**罗素冰2016年第4季度日记摘抄 ●**

**10月份目录**（下面数字为日期）：1.（时报佳文摘抄），8.(三言两语)，11.（《健康指南》杂志），14.（一周记述：山药作为替补等），21.（时报佳文摘抄），22.（一周记述：玉米油等），29.（一周记述：过敏源等），31.（佳句摘抄）。

**11月份目录**（下面数字为日期）：1.（时报佳文摘抄），5.（一周记述：生菜使皮肤过敏等），11.（《健康指南》杂志），12.（一周记述：大白菜等），19.（一周记述：米饭中加入燕麦米等），21.（时报佳文摘抄），27.（一周记述：在大润发可买到牛蒡等），30.（佳文译作共欣赏）。

**12月份目录**（下面数字为日期）：1.（时报、《参考消息》、佳文摘抄），4.（一周记述：纠错等），10.（一周记述：再调整等），11.（《健康指南》杂志），18.（一周记述：不吃白萝卜等 ），21.（时报佳文摘抄），30.（一周记述：吃乌鸡等），31.（趣闻）。

10月1日 （时报、《参考消息》佳文摘抄）

（一）防碍营养吸收的淘气包 -----中南大学湘雅医院营养科副教授 刘菊英

反式脂肪。反式脂肪主要存在于含氢化植物油配料的食物中，比如曲奇、蛋挞、奶油蛋糕等焙烤食品、油炸食品、冷饮、奶茶、咖啡伴乳，以及沙拉酱、花生酱等酱料。它具有耐高温、不易变质等“特长”，能让食物保质期延长，口感更酥脆或柔软，但是会干扰体内正常的脂肪酸平衡，降低对人体有益的高密度脂蛋白水平，增加心脑血管的风险。去年6月，美国食品和药物管理局宣布，将在三年内禁止在食品中使用人造反式脂肪。要想远离反式脂肪，首先要减少食用加工食品和预包装食品，尽量在家做饭，避免油温过高和反复煎炒烹炸。其次，购买包装食品时先看营养成分表，选择不含反式脂肪或其含量较低的食品，同时揪出它的“马甲”：氢化XX油、起酥油、人造XX油、植物黄油等。

亚硝酸盐。香肠、火腿、腊肉、酱肉等加工肉和腌制食品是亚硝酸盐的“重灾区”。它能与肉中的血红素结合，形成粉红色的亚硝基血红素，让肉制品在煮熟后呈现好看的粉红色，还具有防腐作用。亚硝酸盐本身无毒，但在体内与胺类化合物作用，会生成致癌物亚硝胺；亚硝酸盐还能与血红素结合，妨碍血红蛋白转运氧气；有研究认为，高硝酸盐摄入能减少人体对碘的消化吸收，导致甲状腺肿。建议大家避免在外购买熟肉，拒绝“充满粉红色诱惑”的熟肉，少吃加工肉制品。

合成色素。各种色彩鲜艳的雪糕、甜点、饮料中都含有合成色素，如苋菜红、亮蓝等。合成色素基本没有营养价值，还会影响锌、铬等微量元素的吸收。许多研究指出，超量食用人工色素会影响儿童大脑发育，增加多动症，注意力缺陷等风险，还可能引起代谢紊乱。英国食品安全局已于去年禁止了6种食用色素添加剂的使用，分别是：日落黄、柠檬黄、淡红色素、丽春红、喹啉黄及诱惑红。建议购买商品前看成分表，选择添加剂和色素种类较少的。

磷酸盐。可乐等甜饮料中除了糖和磷酸盐外，几乎不含人体所需的营养成分。过多的磷元素摄入会妨碍钙、镁、铁、锌等矿物质的吸收，增加骨质疏松、缺铁性贫血的风险。

铝。食品中膨松剂类添加剂(如明矾和碳酸氢钠)中往往会有铝元素。人体摄入的铝，仅有10%〜15%能排出体外，大部分会在体内蓄积，与多种蛋白质、酶等结合，长期摄入会损害大脑功能，严重者可能发生痴呆，还可导致儿童发育迟缓、骨软化症以及智力受损。平时选购煎炸食品、膨化食品以及粉丝、粉条等淀粉制品时，一定要到正规场所，并适量少吃，以减少铝的摄入。

草酸。草酸会阻碍食物中钙等矿物质吸收，其在蔬菜中普遍存在，苋科等的蔬菜相对多一点，比如苋菜、菠菜等。不过，我们不能因为草酸高就不吃这些蔬菜，只要用沸水焯一下就可以去除一半左右的草酸。

（二）三少三多补足钙 ----- 哈尔滨医科大学附属医院第四医院营养学专家 郑东明

少吃肉。有科学家研究发现，膳食中适量的蛋白质有助于钙的吸收，但蛋白质过多，钙的吸收率反而降低，尿排泄钙也会增加，从而引起钙的缺乏。膳食指南建议，成年人每天畜禽肉类的摄入量应为50〜75克。

少吃盐。研究发现，盐（氯化钠）的摄入量越多，尿中排出钙的量越多，钙的吸收也就越差。建议每日摄入量别超过6克。

少喝酒。研究显示，过量饮酒会使肝功能受损，从而使维生素D的代谢受到影响，不利于钙的吸收。

在此基础上，要想把钙补足，饮食上还要做到以下几点：

多吃绿叶菜。很多绿叶菜是钙的好来源，比如小白菜、油菜、生菜等。此外，绿叶菜中充足的钾、镁元素供应能减少钙的流失，而维生素K对于钙元素沉积到骨胶原上是必需的。

多喝奶。奶类不仅钙含量丰富（每100克牛奶中约含有104毫克的钙），而且含有维生素D，钙的吸收效果更好。

多吃豆制品。每天吃50克左右的北豆腐就能获取69毫克的钙。此外，豆腐丝、豆腐干等豆制品用含钙凝固剂加工，是钙的良好来源。

（三）如何远离最强致癌物

黄曲霉毒素毒性是砒霜的68倍，100℃烫20小时仍无法消灭

受访专家：山东大学营养与食品卫生研究所教授 蔺新英（本报记者 徐文婷）

黄曲霉毒素这个化学名称对很多人来说并不陌生。早在1993年，它就被世界卫生组织癌症机构划定为1类致癌物，在自然界所有物资中毒性名列第一。最让人无奈的是，这种剧毒致癌物很可能就存在于我们的日常饮食中。

