研究显示：低盐饮食并非完全有益健康 （《参考消息》2016/5/23日）**

**《美国每日科学网站》5月21日文章题目：研究显示低盐饮食可能并非人人适合**

**一项大规模全球性研究发现，与流行观点相反，低盐饮食并非完全有益，相对于正常的食盐摄入量，低盐实际上反而可能增加心血管疾病和死亡风险。**

**事实上，研究显示，需要减少饮食中盐摄入量的唯一人群就是盐摄入量太高的高血压患者。**

**此项研究涉及49个国家的13万多人，是由加拿大麦克马斯特大学人口健康研究所和哈密尔顿卫生科学中心的研究人员牵头开展的。他们专门研究了高血压患者与正常血压者的盐摄入量与死亡、心脏病及中风之间的关系是否有所不同。**

 **研究人员证明，不论是否患有高血压，与正常摄入量相比，低盐摄入都与心脏病、中风和死亡风险增加有关。**

 **研究报告第一作者安德鲁∙门特说：“与正常摄入量相比，低盐摄入只能稍稍降低血压，但是低盐摄入也有其他影响，包括某些有害激素的水平升高。关键问题不在于血压是否会随着非常低的盐摄入量而降低，而在于它是否改善健康状况。**

**七．吃喝玩乐防痴呆**

 **----北京大学精神卫生研究所（第六医院）临床研究室主任、记忆障碍诊疗与研究中心副主任 王华丽**

 **编者的话：据国际阿尔茨海默病协会公布的调查结果显示，中国的老年痴呆患者数已居世界第一位，每20位65岁老人中就有一位患老年痴呆，这不能不引起我们的高度警惕。尽管，目前还没有一种药物可以治疗老年痴呆，但是，大量的科学研究为我们提供了许多预防痴呆的办法。研究表明，做好吃、喝、玩、乐四个方面就能远离痴呆。**

 **●吃：坚持地中海饮食**

 **美国哥伦比亚大学医疗中心的医生斯卡米斯的研究显示，地中海式饮食习惯就**

**能减少患上老年痴呆的风险。**

 **所谓地中海式饮食，指的是食用大量水果、蔬菜、豆类、谷类；摄入橄榄油之类的非饱和脂肪酸；吃少量的 乳类产品、肉类、鸡鸭；适量地多吃鱼类以及用餐时喝点葡萄酒。**

 **●喝：常饮绿茶和咖啡**

 **关于喝茶，据日本金泽大学的一项研究表明，常喝绿茶或可能防老年痴呆症。**

 **美国南佛罗里达州立大学的科学家进行的一项研究发现，喝咖啡能够降低老年痴呆症患病风险。根据他们的研究，咖啡因触发大脑内的一种化学反应，防止大脑因这种无法治愈的疾病出现损伤。**

 **●玩：游戏锻炼有利大脑**

 **●乐：积极阳光面对生活**

**5月4日，星 期 三 （去总医院看病）**

**下午和老吴去医科大学附属总医院看病，他要拿点鼻炎的药。我这次听从上次**

**看病一位陌生女士的建议，挂疼痛科的号（在3楼），因我未拍过X光片，就去拍片，就是站直在机器前，然后左腿后移，右腿前屈点，不用卷起裤腿。半小时左右，在登记处领片子，第二天下午四点领报告（注明：保留三十天，否则处理掉）。拿片子后要到医生那里，她说到打针，一星期打一次，消炎，我不愿意，嫌麻烦，开了点药。从片上看，有骨质疏松，也有骨质增生，还有个黑处，得看片子诊断报告方知。**

**看皮肤科，在5楼，看最近左脸面正中间突然出现的黑痣，要做切片检查，一般在上午做，我问下午，她说星期五下午可做，得三点以前来，不用挂号，直接去处理室检查就行，出诊室，往右走到头就是。**

 **5月6日，星 期 五（去总医院）**

**老吴陪我去总医院看病，坐878路，到新兴路下车便是。回去则可坐901和878 。我们去五楼皮肤科，看我左脸正中的黑痣，上次就看了，说今天下午可做手术，实际不是。有关人说他们从来不下午做，而是上午，9点半前来，一周是否每天上午做，没问，可能至少大部分时间都可以吧。先要交费，然后验血，之后预约。**

**交费不顺利，机器坏了，待修，各层楼都这样，等的时间不短。后能交了，手术费很贵，使我大吃一惊，要自己负担700元，我只带500元，问老吴他有200元，吴问，一共多少，她说1000多元。主要是手术费，后来拿药，有两包药，一是用于麻醉的，一是术后服的药。**

**有关人问我有无糖尿病（医生也问过我），我也说不清，她建议我找医生开单查查血糖，如有糖尿病，不能做手术。我见如此，不能马虎，去找那位医生，我说我没有糖尿病，但近些时，曾因血糖高，要我去查查，我没去，她说到社区医院查查饭前血糖和饭后血糖，我对医生的建议表示感谢。老吴说她是主任，我说你怎么知道，他说墙上有她的像片和介绍。有关人说如果有糖尿病，手术费和药费都可以退，验血后预约是20号上午9点半，把麻醉药要带来。**

**然后去疼痛科，那位医生不在，是一位年轻的女医生，我提出开三盒美洛昔康片，她开了两盒，她说该药长期服，对胃不好，两周治不好就要停用。她建议打针，一两次就可能好，我问了有关情况，她说一针一百多元，副作用小，在病房打，上下午都可以。老吴提醒说，没钱了，已交700元了，以后再说吧。那天医生开药时就问过我胃好不好，我说还可以，她说饭后服药。我记住了。**

**老吴对办预约挂号很感兴趣，就办了预约挂号优先看病的医卡通，要医保卡和手机**

**号绑在一起，交二、三十元，其中有10元卡费。我听力不行，预约也只能靠他进行。预约可优先看病。**

**先办完皮肤科的事，再预约疼痛科的那位开始给我看病的大夫，她说过看报告书后再开药等，病历上有她的签字。**

**5月7日，星 期 六（到体北医院查血糖）**

**到大厅挂号交费，到进门一楼左边全科办理查血糖的事。开了空腹血糖和餐后血糖的单子，她问我有两处查血糖，问我选择那边，我也听不清（戴着口罩），也难做选择，我说医生决定，那里更准、更方便就那里。同时医生建议我今天查空腹血糖，明天查餐后血糖，因为现在就十点多了。当然她首先问我吃饭了没有，我说没有，连水都没喝。先去交费，查血就在一楼楼道里，手指取血。他同时把两个单子都盖了章，明天拿餐后血糖的单子就行了，过一会结果就出来了，6.1，我说不低呀，他说，别紧张，没过线。我把单子按医生嘱咐，给她过目，于是整个过程就完结了。**

 **5月8日，星 期 日（药方）**

 **第一次去医科大学总医院疼痛科看病，医生开了如下药：**

**一．莫比可 美洛昔康片7.5毫克 7片，{适应症}：骨关节炎症状加重时的短期症状治疗。类风湿性关节炎和强直性脊柱炎的长期症状治疗。**

**二．迈之灵片 20片**

**功能主治：慢性静脉功能不全，静脉曲张，深静脉血栓形成及血栓性静脉炎后综合症引起的下肢肿胀、痉挛、瘙痒、灼热、麻木、疼痛、疲劳沉重感、皮肤色素沉着、郁血性皮炎、溃疡、精索静脉曲张引起的肿痛等。**

 **5月9日，星 期 一 （三言两语）**

1. **老吴说，他打听到，黑荞麦麦片只能网上订购，没有店，天津出产的，已托儿子办。**
2. **吃大麦米几天后，发觉腹部有些肥胖，因为它是最近新加的，自然联系到它了，决定不吃了，我向来就不大喜欢大麦米，口感不如其它米好。再看看，是否需要肉减量。**
3. **打电脑，打材料时，可左右开弓，即左右放材料，中间少放，因为正对着视屏费眼，不好。此外，灯往外斜调，不要照得视屏太亮，损眼。**
4. **在疼痛科等看病时，一位女士也要在那里拿药，她是乳腺癌开刀动手术了。**
5. **薏米仁有时不易保存，我把它放冰箱中，只一小部分放在外面。豆粥中不加薏米仁，放绿豆中，有问题好发现，免得坏了一锅粥。**
6. **体北医院周六、周日仅上午看病，下午休息。我7号上午测空腹血糖6.1，他说没过线，周日下午去没测成，今天9号，周一，她告诉我是5.55，最高限到8，她说6.1也是最高限。**
7. **老吴告诉我，吃饭后两小时测血糖，我还不知道呢，我测血糖都是体检时，都是空腹血糖，这还是第一次测饭后血糖。**