黄曲霉素主要是由黄曲霉菌寄生曲霉菌产生的次生代谢产物，包括黄曲霉素B1、B2、M1、M2等二十多钟。其中，黄曲霉毒素B1在天然污染的食物中最常见，毒性和 致癌性也最强。氰化钾是人们熟知的剧毒物，沾上一点就可能丧命，而黄曲霉素B1 的毒性是它的10倍。在温度25℃〜32℃、相对湿度80%〜90%的环境中，黄曲霉菌能很快分泌毒素。因此，它在温度高、又非常潮湿南方地区更常见。黄曲霉菌广泛存在于土壤中，最喜欢“住”在碳水化合物丰富的种子内，比如谷物、油料作物和 坚果等，其中最易受污染的农作物是玉米、花生、核桃和棉籽，其次为大米、小米和豆类等。自制发酵食品和食用油中 ，也曾发现黄曲霉毒素，被污染的多为压榨花生油。

10月8日 （三言两语）

晚上8点半看四台的《海峡两岸》，以前上午看。这样上午可集中多些时间做饭。

10月11日 （《健康指南》杂志）

以下摘自《健康指南》2016年10期

（一） 胆囊炎、胆石症怎么吃? （第36--37页） ------王健淇

食物过于精细，不少还都是高脂、高糖饮食，而长期食用高脂、高糖饮食、饮用酒类等都可能引起胆囊炎、胆石症。

一、胆囊炎与胆石症是一对难兄难弟

胆囊炎是指发生于胆囊部位的急性和慢性炎症，往往会合并胆囊结石、胆管结石。急性发作时，通常会发热，有右上腹疼痛和 压痛，伴随恶心呕吐。

慢性胆囊炎更为常见，开始发病症状较轻，疼痛也不厉害，只是右上腹（近心口窝处）胀痛。

胆石症是指发生于胆道、胆囊内的结石以及由此引起的急慢性胆囊炎。发病时其临床症状与急、慢性胆囊炎相同。

二、预防胆囊炎、胆石症的十大饮食原则

1、按时进餐，特别是早餐

有规律的一日三餐是预防结石的最好方法，当食物进入十二指肠时，肠道反应性地分泌胆囊收缩素，使胆囊收缩，括约肌松弛，这时大量粘稠或含有胆泥的胆汁就被排斥到肠内，可以防止结石形成。有的人不吃早餐，经过一夜积攒的胆汁不能及时排出而滞存在胆囊内，加上水分被吸收，而胆固醇含量不变，形成高胆固醇胆汁，长此以往极易形成结石。

2.吃利胆食物

苦瓜、生菜、黄瓜、笋、洋葱、番茄、四季豆、玉米、青椒、南瓜、红皮萝卜、莲藕都有不同程度的溶石作用。日本研究者还发现，生姜所含的姜酚能抑制前列腺素的合成，相对减少胆汁中黏蛋白的形成，具有很强的利胆作用。多吃这些食物均有益于防止胆结石形成。

3.多吃富含纤维素的食物

含纤维素较多的食物可以刺激肠蠕动，并刺激胆汁流入肠腔，防止胆汁淤积。含纤维素较多的食物有蔬菜、水果、粗杂粮等。

4.多饮水，养成饮水习惯

水不但可以稀释胆汁防止形成胆石，而且还有助于将早期微小结石冲刷入肠道而排泄掉。成年男性患者饮水量为2500〜3000毫升/日，女性患者、心肺肾功能正常的老年患者为2000〜2500毫升/日。以白开水为主，也可喝一些米汤、稀粥、豆浆等，以促进胆汁分泌和排泄。

5.多吃富含维生素C的食物

胆石症的致病因素一般与胆汁淤积和继发细菌感染、胆固醇代谢失调有关。维生素C可帮助胆固醇（大部分胆结石的主要成分）转化为胆汁酸，从而有助于预防胆结石形成。平时多食用富含维生素C酸枣、柚子、山楂、柠檬以及芥蓝、菜花等，可以提高血液中维生素C的含量。

6. 多吃含维生素A的食物

含维生素A丰富的食物能防止胆囊上皮细胞脱落形成结石核心；也能帮助消化吸收脂肪，应经常食用。含维生A素多的食物有玉米、乳制品、鱼类、西红柿、胡萝卜等。

7. 少食富含脂肪和胆固醇的食物

胆结石的形成与体内胆固醇过高关系密切，必须限制过多地摄入脂肪和胆固醇含量高的食物，包括动物内脏、鱼卵、肥肉、蟹黄、蛋黄、巧克力、奶油制品等。对肥胖的胆石症者更应限制。饮食忌油煎、油炸。

8. 少吃糖

经常吃甜食，则过量的糖分会刺激胰岛素的分泌，使糖原和脂肪合成增加，造成胆汁内胆固醇增加，易导致胆结石。

9. 忌节假日或亲友聚会时大吃大喝

因为暴饮暴食会使胆汁大量分泌，而胆囊强烈的收缩又会引起胆囊发炎、局部绞痛等。

10. 忌食辛辣刺激的调味品

如辣椒、胡椒等。这些带有刺激性的食品会使胃酸过多，胆囊剧烈收缩而导致胆道下端括约肌痉挛，胆汁排出困难，易诱发胆绞痛。

（二）秋天吃白色食物宜养肺 （ 第38-39页） ----鲁峰

秋分过后，恼人的秋燥就会随之而至。秋燥容易伤人肺腑，使人口干舌燥、鼻干唇裂等。中医的五行理论认为：肺属金，其色尚白，所以白色食品有益于肺经。

二、常用优选养肺食材

1.豆腐（略）

2.豆浆（略）

3.白萝卜

萝卜生食辛甘而性凉，熟食味甘性平，有顺气、寛中、生津、解毒、消积滞、化痰热和散淤血之功效。

4.山药

山药性平、味甘，入脾、肺、肾经，富含碳水化合物、蛋白质、精氨酸、脂肪、无机盐和多种维生素，如维生素B1、维生素B2、烟酸、抗坏血酸（维生素C）、胡萝卜素等营养物质，还含有多量纤维素及黏液物质成分。有健脾、固肾等的功效。治脾虚、泄泻、小便频数等。有资料报道，山药有降血糖作用。

据现代药学分析，山药最大的特点是能够供给人体大量的黏液蛋白。这是一种多糖蛋白质，能保持血管弹性，避免脂肪沉淀，与无机盐结合后，还可形成骨质，使软骨具有一定弹性。所以，山药是一种非常重要的减肥健美食品。

5.百合

性平、入心，含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、多种维生素、钙、磷、铁等成分。能润肺止咳，清心安神。

6.银耳

银耳又称白木耳，性平、味甘淡，入肺、胃、肾三经，具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用。银耳被誉为“菌中之王”，阴虚内热且有出血倾向者更为适用。要注意的是，感冒初起口干者忌食，风寒感冒如感冒怕冷，咳嗽痰多稀如水者忌食。

7.梨

梨性寒，味甘微酸，含有蛋白质、脂肪、糖以及多种维生素和矿物质，具有清心润肺，降火生津，清热化痰，滋阴补肾等功效，适用于热病伤津烦渴、热咳、痰热惊狂、口渴失音、眼赤肿痛、消化不良等。梨不仅对秋燥症有独特功效，还对高血压、失眠多梦有一定辅助治疗的作用。

8.甘蔗（略）

9.薏米

薏米性微寒、味甘淡，归脾、肺、肾经。现代科学分析，薏米含蛋白质、脂肪、氨基酸、钾、钙、镁、磷、铁、锌、锰以及维生素B1、维生素B2、维生素E及纤维素等，有益人体健康。具有健脾益肾，补肺清热，去风去湿、美白养颜的功效，被誉为“世界禾本科之王”，在欧洲被称为“生命健康之禾”。薏米有渗湿、健脾两大功能，传统上用于小便不利、水肿、脚气、湿温、泄泻、带下、痹痛等症状。

以下摘自2014年∙2

（一）可以帮你改善心脑功能的食品 （第37页） ---蒋家騉 上海市疾病预防控制中心主任医师

近十年来，因心脑血管疾病死亡的人数已稳居城市居民死因的首位，这与不良的高脂肪、高蛋白、高能量饮食有关。如今心脑血管疾病的发生有年轻化的趋势，而有些食物具有改善心脑功能的作用，如果能常吃，就有可能减少相关疾病的发生。

鱼：大多数鱼类含蛋白质达18%-20%，高于肉、禽、蛋、奶的蛋白质含量，而且易于消化、吸收。鱼类蛋白质含人体内不能合成的9种必需的氨基酸，且配比均衡，是组成人体心脑组织的物质基础。鱼肉富含甲硫胺酸、赖氨酸、脯氨酸及牛磺酸，有改善血管弹性的作用。常吃鱼的老年人可以预防老年性痴呆的发病，有益于长寿。

鱼所含的鱼油其主要成分，有保护血管内皮细胞、减少脂质沉积的功能，特别是其中的DHA及EPA。DHA（二十二碳六烯酸）是大脑功能正常运行及胎儿和婴幼儿大脑细胞形成、发育不可缺少的物质基础，同时可以促进、协调神经回路的传导作用，从而起到增强记忆力、集中注意力与提高理解能力和预防老年性痴呆症的功效。EPA（二十碳五烯酸）有降低血中低密度脂蛋白和胆固醇，降低血黏稠度，抑制血小板凝集，防止血栓形成和疏导清理心血管的作用，所以有利于预防脑梗及心肌梗死等多种心血管疾病。

富含叶酸的食物：叶酸有助于预防“神经管畸形”，膳食中缺乏叶酸及维生素B6、B12，会使血中半胱氨酸水平升高，易损伤血管内皮细胞，促进粥样斑块形成。补充叶酸对降低冠心病和中风发病率有重要作用。富含叶酸的食物有菠菜、龙须菜、红苋菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑橘等，建议中老年人尤其是心血管病人应常吃。

抗凝食物：黑木耳及大蒜、洋葱、青葱、茼蒿、香菇、龙须菜及草莓、番茄、葡萄、橘子等食物，有一定的抗凝作用，可防止血栓形成，减少心肌梗死与缺血性中风的发生。

降脂食物：包括香菇、胡萝卜、洋葱、山楂、紫菜、螺旋藻、香芹、海带、玉米、燕麦、核桃及橄榄油、芝麻油等。

黑巧克力：黑巧克力含有天然抗氧化剂类黄酮，能防止血管变硬，增加心肌活力、防止胆固醇在血管内积累，对防治心血管疾病有一定功效。而加了牛奶、果粒等花色巧克力就没有这个作用。

绿茶：每天喝点绿茶，其中的茶多酚能减少血液中低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）的含量，增加高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）的含量，保持血管的柔韧性和弹性，防止血管硬化。

葡萄或红酒：它们含有的白藜芦醇，是一种生物性很强的天然多酚类物质，具有抗氧化作用，白藜芦醇能改善心血管疾病及免疫调节作用，可促使人体内的抗衰老酶发挥更好的作用，进而能软化血管及预防各种年龄相关疾病，还可对骨质疏松、痤疮及老年痴呆症有预防作用。