 **5月11日，星 期 三（《健康指南》杂志）**

**以下摘自 2015∙4**

**一．“蔬菜之王”牛蒡的保健价值（ 何丽 ）**

 **随着人们生活水平的提高，饮食结构的改变，高蛋白、高脂饮食增多，运动量减少，使得高血脂和动脉粥样硬化的发病率逐年增长，心脑血管疾病已成为发病率和死亡率第一位慢性疾病。因此，开发牛蒡根这种经济实用、安全有效的新型降血脂、降糖食物和药物，具有显著而深远的健康意义。**

 **1.牛蒡富含人体必需的生理活性物质**

 **人体所必需的营养素除了蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维七大类外，还有一些其它的生理活性物质，如活性多糖、皂苷、黄酮、活性低聚糖、生物抗氧化剂等，而这些活性成分具有特殊的保健功能。**

**牛蒡属菊科牛蒡属，为二年生草本植物，为药、食两用食物蔬菜。牛蒡的营养成分较为丰富，主要含有蛋白质、菊糖、类黄酮、粗纤维、矿物质、维生素等，享有“蔬菜之王”的美誉。牛蒡之所以出名，主要是因为其中所含的低聚果糖、类黄酮物质和牛蒡苷等活性成分。牛蒡根富含多糖，含量可占到牛蒡根干重的30%以上。**

**2牛蒡具有降低血脂和胆固醇的作用**

**动物和人体试验发现，牛蒡有降低血脂和胆固醇的作用，能起到抗动脉粥样硬化的效果。牛蒡的粗纤维含量较高，再加上低聚糖的作用，对于预防便秘和肠癌也是很有好处的。**

**动脉粥样硬化是指体内的大、中动脉的内膜上出现含胆固醇、类脂肪等黄色物质，多由脂肪代谢紊乱、神经血管功能失调而引起。而高脂血症是动脉粥样硬化、冠心病的危险因素。研究发现，牛蒡根的提取物能显著降低血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平，进而发挥其降低血脂的作用。**

**3.牛蒡多糖抗氧化和降血糖效果佳**

**牛蒡根的主要活性成分有氨基酸类、微量元素、糖类、多酚类（绿原酸等），炔类等，绿原酸可抑制白细胞介素--1ß诱导的活性氧生成。牛蒡根水提物可能通过以上作用，不仅具有较好的降血脂及抗动脉粥样硬化的作用，而且对血压和血糖也有较好的控制作用。**

**牛蒡菊糖能刺激胰岛素分泌，改善人体末梢组织对胰岛素的敏感性，降低人体对胰岛素的需求量、调节糖尿病患者的血糖水平，摄入牛蒡低聚糖减缓了胃排空速度，并在结肠发酵产生对人体有益的短链脂肪酸，影响了小肠对葡萄糖的吸收速度和数量，降低了空腹血糖水平，对糖尿病有一定的预防作用和辅助降血糖作用。有试验表明，牛蒡多糖能明显改善糖耐量及胰岛组织的病变状况，降低氧自由基和丙二醇含量，提高超氧化物歧化酶的酶活力，显著降低血糖水平。**

 **通过对牛蒡根的药用价值和作用机理的研究发现，每日大约需要吃半斤以上的鲜牛蒡，才有可能起到辅助降脂、降糖的效果，而对于多数中老年人来说，不一定都能够达到这个量。因此，建议大家可以根据自己的身体状况，选择富含牛蒡多糖的提取物，来达到身体的保健目的。**

**二．富含有机硫化物——大蒜和洋葱的保健作用**

 **------中国农业科学院花卉研究所研究员 张德纯**

1. **大蒜中的含硫“三剑客”**

**大蒜中含有丰富的有机硫化物。目前，人们已从大蒜中分离出近30种含硫化合物，其中蒜氨酸、大蒜辣素和大蒜新素是大蒜的主要生物活性物质，称为大蒜中的“三剑客”。**

**蒜氨酸是天然存在的有机硫化物，可以说是“三剑客”中 的老大。大蒜辣素是蒜氨酸酶降解后的产物，是老二。大蒜新素是大蒜辣素反应后的产物，是老三。“三剑客”是大蒜生物活性功能的主体，具有提高身体免疫力、杀菌、抑菌、抗感冒、抗衰老、降血脂、防癌抗癌等多方面的功效。**

**（二）大蒜的保健功效**

**1.天然植物中的杀菌之王**

 **大蒜是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的一种，被称为“天然的广谱抗菌素”。大蒜中的大蒜素具有较强的抗病毒活性，可以杀灭流感病毒。采用10%大蒜汁每日滴鼻3次，每次6—8滴，连用3天，就可以起到预防流行性感冒的作用。**

 **大蒜可以有效地抑制和杀死幽门螺杆菌，清除肠胃有毒物质，保护胃粘膜，因此能有效地预防和治愈慢性浅表性胃炎。大蒜对几十种食品腐败细菌有较强的抑制和杀灭作用，其强度相当于化学防腐剂苯甲酸。**

**2.癌症的克星**

 **世界上最具抗癌潜力的植物中 ，位居榜首的是大蒜。多国研究人员发现，生吃大蒜能增强胃中巨噬细胞的功能，抑制硝酸盐还原菌的生长，使肠道内亚硝酸盐含量减少，阻断亚硝胺合成，刺激体内产生抗癌干扰素。增强抗癌免疫力试验证明，每天只要食用5克大蒜就可阻断亚硝胺的合成，起到防治胃癌和直肠癌的作用。**

 **大蒜还可以明显的抑制由各种化学致癌物诱发的癌症，如乳腺癌、前列腺癌、皮肤癌、肝癌、肺癌、结肠癌、食管癌等。**

**3.提高免疫功能**

 **免疫系统是人体防卫病原体入侵最有效的武器，人体的免疫功能降低，就如同失去了一位健康的“警卫员”。而承担这一重要任务是T淋巴细胞，它是身体中抵御疾病感染和肿瘤形成的英勇斗士。**

**大蒜能促进T淋巴细胞转化，增加其数量，增强其功能，从而提高机体的细胞免疫能力。**

**4.保持血脂正常，防止动脉硬化**

 **大蒜可以防止心脑血管中脂肪沉积，诱导组织内部脂肪代谢，降低胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的含量，从而保持血脂的正常，起到防止动脉硬化的作用。**

**5.减低纤维蛋白原，防治心脑血管病**

 **大蒜还有减低纤维蛋白原的作用。纤维蛋白溶解活性与血脂含量有密切关系，提高纤维蛋白溶解活性可降低血脂含量。大蒜可有效地降低由高胆固醇饮食所引起的血浆纤维蛋白原的增加，并能有效地防止纤维蛋白溶解活性的降低。**

**以下摘译自《健康指南》杂志2016年第5期**

**一．保肾护肾利健康 （第26—27页） 张广强**

 **慢性肾脏病（CKD）已成为全球性公共卫生问题，国际肾脏病学会预测，全球每10人中就有一人患有慢性肾脏病，预计2015年全球约有3600万人死于慢性肾病引起的心血管病。我国慢性肾脏病患者的患病率为10%左右，但知晓率不足10%，控制率更不容乐观。许多患者就医时已到了肾脏病的中晚期，失去了控制和逆转的机会，最終走向肾脏病的终末阶段——尿毒症期。因此，早发现、早预防成为早期肾脏病防治的重中之重。**