另外，适度运动有利改善心脏功能，增强脑功能。

（二）防范日益高发的胃肠癌 （第41-42页） ---王学庆

中国是胃癌高发的国家之一，发病率和死亡率是世界平均水平两倍多。大肠癌的发病率仅次于胃和食管癌，每年有14万人被确诊，已是癌症的第四大杀手。

一．加强胃癌的识别与检查

胃癌起源于胃壁最表层的黏膜上皮细胞，可侵犯胃壁的不同深度和广度。早期胃癌70%以上毫无症状，有症状者一般也不典型，上腹轻度不适是最常见的初发症状，与消化不良或胃炎相似。胃癌癌变的过程很漫长，可达数十年，所以完全有时间进行预仿。

二、加强胃癌的预防措施

1.控盐降低胃癌发病率

日本北海道的胃癌发病率非常高，被誉为“胃癌王国”，调查发现该地区的饮食特点是吃盐很多。健康的胃本身有着十分严密、完善的自我保护屏障，即胃粘膜，但高盐饮食会使胃内食盐浓度升高，可以直接损坏胃粘膜；而且高盐饮食会使胃粘膜上皮细胞对致癌物，如对亚硝基化合物的敏感性增加。泡菜、酸菜等腌制食物，不但含盐高，而且也被证实含有大量的强致癌物，所以饮食控盐有益于防癌。

2.长期服用叶酸，可以预防胃癌

叶酸是一种广泛存在于绿色蔬菜中的B族维生素，对胃粘膜肠化生和异型增生有显著疗效。摄入一定量的叶酸，能使基因甲基化保持在正常水平，使癌基因失去活性，从而预防癌症的发生。

慢性萎缩性胃炎是最主要的胃癌癌前病变，胃癌患者80%都曾患有萎缩性胃炎。服用叶酸要长年坚持才有效，但已经确诊的胃癌患者，不能随意服用。

3.摄食充足蔬菜，可以预防胃癌

胃癌高发区的居民膳食中，普遍缺乏维生素Ｃ，而维生素Ｃ能够阻断的主要致病因素——亚硝基化合物的合成，从而起到防癌作用。维生素Ｃ含量较高的食物，主要有橘子、猕猴桃、辣椒、西红柿、青菜、苦瓜等。不建议通过药物类补充维生素Ｃ。

　　４.长期缺铁性贫血，要警惕胃癌

缺铁性贫血患者，会出现食欲下降、烦躁、乏力、皮肤干燥等症状，如果不加以治疗，体内铁元素继续丢失，很可能导致胃癌发生。

缺铁者要多吃海带、黑木耳、芝麻、蛋类、西红柿、苦瓜、小白菜等含铁量高的食物。同时，注意避免食用降低铁吸收的食物，如含草酸、鞣酸高的食物。如果食物不能有效补铁，应在医生指导下口服硫酸亚铁。

　　５.多吃预防胃癌的５种食物

　（1）大蒜：大蒜是公认的防癌食物，有明显的抗癌功效。大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，减少了亚硝酸胺合成的可能，因而起到防癌的效果。

　（２）洋葱：

　（３）菌菇类：菌菇类食物包括冬菇、香菇、金针菇以及黑木耳等。

　（４）番茄：

　（５）花椰菜：

三、如何预防大肠癌

　　1. 高度警惕肠癌信号

大肠癌早期没有特殊症状，如发现以下征兆应提高警惕：首先是大便习惯的改变，原来有规律的大便突然出现便次增多、腹泻、里急后重，便不净等；其次是大便性状的改变，大便形状变扁、变细或不规则，另外大便中带有浓血、黏液，或大便呈暗红色。

2. 落实肠癌预防措施

少吃高脂肪饮食

高动物脂肪饮食，是导致大肠癌的确定高危因素。要少吃肥肉、动物内脏、鱿鱼、墨鱼、鸡蛋黄等。另外，高植物脂肪饮食也要控制。植物油应该限制在每人每日20〜30克（合2〜3汤匙）。而且，在烹调过程中，要避免将动物性食品和植物油过度加热。

多吃高纤维素食物

进食高纤维素食物，可以刺激胃肠道加速蠕动，加快粪便的排出，减少致癌物质与肠壁的接触，降低肠道中致癌物质浓度。但是，高纤维素食物一定要吃够量，才可以有效预防肠癌。英国营养学家建议，每天至少摄入35克以上的纤维素，才能起到预防和保健作用。各种蔬菜、水果、坚果、藻类、带皮的谷物和豆类及其制品，都含有纤维素，而肉类和奶类食品却不含纤维素。

结肠息肉不要听之任之

结肠息肉发生于乙状结肠和直肠，男性多于女性，年龄越大，发生率越高。超过2厘米的息肉尤其要警惕。

10月14日（一周记述：山药作为替补等）

1. 山药作为替补。不吃茄子，用什么替补呢？想了几天也没有想出来，读了一篇文章后有所启发，用山药；以前也吃过，后来也不明白吃了它究竟有何好处，就不吃了，它与牛蒡不同，它有黏液，削皮比较黏手。
2. 牛蒡。我现在已知有牛蒡卖的菜场，有两家，都比较远，除体北菜场外，还有一家，也是比较大的菜场，在华润万家附近的津工超市斜对过，我看有三个摊点有牛蒡，而且当时是摆在外面，我当时还想可以挑选，由于我家中有不少，就没买。告诉老吴后，他去那里买了几次，有好有差，最近买了一次，打开塑料袋，一大股坏味，肉质也有变黑的，绝大部分丢弃了。鉴于其质量难以保证，又比较远，今后备有的话，隔天吃一次，牛蒡质量没问题时，蒸出来，有淡淡的甜味，好吃，做起来也很简便，不用油、不用盐。牛蒡主要由老吴在买。