1. **七大征兆，自我检查肾脏病**

**慢性肾脏病往往不容易早期发现，甚至在医院还出现漏诊。下面这七种情况，提醒我们考虑肾脏的问题。**

1. **有无水肿；**
2. **排尿有无异常。如果常有尿频的问题，但排尿量很少，则需要特别注意；**
3. **尿的颜色。正常尿的颜色应该是淡啤酒色且透明，如果尿液看起来很浑浊，有可能存在细菌或白血球增多，或尿中带血；**
4. **尿液有无泡沫，特别是早上起床的晨尿是否有泡沫；**
5. **腰部有沉重感或腰、背疼痛；**
6. **因贫血导致疲倦及全身无力；**
7. **脸色发黄或发黑。**
8. **筛查慢性肾脏病要做的检查（略）**
9. **纠正不良习惯，保护你的肾脏**

 **除了留意肾脏病的征兆，最根本的还是要遏止肾脏病的发生，那些状况会伤肾，必须要避免。．**

**1.杜绝减肥食物**

 **含有中草药成分的减肥药中含有马兜铃酸的成分，有很强的肾毒性。**

 **有些减肥药物常常加了利尿剂，如果过度服用，会造成身体严重脱水，也会导致低血钾及低血钠等电解质紊乱，严重时还会引起急性肾衰竭。不仅是减肥药，药物当中的非类固醇止痛药（NSAIDs），长期不当服用也会伤肾。非类固醇止痛药能抑制前列腺素的产生，使肾丝球的动脉压力变差，肾脏的过滤功能也就跟着变得不好，严重时也会导致肾脏衰竭。**

 **2.适量吃肉，不吃太咸**

 **很多人认为，保护肾脏只要不乱吃药就好。其实，仅仅这样做是不够的，肾脏疾病跟日常生活及饮食习惯有相当密切的关系。**

 **有些人吃饭“口重”，吃得很咸，这样的饮食习惯会影响血压，尤其是对本身就患有高血压的人。血压与肾脏健康的关系很密切。血压太低，相当于马达打不上去，肾脏过滤功能就会受损；血压太高，长期下来，肾脏的微细血管会变厚并遭到破坏。糖尿病患者血糖控制得不好，肾脏的微细管硬化，功能受损。**

 **暴饮暴食及喜欢吃肉的人群，其蛋白质摄入量较高，而高蛋白质饮食对肾脏也是 一种伤害。因为人体摄入的大量动物性蛋白，其消化分解后的废弃物，例如尿酸及尿素氮等，皆需要由肾脏排出体外。因此，如果蛋白质摄取过量，肾脏的负担就一定会增加。建议有慢性肾脏病的患者一天吃的肉量，一个手掌大就可以了，吃饭也要定量，不要胃口一开就大吃大喝。**

**3.控水、限钾很重要。。**

 **慢性肾脏病人由于肾功能缺损无法正常排出钾，故需限制钾的的提取。高钾食物，比如猕猴桃、草莓、哈密瓜、香蕉等需要少吃。香蕉每天大约吃半根到一根即可，葡萄1天吃6-10颗为佳，这样可避免钾离子排不出去，引发心律不齐。**

 **慢性肾脏病人还要特别注意对水分摄入的调控。对肾脏病人来说，如果没有适时补充水分，就会对肾功能造成损伤，严重时还会引发急性肾衰竭。反之，如果水分补充太多，又会因为水分排不出去，引起水肿甚至肺水肿。**

 **最好每半年做一次尿液及血压筛查。如果有肾脏疾病，在看其他疾病时一定要主动提醒医生，这样，医生开药时，才能避开一些会对肾脏产生损害的药物。**

**二．说说“长寿菜”——海带 （ 程德仁 ）**

 **海带是一种营养价值很高的蔬菜，同时具有一定的药用价值，自古就被冠以“长寿菜”的称号。海带含热量低、蛋白质含量中等，矿物质丰富。研究发现，海带具有降血脂、降血糖、调节免疫、抗凝血、抗肿瘤、排铅解毒和抗氧化等多种生物功能。**

**(一)海带的保健作用**

1. **防治甲状腺肿：海带含碘和碘化物，有防治缺碘性甲状腺肿的作用。**
2. **降压：海带中的海带氨酸及钾盐、钙元素可以降低人体对胆固醇的吸收，降低血压。**
3. **降糖：海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇、调顺肠胃、促进胆固醇的排泄。**
4. **提高免疫力：海带能提高机体的体液免疫，促进机体的细胞免疫，在这方面，香菇也是一种优秀食物。**
5. **降糖：海带中含有60%的岩藻多糖，是极好的食物纤维，糖尿病患者食用后，能延缓胃排空和食物通过小肠的时间，即使在胰岛素分泌量减少的情况下，也能在一定程度上维持血糖稳定。**
6. **利尿、消肿：海带上常附有一层白霜似的粉，即为甘露醇，它是一种贵重的药用物质。现代研究证明，甘露醇具有降低血压、利尿和消肿的作用。**
7. **预防心脑血管病：海带中含有大量的多不饱和脂肪酸，能使血液的黏度降低，减少血管硬化。**
8. **消除乳腺增生：海带中大量的碘可以刺激垂体，使女性体内雌激素水平降低，恢复卵巢的正常机能，纠正内分泌失调，消除乳腺增生的隐患。**
9. **延缓衰老：海带富含钙元素与碘元素，有助于甲状腺素合成。这两种食物搭配，不仅能美容，还有延缓衰老的作用。**

**(二)海带的食疗方法（略）**

**(三)海带的食用禁忌．**

1. **海带不能长时间浸泡：一般浸泡6小时左右就行了，因为浸泡时间过长，海带中的营养物质，如水溶性维生素、无机盐等也会溶解于水，营养价值就会降低。如果海带经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性，说明已经变质不能再食用。中医认为，海带性寒，脾胃虚寒者忌食。**
2. **别把海带当主食吃:不能长期将海带当主食吃，这样会摄入过多的碘，也会对身体健康产生影响。而且海带中含有一定量的砷，摄入过多的砷可引起中毒。**
3. **吃海带后别马上喝茶、吃水果：吃海带后不要马上喝茶（茶含鞣酸），也不要立刻吃酸涩的水果（酸涩水果含植物酸）。因为海带中丰富的铁，以上两种食物都会阻碍体内铁的吸收。**
4. **特殊人群慎吃海带：患有甲亢的病人不要吃海带，因海带中碘的含量较丰富，会加重病情；孕妇和乳母不要多吃海带，这是因为海带中 的碘可随血液循环进入胎儿和婴儿体内，引起甲状腺功能障碍。**

**5月12日，星 期 四 （三言两语）**

1. **昨日打电脑，出现怪现象，打蔬菜之王这个标题，只要按长条键，打好的整个标题就消失，如此三四次失败，后来我不敢动该键，之所以动它，是因为我要打作者名，需要往后调。**
2. **小个的西红柿有时还不好买，在小华润超市，五一也是星期日买到小番茄，也叫圣女果，是小包装，质量好点，能买到什么就吃什么吧。**
3. **我前几次买海带丝，吃的还满意，还是二级品，好熟，没沙粒；但个别的一级品，却使我大为失望，沙粒很多，清洗沙粒很费事，也不易蒸熟。**

**4.我看CCTV《走遍中国》节目时，看到有人用手一层层剥开圆白菜的叶，不是用刀切开。我曾看到有文提到，刀切菜，切口处水洗时，营养会从切口处流失。用手撕开，可能是自然裂开，而用刀则是强制性的。**

**5.在小超市买的封包的圣女果，也有坏的，以后不买了。体北菜场大框中卖的，由于在上面，没人挑拣，质量还可以。**

 **5月13日，星 期 五（三言两语）**

1. **柠檬太酸，喝早了，空腹喝汁，胃不舒服，喝晚了，不利牛奶发挥促眠作用，睡不着又喝一袋奶才睡着，因此不再买柠檬。**
2. **桂圆干在智能饭煲中，带壳蒸，方便吃，软一些了。**
3. **鸡肉在普通饭煲中也能蒸好，放在锅底小金属架子上。**

**5月16日，星 期 一（3种药）**

**上次治关节病，医生开了3种药，有莫比可，迈之灵片和奥泰灵，莫比可一盒7片，后又开了两盒，这个药对关节有些好处，靠它，有希望，但信心不足，当然，还需其它因素的配合；但因对胃有些不利影响，吃完3盒，就暂停药。迈之灵片，吃了几颗，心脏反应不好，几次早醒，且同时伴有心动过速，就停药了。至于奥泰灵，是镇痛药，有些禁忌或注意事项，如肾功能等，还提到过敏问题就没吃。**

**5月17日，星 期 二（尽量睡早点）**

**现在天也暖和了，我有决心，尽量争取睡早点，比如11点半左右。睡早点好处在哪？可以相应地早起点、早点吃、早点出去购物。这个季节出去还可以迎到太阳，何乐而不为！**

**5月18日，星 期 三（一点补充）**

**存U盘时，如果所存材料已抹黑，不必消去，要记住已抹黑时，按右键，不要按左键。**

 **5月19日，星期四 （ 三言两语 ）**

**1.我又回到佳顺小超市买特级初榨橄榄油，都是瓶装的，我买的是西班牙的“品利”，以后也可买点别的牌子的尝尝。**

**2.在佳顺小超市买了麻酱凉面，也可热吃，我的胃有点怕凉，如此正好。把调料都用上，咸辣对我合适，老吴觉得又咸又辣。他是山东人，有个好习惯，爱吃大蒜，捣蒜拌菜吃。我在孝感上初中时就知道，大蒜对肺结核病有好处，对大蒜有亲近感，来北方后慢慢培养起吃蒜的习惯，如果是独头蒜，直接切开成两三份，不捣蒜（一次吃不了那么多）。**

**拌好面条，我吃一半留一半，之后把煮好的绿叶菜放进去，加点盐和调料，拌好，咸淡可以。**

 **3.吃肉时，配海带、胡萝卜等；吃鱼时，配豆丝、茄子等。**

**5月20日，星 期 五 （手术又未做成）**

**面部（左脸正中部位），有颗黑痣，医生叫做手术。预约20号上午9点半前到。因为我很少看病，缺乏这方面经验，该带什么东西，有关人也未交待(医生办公室锁门了)，自认为交完费了，人去就行了。交待的是要把麻醉药带上。手术要验血报告单。取验血报告单时没有带收据，仅凭医保卡和大致验血是哪天，查出门诊验血报告单。至于做手术要的东西就多了：①检查治疗交费单，②门诊血液检验报告单，③病理标本检验申请单。没有做成，再预约时间，5月30日10点前。**

**因为赶时间起的比较早，经过这一折腾，腿膝盖更疼了，治膝盖痛的药说明书上讲，效果不佳，可一次吃两粒，莫比可一共还剩六粒，三天吃完后停药。**

 **5月21 日，星 期 六（ 时报佳文摘抄）**

**一．柠檬和茶是绝配**

**柠檬和茶则是一对不错的搭档。发表在《分子营养与食物研究》期刊的研究发现，加2-3勺柑橘类果汁（如柠檬、葡萄柚、橘子等）在绿茶里，其中的维生素C可提高儿茶素的稳定性。如果不想将柠檬汁挤进绿茶，也可以在喝绿茶时，吃一些含维生素C的食物。（张晓夕）**

**二．长寿路上五座山**

 **受访专家：中国中医科学院望京医院骨科主任、教授 温建民**

**首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒**

**中国科学院心理研究所心理健康促进中心主任 史占彪**

**北京大学人民医院耳鼻喉科主任医师、副教授王 旻**

**●骨质疏松：压垮晚年生活**

**腰酸背痛、精力不济， 骨质状况变差成为衰老不可避免的标志之一。骨质疏松随着年龄的增长而多发，尤其是中老年女性更年期后体内雌激素骤降，骨质状况大不如从前。骨质疏松后，髋部骨折的几率上升，增加了老人致残和早亡风险。骨质疏松是个必然趋势，只能缓解，不可逆转。中老年人适当补钙多晒太阳。儿童少喝甜饮料，青壮年要适量运动，戒烟限酒，少喝浓茶和浓咖啡。**

**●孤独：负面情绪真要命。**

**●嗅觉缺失：无感的疾病信号。嗅觉失灵可能是某些鼻腔炎症、肿瘤的先兆。**

**●行走困难：久卧是帮凶。俗话说“人老腿先衰”，腿是生命力的“小马达”，人一老，腿力就明显退化。温建民强调，锻炼腿部最好的方法是“多走路，忌久坐”。老年人累计步行时间不要超过1小时。**

**●睡眠障碍：潜伏最久的暗箭。**

**三．蓝嘴唇，不可忽视的危险（主讲人：中日医院呼吸科与危重症医学科二部副主任医师 谢万木）**

**5月5日 是国际肺动脉高压日，肺动脉高压是一种致死率极高的慢性疾病，很多患者由于长时间缺氧，嘴唇呈现蓝色，因此，蓝嘴唇成为这一特殊患者群的代名词。**

**什么是肺动脉高压**

 **说到高血压，大家都会有一定的概念即收缩压140（毫米汞柱）和（或）舒张压90（毫米汞柱），这里.所指的血压为通过测量上肢动脉血压反映的“体循环—体动脉”血压。而人体内除了体循环之外，还有另外一套重要的循环系统——肺循环。人体通过肺循环，能为全身各系统提供氧气，而在肺循环中，肺动脉压力的增高就是我们所说的肺动脉高压。肺动脉位于胸腔内，我们无法通过像测量血压这样的简易方法测得肺动脉压力，而需要从外周静脉插入导管（右心导管），经右心再到肺动脉进行测量，从大腿处插入漂浮导管，检测其肺动脉压力。一般诊断为肺动脉高压的标准为，患者在静息状态下，其右心导管检测的肺动脉平均压超过25（毫米汞柱）。**

**四．护关节，就是护软骨（中国中医科学院望京医院骨关节科副主任 蒋科卫）**

**一般来讲，30岁以前的年轻人，软骨的再生能力还是存在的，损伤后有可能康复。而人到中年，尤其是50岁以后，软骨损伤后几乎不能再生，多数人软骨损伤会导致骨性关节炎提前发生。正常情况下，软骨覆盖在膝关节骨骼表面，厚度因人而异，3-7毫米不等，但总的来讲，软骨厚的人关节寿命长。**

 **软骨是分层的，各层间可以通过轻微的位移缓解压力和震荡。软骨和骨之间有一层终板，终板下有小的血管给软骨提供营养。软骨里面提供水、蛋白多糖、胶原，充满弹性，像由特殊材料做成的海绵。**

 **很多人由于经常不参加运动，软骨缺乏力量的刺激，水分脱失，胶原结构崩盘，软骨逐渐变得薄、脆，丧失了韧性，不耐磨，不抗压。突然一次体育运动或者长途旅行爬山，软骨结构就有可能断裂甚至终板骨折，终板下的血管破裂，刺激滑膜，形成急性滑膜炎。这种软骨损伤是轻微的，多数可以自愈。但是如果更大的暴力作用在软骨上，大片的软骨片或者骨软、骨块的松动、剥脱甚至掉落，会导致剧烈疼痛、肿胀、绞锁感，这时要恢复就很难了，以后很可能演变成骨性关节炎。**

 **正常人的软骨为透明软骨，如果发生了软骨损伤，不做任何治疗，经过休息，通过人体的自身修复，会在损伤区表面形成纤维软骨替代。这种纤维软骨的抗压力、抗磨损的能力没有先天的透明软骨好，但是如果不从事重体力劳动，这层纤维组织还能使用多年。最差的结果是大面积软骨组织完全剥脱，磨损脱落，又没有得到休息，很快形成重度的骨性关节炎，这种现象常见从事重体力劳动者，在农村经常能够看到四十几岁严重的膝关节骨性关节炎，关节严重变形，这种情况下除人工关节置换手术外，几乎没有太好的办法。**

 **因此，日常生活，软骨的保护十分重要。软骨需要持续温和的力学刺激，也就是说每天都要有一定量的运动，比如说行走，但是不能过度。长期卧床不能行走的病人软骨萎缩得会很厉害，一旦下地根本无法行走。软骨寿命长的人都是长期坚持体育锻炼又注意保护不受伤的人群。**