3. 调料虽好，好多我都无缘（有咽炎），唯一不会放弃的是小干红辣椒。

4. 小白菜，老吴说不好吃，我则认为它太老，也太脏，以后少吃.。

5. 桂圆干不如桂圆肉（纯的，不加添加剂的）好，在老百姓药店能常买到，“老百姓“在华润万家超市马路对过。

6. 打电脑时，因为刚吃完饭，有时犯困，去喝点茶，能克服。

7. 打“痹”字时，我误拼为pi，怎么也找不出该字，于是想到拼bi，马上出来了。

8 我的热病基本好了，梨子功不可没。今后夏秋可别忘了吃梨。

9. 今后我去小家乐福（或佳顺），一般只买轻东西，用背包，便于坐车。腿病走得很慢，花时间长，有时还想上厕所，虽有一个公共厕所，但要绕点路，而且走时间长了也不利于腿病。我有肩周炎，不宜压重物，不然轻东西也不能背。有点重时，走路时双手托着点包。

10月21日 （时报佳文摘抄）

1. 爱上酸奶的三个理由 -----中国营养联盟副秘书长 王旭峰

1. 每100克酸奶中钙含量高达118毫克。2. 酸奶由牛奶发酵而来，而牛奶在发酵过程中会将乳糖分解成乳酸，蛋白质在分解时会产生CPP等肽类物质，这些都更有利于促进钙和其他矿物质的吸收。3. 酸奶发酵时会增加B族维生素的含量。所以，每天喝点酸奶既能补钙，还有益肠道健康。不过，如果每天喝半斤以上酸奶，应尽量选择低糖型的，因为每百克普通酸奶中含10〜15克精制糖，多吃不利于健康。

（二）膝关节炎不能一味静养 ---中国中医科学院望京医院骨关节科副主任医师 蒋科卫

这个原则是：无论预防还是治疗骨关节炎，都要适当运动，运动可以使骨骼粗壮、肌肉有力，延缓软骨衰老，能从根本上预防骨关节炎。

（三）药膳汤治秋病 -----中国药膳研究会副会长 荆志伟

清热利尿薏米葛根排骨汤

功效：葛根有解表退热、生津止泻的功能，并能改善高血压糖尿病病人的烦恼、头晕、头痛等症状。葛根味甘微辛，气清香，性凉，主入脾胃经，有发表解肌、升阳透疹、解热生津之功效。用于治疗脾虚、泄泻、热病口渴。主治外感发热，颈项强痛，麻疹透发不畅，温病口渴，泄泻，醉酒，胸痹心痛等症状。

薏米性凉，入脾、胃、肺经。具有利水渗湿、健脾胃、清肺热、止泄泻等作用。

（四）小腿肿胀乱揉很危险

可能导致静脉血栓脱落，造成肺栓塞 ------中日医院护理部主管护师 姚琳

静脉血栓是栓子把血管堵塞，造成血液无法流通，从而引起肢体肿胀、疼痛及浅静脉扩张或曲张等临床表现。多数人认为，按摩、热敷后症状会会好转，这样做不仅错误，而且还危险。静脉血回流到心脏后，会进入肺部来完成氧气的交换。深静脉血栓在血管中一端与血管壁仅有轻度粘连，血栓另一端则自由地漂浮在血管壁内。热敷、按摩和挤压下肢，容易使血栓脱落，随血流流经心脏，最后“卡”在肺动脉里面，导致肺动脉的血流受阻，进而引起咳嗽、胸闷等症状，甚至窒息死亡，即“肺栓塞”。

预防静脉血栓，最主要的就是动起来。如果长时间（4小时）保持同一个姿势，容易导致下肢血液回流不畅，甚至形成血栓。因此，一定要过一会儿就站起来走动，如果条件限制，也可做勾伸脚尖的动作，同时配合提肛运动，有助静脉回流。

10月22日 （一周记述 ：玉米油等）

1. 插U盘，有时不好插，主要是看不清楚时，用小手电筒照照就好些，对着白线上面，插进去。

2. 我问吃什么油？朋友告诉我，单位每年中秋节发一大瓶花生油，如果两个人在一个单位，那两瓶，够吃长时间的，我听了，不以为然。我家人中，过去也有发油的，我不感兴趣，我不要，我自己选择购油吃，不炒菜，吃不了多少油，即使吃贵的油，也花不了多少钱。

3. 老吴说买的饺子有的太油。

4. 外国那篇报道，还提到玉米油，也是同样的问题，正好那时我也很喜欢玉米油，炒菜香，之后就不吃了。

5.“痤”字如何拼？，我自然拼zuo，找不出，灵机一动，拼cuo,于是出来了痤。不少这类情况。

6. 听说我早年的同事中，有两对夫妇患癌中，有三人去世，我听了，好几天感到很难受，心中不禁感叹：癌症何其多也！家庭癌一般应与饮食有关。其中一位，去武汉时，还去我家看了我们。他们比我年轻多了，不禁疑问：是他们去世太早了，还是我活得太久了？人生70古来稀，现在80 也不稀，要90以上吧，或100岁左右吧。

7..做了调整后，桌子右边，有灯，可放鼠标，左边也放灯，所余空间太小，不够放资料等，我就把键盘用两个不高的药盒子，把键盘抬高些，把资料插入键盘下，资料就在眼皮底下，靠的比较近。

10月29日 （一周记述:过敏源？）

1. 即使挨饿，也要早点出去，但挨饿也不是办法，饿了几天就不行了，影响记忆力。何以见得？上阳台拿东西，常到了阳台，不知拿什么，偶尔是可以的，多次就值得注意了。打开冰箱，想不起要拿什么等等。能否早点出去，得看具体情况，还有身体因素。

2. 过敏源？一天半夜醒了，两小腿皮肤奇痒，手乱抓一气后，檫了凡士林。前一段时间就有些发痒，不厉害，就没在意。既然这样就要考虑了。我猜想是柠檬，它刺激性比较强，近时开始天天吃，先不吃看看，也许是其它食物引发过敏，与它无关。