 **5月22日，星 期 日 （打小数点）**

**今天在数字后打小数点，怎么也打不对，点“插入”、点“符号”，结果数字后上下有两个点。费了不少时间摸索也照样。我奇怪，以前会用，怎么忘了呢？之后想起来了，就是打完数字后，马上点句号，就成，比如2.5。**

 **5月25日，星 期 一 （三言两语）**

1. **柠檬以前我就想用它加入泡茶喝，但不知行否，会不会造成结石？现在有文提到两者配合顶好，我就放心了，以后挤其汁于茶中。**
2. **一种巧克力标无糖，也没标注重要数据，吃后感觉很甜，嗓子都有点疼，不喜欢；我再吃一块我常买的巧克力，有些甜味，也有点苦味。于是比较出来了，好的有点苦味。**
3. **老吴在家乐福超市买来了鸭腿，一个鸭腿分两次吃；吃乌鸡有些够了，好像皮包骨，肉不多。**
4. **23日《参考消息》关于低盐的论述，我比较同意，凡事有个度，就自古以来，天天离不开的食盐来说，量高不好，但也不是越低越好。我听我妈说不吃盐没劲，劲和吃盐有何关系，不明白；但老人们有时说的话中有些还是颇有道理，是根据长期经验得出的。**
5. **姜很难吃，我是蒸三个大枣，然后在绿豆汤中蒸的三片姜（很小块），就和枣分别一起吃；大蒜则就馒头、鸡蛋等吃.**
6. **豆粥中，豆子减半。**
7. **现在，窗外光线比较强，为了视频不太亮，可用相应的窗帘遮挡一下。**

**5月26日，星 期 四 （糖化血红蛋白）**

 **老吴说，天津第一中心医院医生怀疑他有糖尿病，就叫他查了糖化血红蛋白，结果为5.9，上限为6.0，确定不是糖尿病。我因为是指尖血，有称不怎么准确。所以就在体北社区医院查了糖化血红蛋白，为6.4，检查者说上限是5.8.老吴到总医院问了做手术的医生，她说没问题；因为所办的看病预约卡找不到了，就补办了一个。**

**5月27日，星 期 五 （时尚）**

**我对于流行的某些时尚并不喜欢，如：**

**1.瓷砖,铺一层瓷砖室内高度有所减少，这且不说。不铺瓷砖，地面不用拖地，扫扫就行了，也不显脏，浅色瓷砖就不耐脏，人老了，没劲拖地，现在是老吴有时拖地。而且还有个缺点是，有时在瓷砖的连接处，就有些踢脚绊脚的。要是装修材料有问题的话，更是无形的祸害。**

**2.大床，现在流行大床，房间小的话，一张大床占大半个空间，不协调。拆装也不容易，即便搬起床面铺板，老吴一个人还不行，还得找人帮忙。床底下扫帚都伸不进去，要是有小虫子的话，就成为它们不受干扰的活动空间（我曾亲眼看见一个小虫从床底下爬出）。大床睡得也不舒服，温凉难得调节，我还是喜欢睡我的床。**

**5月30日，星 期 一 （动小手术）**

 **上午7点30多分钟我们从家里动身，坐878公交车，车很挤，不过一上车，就有一位青年男士给我让座。车这么挤，居然给我让座，我有些感动。由于车多，车开的比较慢，四平西道是目的地的前一站，接着是新兴路，便下了车。一进医院，就在各处都感到人特别多，电梯间站满了人，现场管理人建议到后面那边坐电梯。我们就去找，果然有一处，没有什么人。到了5楼皮肤科也是很多人，楼道、过道都挤满了人。我多次到总医院，从未见过这种场面，难道与周一上午有关？我猜想可能与附近外地人来看病或带老人来看病有关，因为，周六、周日有空？**

 **等了好长时间才轮到我做手术，先问我做何种手术，这是对证一下。她让我套上塑料鞋套，戴上塑料帽子，套上白大褂，坐在方凳上等待。过一会，便叫我上床躺下准备做手术。先消毒，打麻醉针，便事先提示我有些疼，不过还好。手术做得很利索，有两位医生做，最后给我看从脸上挖出一个像绿豆大的黑痣颗粒。伤口缝上。**

 **皮肤科门诊记录 皮肤缝合三针。注意事项：① 术后每天上午换药，视伤口情况，（7）天上午拆线（周日节假日休息）。特殊情况随诊。② 口服抗生素（5）天。③ 要求于6月6日（星期一）上午9:00---11:30，由患者本人带此单到门诊五楼皮肤科2诊室取报告。④皮肤科病理每周一上午出报告（节假日除外），其它时间不能取报告。**

 **抗生素为克拉霉素缓释片：适应症 ：皮肤及软组织的轻中度感染，如毛囊炎、蜂窝组织炎、丹毒等。 （用法用量）口服，成人常用推荐量为每次一片（0.5g），每日一次，餐中服用。不要压碎或咀嚼。在更为严重感染时，可每日一次2片。治疗周期通常为7—14天。 （不良反应）克拉霉素耐受性较好。曾有报道暂时性中枢神经系统的副作用包括：眩晕、头昏、焦虑、失眠、恶梦、耳鸣、干扰、定向障碍、幻觉、精神障碍和人格障碍。**

 **看完皮肤科后，就到疼痛科，是一位男医生在班，是副主任，主要是，请他看看拍的膝盖X光片报告，按需要开点外用药。他检查了我的右腿，他按按膝盖，问疼不疼，他说疼的范围还比较广，他说，这类老年病只能缓解，不能恢复到年轻时状态。他说，不能热敷并说莫比可是止疼药。我问搽药后用什么包住，旁边一位看病女士表示不用包，医生回答说，等药干了，若怕冷，就用保鲜膜包。（我想起，用凡士林，就不存在包不包的问题，可能用法类似）。他开了外用药“扶他林”。该药可缓解肌肉、软组织和关节的轻至中度疼痛；可用于骨关节炎的对症治疗**

 **用法用量：外用，按照痛处面积大小，使用本品适量，轻松揉搓，使本品渗透皮肤，一日3-4次。**

 **注意事项：①由于局部应用也可全身吸收，故应严格按照说明书规定剂量使用，避免长期大面积使用。②不得用于破损皮肤或感染性创口。③避免接触眼睛和其他粘膜（如口、鼻等）。④如使用本品7日，局部疼痛未缓解，请咨询医师或药师。⑤对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。**