3. 一周记述，一般安排在周六或周日，有时得安排在周五，可随时写入。

4. 梨怕凉，有时买的不好吃了，少买点，看看鸭梨如何。

5. 书太厚时，插不进，就放在键盘前面。

6. 菜场那位青年告诉我，山药有适合蒸吃的，有适合炒吃的，指点我看了，我喜欢蒸吃，明白这点也好。在普通饭煲中蒸，不过蒸时，要放点水，不能干蒸，会糊，即发黑。

7. 杏仁分甜杏仁和苦杏仁，苦杏仁有毒不能吃。

8. 皮肤有时痒，是否与酒有关，酒牌子没问题，可能出在不同场合、不同店买的，而质量有别。

9. 我也不知是何原因，听一台或《CCTV13》台新闻联播，能听清，但《焦点访谈》就听不大清。

10. 那天看机器人踢球，很好玩的，引得我笑出声来；更可笑的是，机器人有点像我走路的样子，走碎步。

11. 老吴也睡前喝一袋奶，他说，这样睡得好，不过，他不同时伴吃馒头，有时吃点太平饼干等。

10月31日 （佳句摘抄）

以下摘自《名人名言》

1. 生命的价值不在于能活多久，而在于我们如何利用人生。 （第28页） /蒙田

2.人最宝贵的是生命，生命属于我们只有一次。一个人的生命是应该这样度过的，当他回首往事的是，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。这样，在临死的时候，他就可以说，我的整个生命和全部精力，都已献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而奋斗。（第29页）/奥斯特洛夫斯基

3. 人生应如流星，虽转瞬即逝，也要划破黑暗，光照人间。（第30页） /（无名氏）

4. 人生像一匹马，你驾驭不了它，它便驾驭你。 （第30页） /（无名氏）

5. 人的生命似洪水奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。（第30页）

/（无名氏）

6. 智慧是快乐的源泉。（第31页）/薄伽丘

7. 每个人都主宰着自己的命运。 （第31页） /斯蒂尔斯

8. 强者会同命运的风暴抗争。（第31页） /爱迪生

9. 命运在于机会，机会在于选择，它不会不约而至，需要去争取。（第31页）

/布赖恩

10. 人总是自己命运的建筑师。（同上） /科劳頔斯

11. 从不充分的前提中推断出充分的结论，这种艺术就是人生。（同上） /巴特勒

11月1日 （时报佳文摘抄）

1. 心脏专家不碰的食物

美国西北大学医学系心脏科主任克莱德﹒扬西认为，控制饮食对远离心脏病很重要。近日，美国MSN网站健康栏目总结了心脏专家拒绝吃的食物。

过度加工的食品。美国北卡罗来纳州立大学罗利分校心脏专家凯文∙坎贝尔认为，过度加工的食物通常含有不健康的化学物质、添加剂和防腐剂，而且钠含量高。此外，这类食物还含有人工合成的增味剂，热量高，都会威胁心脏健康。

碳酸饮料。坎贝尔指出，它是热量密集型的饮料，容易引发肥胖症，令心脏不堪重负。

油炸食品。当油和脂肪暴露在高温环境中时，容易形成自由基，增加致癌风险，这些食物中的反式脂肪酸还会造成身体内的炎症，升高低密度脂蛋白的含量，堵塞动脉，导致动脉硬化。

过量的酒。饮用少量葡萄酒（每晚最多一杯）有益于心血管健康，超量则适得其反，可能引发房颤，将中风风险升高5倍。

熏肉。美国托马斯杰斐逊大学心导管实验室主任大卫∙菲施曼认为，熏肉中的脂肪和硝酸盐过高，虽然后者有助于食品持久保持颜色，但过量食用对身体有害。因为它会转化为亚硝酸盐，进而形成致癌物亚硝胺。

糖。因摄糖过多导致的健康问题越来越多，糖逐渐成为“甜蜜的烦恼”，如造成胰岛素激增，体重增加，胆固醇含量上升。建议成年人每天糖摄入量控制在25克左右。 （曹晓培）

（二）吃坚果三大纪律八项注意

受访专家：首都保健营养美食学会执行会长 王旭峰

北京朝阳医院营养师 宋新

编者的话：坚果是公认的健康食物，它们多在秋天成熟，可以说是秋冬季的应季食品。专家为《生命时报》读者特意总结的“三大纪律“、”八项注意“，人人需要牢记。

纪律1：有哈喇味的不能吃。纪律2：吃到发苦霉变的赶紧漱口。纪律3：被石蜡美容过的不要买。

注意1:腹泻时少吃坚果。注意2：上火时少吃烤制坚果。注意3：睡前不要吃坚果。注意4：每天别超过一小把。注意5：3岁以下尽量不吃坚果。注意6：尽量选择原味、清炒的坚果。注意7：没吃过的坚果先少量吃。坚果是最易引起过敏的食物之一，常见的，如花生、腰果。一旦误食后过敏，会产生皮肤瘙痒、咽喉水肿，甚至可能危及生命。注意8：最好密封保存。

（三）哪些菜富含叶黄素

中国老年医学学会营养与食品分会副会长周春凌答：视网膜后极部存在一个色素性区域，因含高浓度叶黄素而呈黄色，也就是我们常说的“黄斑”。叶黄素是一种类胡萝卜素，具有一定的抗氧化性，它能挡掉伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑部免受伤害，保持视觉灵敏与清晰。有研究发现，增加叶黄素的摄取，能减少白内障的发生。绿叶菜和橙黄色果蔬是叶黄素的好来源，如芥蓝、油麦菜、小白菜、胡萝卜、芒果等。

（四）四个吃法毁牙 （ 吕冰 编译）

喝无糖饮料。澳大利亚墨尔本大学口腔健康合作研究中心的研究者对23种无糖饮料（包括果味矿泉水、软饮料和运动饮料等）进行检测发现：它们含有柠檬酸，会腐蚀牙齿。

吃太多沙拉。蔬菜沙拉含有大量钙和镁，这对身体健康非常有益，但会在口腔里积聚过多牙垢，而牙垢中的细菌会损伤牙齿和牙龈。如果一定要吃，建议食用后及时漱口或刷牙。

吃得太酸。酸对牙釉质造成的损伤很难完全修复。酸性食物会导致唾液的pH值下降，从而腐蚀牙齿。

吃完主食不漱口。如果你在食用主食20〜30分钟后还不清洗口腔，主食中的部分碳水化合物会转化为糖，腐蚀牙齿。建议吃完主食、糖后大量喝水，冲洗口腔，预防蛀牙。

（五）过度医疗浪费又害人

受访专家：著名心血管病专家、医学教育家 胡大一教授（本报记者 张杰）

稀里糊涂做检查，动不动就放支架

专家呼吁，医生是个责任活儿，不要在患者身上做不需要的事。

看病时，稀里糊涂做了一堆检查；体检时，被一句“要做手术”吓得心惊肉跳┄┄诸如此类的过度医疗行为，全球普遍存在。著名心血管病专家、医学教育家胡大一教授希望通过《生命时报》发出呼吁：过度的医疗既伤患者利益，也伤医生的职业尊严，急需整治。

11月5日 （一周记述：生菜使皮肤过敏等）

1. 那天我去办事，有一位老人从我后面走过来说，你身体好，我说我腿有关节炎，她马上把一只腿抬起来，告诉我如何动作，又把手向上举，我说我要去办事，她说那我和你一起走。我问她，多大岁数，她说，你猜，我转头看她的脸，因为太阳光射眼，我说，太阳射眼，看不清，她说她八十，我说我也是。到红绿灯前，我要过马路，她不过，就分手了。

我考虑到这边路好走些，而且有太阳，就不过马路，走路时，我看前面，想看老太婆走到哪里了，眼睛看不清，等前面人少了，看时，不见她的踪影。我想，她走得很快，可能在路口向左拐消失了。这真是一位性格外向、热情、活泼、定会健康长寿的老人，如果向她请教，定会获益不少，我不免有些遗憾。

2. 在老百姓买的杂粮饼干，我不喜欢那种甜味（甜味剂吧），不吃了，还吃太平饼干。

3. 生菜，我一向不怎么感兴趣，也许老早前吃过一两次，也没有过敏的事。近来，看到它很干净，很鲜嫩，就吃吧，开始只是以别的菜为主，搭配一点，即使皮肤痒也想不到与它有何关联。那天专吃它，煮的多，吃了，很快就全身发痒，别的食物一般不会这么快。半夜痒的厉害，使身心很疲惫，以后当然不会吃它了。现在我的两小腿可说是体无完肤，尤其是左小腿。俗话说：进被窝疮，出被窝光，也许这个季节易发生皮肤病，和有不少促使因素。

4 菜推后做，就有如下改变：（1）不吃荞麦面条，改吃荞麦米，后者没吃过，发现不宜加入豆粥中，易熟，成糊状，改为单独在普通饭煲中蒸。（2）老吴在大润发买了猫不闻牛肉水饺（天津市富贵食品有限公司，武清区城区）和 三全羊肉饺子，加上以前吃过的大桥道鲅鱼三鲜饺子和湾仔码头的虾仁饺子，受我们青睐的饺子有数种了。饺子各按需要去打理吧，比如，老吴有时忙于事饿了，煮饺子比较方便，我则要求适量，把它作为对面条的替补。.

5. 柠檬是否为过敏源，等病情稳定后再试试看。

6. 胡萝卜在普通饭煲中 蒸，要切成段或片，不然，蒸不熟，或者就丢在锅底铁架子上直接近水蒸，也不切开，只去皮。

7. 每天和老吴各吃半个梨。

8. 社区一位老人，84岁了，把房子前面和侧面收拾得顶好的，种上花草等。房子侧面有一个大空间，在靠马路那一侧后墙前摆了沙发、桌子、椅子等，在前面也有桌椅等，当然也可能有其他人摆的，有时人们就坐在那儿闲谈。在那栽花种草，对身体也蛮有好处，他有糖尿病，听说中风过，能现在这样身体也算不错，也颇不容易的。我在外面回来，有时也在那里坐坐稍事休息。，

9. 上午吃葛根粉，现在用黑加仑和桂圆肉（都少量）来调味；下午则用枸杞子给粥调味，它不怎么甜，晚上或靠近晚上吃太甜的东西，可能闹牙病。

11月11日 （《健康指南》杂志）

以下摘自2014-3

1. 别让甲状腺疾病偷走你的生命 （第4页）

杨毅，北京同仁医院内分泌科主任医师、副教授、硕士生导师，从事临床工作20余年，具有坚实的理论基础和丰富的实践经验，主要从事内分泌临床工作，擅长糖尿病及甲状腺等 代谢性疾病的诊断和治疗，深受患者好评。

现在甲状腺结节的发病率非常高，甲状腺癌患者也在逐年增多，且有年轻化的趋势，很多医院已把甲状腺B超作为健康体检的一个必查项目，为此，我特别介绍有关这两种疾病的防治知识。

一、认识我们的甲状腺

1. 什么是甲状腺？

甲状腺是一个蝴蝶形的小器官，位于气管的地方、喉结的下方，男同志喉结明显好定位，女同志喉结不明显，不太好找，但在正常情况下，甲状腺是触摸不到的。别看甲状腺不大，它却是人体最大的内分泌腺体。它通过分泌甲状腺激素来调整人体的生长和代谢，是我们身体代谢的主要调控者。

2. 甲状腺的生理功能

要了解甲状腺的生理功能，首先要了解一个人体内分泌的调控轴。下丘脑是内分泌的最高司令部，由它发号施令到垂体，垂体好比军长，再传达到各个靶腺即士兵。靶腺包括甲状腺、肾上腺和性腺，由此构成三大内分泌激素轴，今天我们主要讲其中之一的甲状腺轴。

首先，下丘脑分泌促甲状腺释放激素（TRH）到垂体，使垂体分泌促甲状腺激素（TSH），TSH作用到靶腺即甲状腺，使其分泌甲状腺激素T3、T4，这是一个激素轴的正反馈。在正常情况下，整个激素轴基本是由上而下正常进行的。如果甲状腺出现了问题，分泌过多的甲状腺素，就会出现甲亢的表现，机体则将甲状腺过多的信息反馈给垂体，造成TSH分泌减少，这一过程称之为负反馈；而分泌不足时，机体就会将甲状腺素不足的信息反馈给垂体，造成TSH升高，这就是甲减时的变化，也是一个负反馈的过程。