**5月31日，星 期 二（佳文佳句译文 共欣赏）**

**1.“这我怎么跟你说呢？这不是官衔，而------可以说是，天赋-------人人都可以当哲学家，-----只要他生来就善于思考，对一切事物有追根究底的习惯。（《高尔基短篇小说选》133页，张建华 主编 / 李辉凡 译）**

**2.这样的你，今后即使要制定计划，也不要绝对化，始终把他当作暂时的、大致的目标就行了。只要有这种灵活的准备，任何时候计划泡汤都不成问题。**

**（《日语短文精华》129页，编著 聂中华 ）**

**3.获得成功的首要条件和最大秘诀是，把你的精力、思想和资本全部投入到你从事的事业之中。采纳每一点儿改进，做精通专业知识的人。**

 **一些公司的失败，究其原因在于资金的分散，以及因此而来的精力分散。他们这 儿投资点，那儿投资点，到处投资。**

**(《世界上最伟大的50次演讲》第27页，曲英姿 译, “ 成功之路” （美） 安德鲁∙卡内基 1885年6月23日于柯里商业学校 )**

**6月1日，星 期 三 （时报等佳文摘抄）**

**一．低碳水化合物有助于控制糖尿病 （《参考消息》2016.6.1日）**

**（英国《泰晤士报》网站5月31日报道）用低碳水化合物来治疗2型糖尿病的一项规模最大的试点研究表明，这种饮食可成功地控制2型糖尿病。**

**对抛弃了低脂、高碳水化合物饮食习惯的8万多人所做的调查发现，10周过后，他们的血糖水平出现了下降。这一结果让医生呼吁对官方饮食指导原则进行彻底调整。**

**通过抛弃这种指导原则并摄入低淀粉、高蛋白并且含有“优质”脂肪的食物（例如橄榄油和坚果），80%以上的患者说，他们的体重出现了下降。**

**70%以上参与者的血糖有了改善，1/5参与者在这项为期10周的计划结束后说，不再需要用药物来控制血糖水平。**

**自去年10月以来，同意参与低碳水化合物计划12万人当中，绝大多数患有与体重相关的2型糖尿病。**

**有些专家仍然对碳水化合物与较低血糖水平之间的直接关联持怀疑态度。**

**二．德国全民阅读风代代传承 （本报驻柏林记者 郭洋 《参考消息》2016年5月6日）**

 **德国人爱读书，无论是在公园草坪上，地铁车厢内，还是机场候机厅，都不难见到德国人读书的身影。他们不仅是图书馆和书店的常客，还乐于尝试各种方式分享书籍。**

 **记者调查发现，德国全民阅读的传统，不仅是由于便利的阅读设施创造了良好的读书环境，更重要的是因为整个德国社会对激发下一代阅读兴趣高度重视。**

 **没有书的生活“难以想象”**

 **一半的德国人表示：”没有书，我也不想活了。“**

 **这是德国书业协会2015年发布的一项调查结果。听起来有些夸张，但德国人爱读书却一点不假。在法兰克福书展、莱比锡书展会上，人山人海的情景让人十分震撼。**

 **记者在法兰克福书展上曾遇到带女儿逛展会的德国人比朔夫，她聊起书来有说不完的话：“对我来说，没有书的生活简直无法想象！我家里已经摆满了书，客厅、书房、走廊……到处都是。”**

**三．心脏的营养守护神 （军事医学科学院食品与营养系博士 芮莉莉）**

 **粗粮富含镁降血压，坚果维E多防卒中**

 **当今社会心脏是最受累也是最容易出问题的器官之一。近日，英国《每日邮报》刊文总结“保护心脏的营养素”，我对此进行详细解读，教您用好心脏的营养“守护神”。**

**●1号守护神：欧米伽3脂肪酸**

 **藏身处：三文鱼、沙丁鱼、核桃等**

 **除了三文鱼、沙丁鱼等深海鱼，核桃、亚麻籽、紫苏籽以及用它们榨取的油脂也是欧米伽3脂肪酸很好的来源。。**

**●2号守护神：镁**

**藏身处：粗粮、坚果等**

 **镁有助于降低神经和肌肉的兴奋性，维持心脏弹性、预防中风和心脏病突发，镁摄入不足可能引起血压上升。镁多见于各种小米、红豆等粗粮、松子、核桃等坚果，以及菠菜、小油菜等绿叶蔬菜中。、**

**●3号守护神：维生素D**

**藏身处：蘑菇、蛋类等**

**维生素D除了对骨骼健康有好处外，对心脏健康的好处也不容小觑。研究显示，人体若缺乏维生素D，心脏病风险会增加40%,,死于心脏病的几率会高于81%。食物中的 维生素D的来源并不丰富，只有鱼类（尤其是鱼肝）、蘑菇、动物内脏、全脂奶、蛋类等少数来源。不过，大家可以多晒太阳，阳光照射是人体获得维生素D的主要来源。**

**●4号守护神：锌**

**藏身处：种子、贝类食物等**

**锌能帮助人体制造抗炎性细胞因子，跟欧米伽3脂肪酸一样，有助预防人体炎症的发生。同时，锌也被证明对动脉有保护作用。锌主要来源于一些蛋白质丰富的食物，如贝类、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。种子当中，芝麻、葵花籽、松子等含锌量也很高。**

**●5号守护神：维生素C**

**藏身处：猕猴桃、青椒等新鲜果蔬**

**维生素C是一种很强的抗氧化剂，研究发现，它有助降低低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏”胆固醇）水平，同时提高高密度脂蛋白胆固醇（俗称“好”胆固醇）水平，饮食中维生素C摄入量高者，心脏病和中风发作的风险会更小。维生素C的主要来源为新鲜果蔬，其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。菠菜、猕猴桃、鲜枣中的含量也很丰富。**

**●6号守护神：维生素E**

**藏身处：就坚果、种子等**

**维生素E也是一种强抗氧化剂，与维生素C一样，它也可以调节体内胆固醇水平，还可抑制血小板凝集，降低心肌梗死和脑卒中的风险。各种坚果、种子均富含维生素E，水果中鳄梨的维生素E含量也很丰富，可以常吃。**

**●7号守护神：大蒜素**

**藏身处：大蒜**

**大蒜素有助放松血管和改善血流量，从而对血压和心脏起到正面作用。**

**●8号守护神：番茄红素**

**藏身处：番茄、西瓜等**

**番茄红素是一种类胡萝卜素，具有很强的抗氧化作用，已被证实有助预防癌症和心脏病，具有很强的抗氧化作用，还能增加动脉弹性，改善血管内皮组织功能，防止动脉硬化。番茄红素一般存在于红色食物中，如番茄、西瓜等。**

**四．常吃胡萝卜，乳腺癌风险低**

 **近日美国《临床营养学杂志》，刊登一项研究发现，经常吃胡萝卜可以使女性罹患某些类型乳腺癌的风险降低60%。含有ß胡萝卜素的菠菜、红辣椒、和芒果等其他事物也有相同的作用。**

**五．柠檬+钙，改善骨密度 日本最新研究发现**

 **据日本《读卖新闻》报道，该国一项新研究发现，吃柠檬有助改善钙吸收率，同时能辅助降压。 (君自强)**

**6月2 日，星 期 四（昨天去总医院换药）**

 **昨天是6月1日，我早就醒了，5:30左右起床，准备智能饭煲要蒸煮的东西，并蒸上。檫洗上身，换上干净背心等。我们7点多出发。挂号、交费（为换药，拆线交费），星期六再去换药。今天就总体上，人少多了。来此动手术的人换药的人都有。有一位女士，我问她动什么手术，她说眉毛，我很奇怪，眉毛怎么动手术，我说美容吗？她说哪会是美容！**

**此区间比较大，外间，再又有个里、外间，进此区间要套塑料鞋套，进去后，左边又一个大区间，做手术用，对着有两个小房间，换药等用。换药很简单，她叫我别沾水等。这个自然要注意，还要防做饭时意外溅上水；在医院，坐电梯，人挤人时，防别人手臂意外碰上刚换好药的伤口。**

 **回到家时10点左右。赶早去医院都是吃煎饼果子。**

**6月3日，星 期 五 （三言两语）**

1. **藕、地瓜、胡萝卜等都隔天吃一次，胡萝卜配肉吃，地瓜伴鱼吃。这也许有助减点肥。**
2. **胡萝卜、牛蒡、地瓜等都有助促大便的作用。。**
3. **蒸肉、鱼时放点桂皮，用刀拍成小片，蒸熟了可以吃进去。桂皮可在佳顺超市买到，但肉桂粉难买到。**
4. **有时吃乌鸡肉 有时吃鸭腿鸡腿，鸭腿、鸡腿肉多。**
5. **有时饭未做好，感到饿，我就吃点太平梳打饼干（香葱味），多年如此。**

**6.泡脚，我做得很不够，以后要加强，早点办理晚上要办的事，要烧好几壶开水，做睡前的种种准备等，留有时间在最后泡脚，可用厨房小热水器的热水，很方便。当然，不能天天保证，12点前睡觉必须保证，不能再推迟。**

**7.我发现打字，放左右也有时颈椎也不舒服。打《参考消息》的文章，字特别小，我就试放在中间，不过有所改变，就是不放在字盘前，而是放在字盘后，离我近点，好辨认字。**

**如果想放高点，也可放在小盒子上，这也不错。**

**6月4日，星 期 六（再换药）**

 **今天是周六上午，总医院看病的人自然多，但比不上星期一上午人多。我这是第二次来换药。两次都说我伤口进展还好，如没有意外发生，7号去拆线。**

**6月5日，星 期 日（红米、黑米和薏米仁）**

 **最近蒸的饭很难吃，说是干饭，太湿；说是稀饭，太干。我换了几个碗蒸仍是这样，于是我怀疑到新买的糙米。我买了几包像砖头样包装结实的糙米，这种包装能久放不坏。我拿起来一看，与过去向来买的糙米大不相同，米粒比较细小。我只有处理掉。没有糙米就改用红米、黑米，加上一点薏米仁，蒸出的饭大不相同。其实红米，也是典型的米，有代表性，何必非得加糙米，况且，有文指出，糙米有砷的问题（虽然我并没有因此受到影响，而不吃糙米，因为吃的不多）。**

**6月6日，星 期 一 （省略号“……”和”.”号）**

 **1.我以前不会用省略号“……”，老吴告诉我有二种办法，一是转到英文状态，利用打中文时的句号，打6个点“……”就成，二是用插入状态找“符号“…，插入二次即可”。**

**2.“.”号 ，在数字后打”.”号，转到英文状态，打表示英文句号的”.”就行了，如一.，二.,三…….等。**

**6月7日，星 期 二 （去皮肤科处置室拆线）**

**六点前醒了，于是起床，老吴6点半后去买煎饼果子，8点左右动身。去前下小雨，出门时没下雨（一时不知小伞放哪里了，不愿带大伞）。坐在汽车上，后来发现人们撑着伞，骑车的穿上雨衣，猜想雨下大了点。**

**今天是星期二，医院人较多，到另一个乘电梯 处，人少点。到五楼，今天皮肤科看病的人少些。出示拆线证明，马上就安排了我，发给我鞋套。拆线时，她告诉我有点疼，拆完 （缝了三针），包上一层纱布，说明天就可以取下纱布，洗脸。谈到洗澡，她说再晚点。关于取报告单，叫我去病理室取，每周一上午。**

**回来时雨下大了点，我戴上帽子，用塑料袋把包裹起来。**

**6月8日，星 期 三 （三言两语）**

**1.牛蒡买回后，还是用原来的塑料套套好，免干，一干很不好削皮。**

**2.找病理室时，发现有美容室，啊，皮肤科还有这一项，我想，在这里美容，比较可靠，至少不会搞成丑容；话说回来，我还是崇尚自然，只要一般化，父母把我生成啥样就啥样，再美也不能持久，人会逐渐变老。**

**3前些时吴喜珍打电话给老吴，说她和家人去南宁旅游回来了。**

**4.我找医生看黑痣时，她一看就知道是初发即初生阶段，往后发展是什么样子，我也不便问，当时不少年轻人拿着手机显示，一个接一个地看病，他们都是预约的，也是优先看病的(老吴讲，她是主任医生)。**

**5.打电脑左边的灯太亮、太刺眼，我换了一个灯，好点。**

**6月10日，星 期 五 （应对）**

**1.最近，太热了，我就开房门睡，因为盖的有所减少，有时开门可以，有时不行，夜里脚抽筋，就把门关了。这不是解决问题的办法。于是改为把房门上面的顶窗开开，至于卧室靠 阳台的门上顶窗早就加开大了。因为头朝南，不便把窗户打开，以后随天气变化做调整。**

**2.去年夏天，我因为钥匙比较多，穿裙子不方便，就加穿比较长的短裤，但也不过膝盖；今年有关节病，不能再这样穿了。我想在内裤上，缝俩个小口袋。我先用废旧布把小口袋缝好，再往短裤上缝上，把底下缝固好，上段即开口处内层缝固好，就基本成了，至于好看不好看，穿在里面，也看不出来。穿裙子比穿较长短裤好，既风凉，又可护膝盖。**

**3.我的短袖衣较多，长袖衣较少， 我把穿得不大舒服的衣服袖子剪下，缝在短袖上，当然只在室内穿。**

**4.现在天热了，以前的保温杯显得不适宜，早上想喝时，水太热。我曾给老吴买过一个保温杯，蓝色的，觉得现在用合适，就又去小家乐福买了一个，水的温热正好。**

**5.材料放在键盘后虽好，但不能加高，时间长了，老低头，颈椎也难受，于是放在键盘前，适当加高，就好受些了，总之，随情况变化，而适当调整或改变姿势。**

**6.老吴在超市买的短裤，我试穿后不舒服，因为不是纯棉的，内衣·一定得纯棉布做的。我想以后买纯棉布自己做吧，老早前我一直这样，那时用缝纫机，长袖、短袖衣也做过，当然，其水平只限于室内穿。**

**6月11日，星 期 六（《健康指南》杂志）**

**以下摘自2016年6期**

**花青素果蔬——抗衰老的功臣（ 贺军 ）**

 **在我们餐桌上，最常见的果蔬颜色多为绿色、红色、黄色、白色，紫色食物最多只有茄子罢了。在营养专家眼里，紫色正是我们中国人餐桌上最缺少的一道色彩。这类食物常常被称为“抗衰老功臣”。多项研究也充分证明，紫色食物具有其他食物不能比的食疗作用。**

 **富含花青素，能延缓衰老**

 **一般情况下可以这样说，黑色食物的营养价值最高，紫色食物其次，随后是绿色、红色、黄色、白色等食物。而紫色食物富含一种天然色素——花青素。花青素的抗氧化能力堪比维生素C与维生素E，能够有效清除体内有害物质自由基，帮助人体抵抗氧化，延缓衰老。**

1. **增强抗氧化作用**

**当自由基这个危险分子横冲直撞破坏细胞构造时，此时如果有过多的铁离子存在，自由基的破坏行为将更加嚣张，花青素可以抓住这些过多的铁离子，减缓自由基的疯狂行为，而且若有花青素存在时，也可以减少维生素E或维生素C等其他抗氧化剂的消耗。因此，花青素也是能保持细胞完整、年轻的重要物质。**

1. **具有抗炎作用**

 **当我们身体受伤或遭到感染时，身体会有一些发炎反应，其症状包括红、肿、热、痛，会引起身体不舒服的感觉。然而身体为何知道要进行发炎反应昵？主要是身体会先合成一种称为前列腺素的物质去通知身体的免疫系统，要进行发炎反应，而花青素会抑制前列腺素的合成，减缓发炎反应。**

**3.预防糖尿病发生**

**近年来亦发现花青素具有预防糖尿病的作用。有糖尿病家族史的人，平时可以多吃一些富含花青素的蔬果，如蓝莓、黑莓等，对于糖尿病的预防是可以期待的。**

**富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、樱桃、草莓、葡萄、紫甘蓝、茄子、红色石榴等。在紫色食物中，蓝莓是花青素含量之冠，紫色胡萝卜、紫葡萄位列其后。花青素除了具备很强的抗氧化能力，预防高血压、减缓肝功能障碍等作用之外，其改善人的视力也被很多专家所认同。**

**以下摘自《健康指南》杂志2015∙3**

**茶之精华——茶色素（ 陈维平 ）**

**21世纪人类把获得健康作为第一需求及财富的象征。茶色素是茶叶的天然提取物。研究证明，它既能防治疾病，又能益寿强身，具有功能卓著的营养保健作用。**

**茶色素对人类健康的益处**

**1.防止血脂代谢紊乱和动脉粥样硬化**

**茶色素对单纯血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇偏高有降低作用，对高密度脂蛋白胆固醇偏低又有升高作用；能抑制动脉粥样硬化的发生，减少动脉壁内脂质斑块的形成。**

**2.茶色素是肿瘤病变、肿瘤恶化的一大克星。茶色素增强肝脏、肠胃功能，促进消化吸收，解毒杀菌。**

**3.茶色素可以减肥。**

**6月13 日，星 期 一 （化验报告单）**

**今天是星期一，去拿化验报告单，今天人较多，但比那个人最多的星期一少多了。我们直接到后面的电梯区坐电梯。我到病理室交了门诊手术记录单，便在外面听通知，我见主任医生在处理这些或其他事情。人较多，等了比较长时间，终于听叫我了。报告单上写着病理诊断：脂溢性角化病 报告医师：李燕 刘全忠。**

 **6月21日，星 期 二 （时报佳文摘抄）**

**一.吃点辣延年益寿**

 **受访专家：中国人民解放军309医院营养科主任 左小霞**

 **上海华东医院营养科主任营养师 陈霞飞**

 **中国疾控中心营养与健康所老年与临床营养室主任 张 坚**

 **常吃辣身心受益**

**普遍的观点是，辣椒从明代传入中国仅有400多年的历史，但不可否认，当下中国爱吃辣的版图正在不断扩张，几乎是无辣不成席。**

 **辣椒不仅可以刺激食欲，还有保健功效。此外，吃辣椒还有如下好处。**

 **●补充多种维生素。辣椒富含多种维生素，如维生素A、C、E和B族维生素等。**

 **●止痛散热。**

 **●有助缓解压力。**

**●促进血液循环。辣椒有一定药性，能“发汗、行痰、除湿”。现代医学则认为辣椒促进血液循环，防止冻伤等。**

**辣椒不能吃太多。辣椒虽好，也不能吃太多，韩国一项研究发现，过量摄入辣椒素，甚至会增加胃癌风险。 （本文由本报记者包育晓采写）**

**二.很多蜂产品被吹大了**

 **-----美国普度大学农业与工程专业博士 云无心**

 **蜂蜜：糖含量占80%以上**

 **不过，从现代科学的角度来看，蜂蜜并没有什么令人称道的优势。它的主要成分是糖，能占到80%以上。蜂蜜是一种热量高、营养高度单一的食品。**

 **蜂王浆：作用仍未知**

 **蜂胶 ： 研究还是一团乱麻**

 **蜂花粉 ：成分多但不特别**

**三.有风险 的高营养食物**

 **------军事医学科学院食品与营养系博士 芮莉莉**

 **“万物皆有毒，关键在剂量”，这句一直流行于食品圈名言告诉我们，即便是再好的食物，过量摄取都会危害健康。然而，在我们的日常饮食中，有些食物营养价值常常被提及，过量摄取的风险却被忽略，应该引起大家重视。**

**糙米：砷化物较高**

 **和精米相比，糙米的口感较差，但富含现代人很缺乏的膳食纤维，还有相当多的维生素（如B族维生素）、钙、镁等矿物质，以及丰富的抗氧化剂。**

**但到了吃糙米容易带来砷过量的健康风险，因为水稻会富集水中的砷。砷是一种对人体有害、无益的半金属元素，长期摄入砷化物可引起慢性砷中毒，表现为消化系统、神经系统症状及皮肤病变等，甚至有致癌风险。**

**动物肝脏：污染累积**

**海鲜：重金属含量高**

**值得注意的是，海鲜类食物污染往往比陆地上的畜禽肉类更严重。因为海水中 的有害污染物，如铅、汞等重金属会随着食物链在水产类动物体内聚集（生物富集作用），生活在海水底层泥沙中的贝类海鲜，污染可能更严重。研究表明，摄入大量重金属后，易导致智力受损、骨骼异常等后果。**

**红肉：癌症风险大**

**红肉还是维生素A、维生素D、和B族维生素的好来源。但国际癌症研究机构的报告指出，红肉消费过多可能导致直肠癌、结肠癌，有些胰脏癌与前列腺癌可能也与此有关。但值得提醒的是，腊肠、火腿等加工肉制品的致癌风险比红肉要高，更应该少吃。美国南加州大学以及加州癌症预防研究所的一项研究发现，在高温下烹调的红肉，尤其是煎红肉可能会使前列腺癌的风险增加40%。因此，尽量选择蒸、煮、炖的方式，避免油炸煎烤。**

**6月22日，星 期 三（好险）**

**前些时，3楼邻居见了我说，吴老师吓坏了，说你要瘫痪，问我腿怎样了。我说好点。我倒没听老吴的担心。宋师傅懂些中医，看过我的膝盖，说关节变形，有骨刺等。**

**可能他这么判断，没有对我说。是否老宋这么讲过，无关紧要，我认为这个判断是有根据的。我当时还不知身在危险中。有时我在睡觉中，就感到我的腿要瘫痪似的。**

**看来，我的腿病还是相当复杂的，不仅仅是膝盖关节炎。后来我看关于指甲疾病的文章，知道匙指甲是与甲减有关，才联系到甲减。我很早就知道有甲亢甲减之类人，是不能吃西兰花的，会引起瘫痪，但不知圆白菜也是和西兰花一样性质。我不吃大白菜后，天天吃圆白菜，直至我因为摘抄《健康指南》旧刊，有幸知道圆白菜的有关的这一点。才引起了警惕 。**

**我得甲减的原因，我以前已大致说了。**

 **1.我上午煮菜面吃，放较多的菜，加些油拌，主要靠丹丹豆瓣酱，辣椒酱等调料拌味，这些东西比较咸，实际我买的碘盐用的极少。那些咸汤喝不完，就留在晚饭用。晚饭更不用盐了，胡萝卜或地瓜或藕等根茎类的菜，不用盐也能吃下。加上，一再强调低盐，不加盐不更好吗，我有高血压，中午又吃得比较咸。**

 **2.我长期都坚持吃海带，后来不怎么满意，就不吃海带，吃紫菜，紫菜是很难吃多的，塞牙，洗碗，塞水池水道，而且心里也嘀咕是否吃多了，碘补过头。**

**6月23日，星 期 四 (蚊子)**

**前几天，突然进来不少蚊子，睡觉时，只问我脸上飞，因为就脸露在外面。开始以为是进来时，没注意及时关门，进来飞虫类，后来才知是蚊子。于是起来安插好四根细长木棍子，架起蚊帐。进入蚊帐中安睡，已是四点，为了补觉，睡到十点才起来。第二天托老吴买了“枪手”液体蚊香。**

**6月24日，星 期 五 （三言两语）**

1. **鸭肉比较老，难炖烂，我发现，在普通饭煲里炖得烂些，因为火力强些，而智能饭煲，火力不那么足，它是磨时间。肉不炖烂，半生不熟地难吃。**
2. **天更热了 ，保温杯的水有些热，我把盖子打开，放一会，就可喝。**
3. **我前几天终于去掉薄被，盖毛巾被，下半身加盖毯子。**

 **6月25日，星 期 六（茶+柠檬）**

**在茶中加入了柠檬，每次加1/4柠檬，一个柠檬吃四天。最好是1/4的柠檬整个剥下来，喝完茶后，把柠檬吃掉；有时剥不下来，就挤汁。喝了几天还算习惯，而且有个好处，就是，有除茶壶中茶垢的作用。**

**6月30号，星 期 四 （佳作译文摘抄）**

 **以下继续摘自 《名人名言》 （英汉对照）**

**1.成功的秘诀是将平凡的事做得不平凡 /《圣经》 （第18页）**

**2.人处顺境时，学识是饰品，逆境时，学识是慰藉，老年时学识是给养。 /亚里士多德 （第18页）**

**3.征服自己是一切胜利中最伟大的。 /柏拉图 （第19页）**

**4.真正的智慧不仅在于看清眼前的一切，而且能够预见将来。 /泰伦斯 （第20页）**

**5.在获得胜利之后能克制自己的人，获得了双重的胜利。 /培根 （第20页）**

**6人生就像一张白纸，每个人都可以在上面写下自己的历史。 /洛威尔 （第21页）**

**7.行为是一面镜子，每个人都把自己的形象显现于其中。 /歌德 （第21页）**

**8.成功只有一种——能够依你自己的方式过日子。 /莫利 （第21 页）**

**以下摘自《世界上最伟大的50次演讲》 （第176页）**

 **在宾夕法尼亚大学的演说 （1940年9月20日）**

 **（美）富兰克林∙罗斯福**

**教育的功能，美国一切学术机构的功能，都使我们民族的生机得以延续，将我们经过历史烈火考验的灿烂文化传递给青年一代。同样，教育有责任训练我们青年一代的心智和才能；通过具有创新精神的公民行动，使我国的学术机构得以发展，从而适应未来的要求。**

 **我们不能总是为我们的青年创造美好未来，但我们能够为未来造就我们的青年一代。**

**以下摘自《日语短文精华》 （第194页）**

**常言道，“命运不会眷顾不惜时者“。的确，从对时间的使用可以看出一个人的生存方式。**