甲状腺的功能主要是合成和分泌甲状腺激素，再由甲状腺激素来促进人体营养的合成和分解，增加人体代谢，促进生长发育，提高神经系统和心血管的兴奋性等。

3. 甲状腺激素

甲状腺合成分泌的甲状腺激素包括甲状腺素（T4）和三碘甲状腺原氨酸（T3）。甲状腺激素主要有这么几个功能：第一，它可以调节人体代谢，产热并调节体温。如果甲状腺分泌过多，人体出现代谢过剩、心动过速、体温高等甲亢症状；如果分泌过少，人体则会怕冷、心动过缓、体温偏低，这便是甲减的症状。第二，可以促进生长发育（包括骨和脑的发育）。如果分泌过少，脑发育迟缓，孩子会得克汀病，智力下降；如果因地区缺碘，造成甲状腺激素合成原料不足，就会得地方性甲状腺肿。第三，会影响机体各个器官的功能，如心脏、血管、血液、胃肠道、骨骼、脑和生育等。很多不孕的女性，是因为甲状腺减少、也就是甲减造成的，说明这个激素过低会造成不孕。这说明甲状腺激素有多么重要。

二、了解甲状腺疾病

1. 甲状腺疾病的发病情况

我们知道，甲状腺疾病的发病率是很高的。（1）发病率高，全球得病人数超过3亿；（2）知晓率低，很多人都是在查体中才被发现，有50%的患者甚至对自己患病并不知晓，因此耽误了治疗，以致造成严重的后果。（3）女性是甲状腺疾病的主力军，因此女性朋友更要注重甲状腺疾病的筛查。

2. 甲状腺的常见疾病

另外还有一种病，甲状腺功能正常，但是B超、查体等发现甲状腺有结节了，称为甲状腺结节。结节是发病率非常高的一种疾病，一般分为良性和恶性。如果结节是良性，且不影响呼吸和美观，定期检查一下就可以了。但如果结节发生恶变，那就可能危及到我们的生命；或结节大到影响呼吸或美观，就必须手术切除。所以，对甲状腺结节我们一定要区分良性和恶性。

3. 造成甲状腺疾病的因素

合成甲状腺激素的重要原料是碘，如果碘缺乏，就会造成甲减；而碘过量则会造成甲亢。但如果发生桥本甲状腺炎，又称慢性淋巴细胞性甲状腺炎，是导致甲状腺功能减退的最常见病因，常伴有甲状腺功能异常和甲状腺肿大，其原因可能与自身免疫性甲状腺炎使甲状腺破坏、甲状腺激素释放增多有关。

多发自身免疫疾病与甲状腺疾病是相关的，因而此类疾病患者，如1型糖尿病、狼疮病患者等，都应该进行甲状腺疾病的筛查。另外，不明原因肿物或结节的患者，颈部做过放射治疗或其他原因有放、化治疗损伤的患者，下丘脑或垂体病变的患者，药物作用或产后甲状腺炎的患者等，都比一般人更容易罹患甲状腺疾病。

三、甲状腺结节和甲状腺癌

1. 甲状腺结节

（1）甲状腺结节的概述

甲状腺内出现一个或多个组织结构异常的团块，称为甲状腺结节、肿瘤性结节、囊肿性结节、炎症性结节等。结节可以是实性的、囊性的、也可以是囊实性混合的。

甲状腺结节的发生率很高，4%～7% 的成年人都可以摸到甲状腺结节。特别是中老年人发生率更高，且女性明显多于男性，并随年龄的增长而逐渐增加。

引起甲状腺结节的原因很多，比如碘过高或过低，食用致甲状腺肿的物质，服用致甲状腺肿药物或甲状腺激素合成酶缺陷等，这些都应引起我们警惕。

（2）甲状腺结节的表现

多数甲状腺结节患者是没有症状的，常常在查体时被发现。但也有部分患者，由于结节压迫了周围的组织而出现声音嘶哑（压迫声带）、憋闷感、呼吸困难（压迫气管）、吞咽困难（压迫食道）等。当结节合并甲亢的时候，患者会出现心悸、多汗、手颤、腹泻、消瘦等，这时应按照甲亢的症状来进行判断和治疗。

（3）发现甲状腺结节的简易方法

把手放在颈前部、喉结的下方，做吞咽动作，如果颈部有包块，且包块会随着吞咽动作上下动，则这个包块很可能是长在甲状腺上。这时一定要去医院做相应的检查，以免延误病情。

2. 甲状腺癌

甲状腺结节的发病率很高，但恶性的比例并不高。一般来说，约有1/20的结节为恶性，恶性肿瘤导致的死亡中，甲状腺癌只占0.5%，也就是说甲状腺癌是很温和的，只要好好进行手术等相关治疗，还是可以康复的，死亡的概率并不大。

3. 如何区别甲状腺结节的良、恶性

（1） 恶性结节的高危因素

对于甲状腺结节，最重要的就是正确判断其性质。那么哪些人容易患上甲状腺癌呢？主要以下几种情况：首先，颈部有过放射性检查治疗的人群；第二，有甲状腺髓样癌、多发内分泌腺瘤2型、甲状腺乳头状癌家族史的人群，都属于高风险人群；第三，年龄小于20岁或大于70岁的人群；第四，男性甲状腺结节患者，男性得结节恶性的机会比较高，而女性恶性比较低；第五，发现结节的时间较长，但近期增长速度较快，且直径超过2cm，要小心有恶变的可能；第六，出现持续性声音嘶哑、发音困难、吞咽困难，甚至呼吸困难。有上述这些症状的甲状腺结节患者，要警惕结节恶变的可能性。

5. 甲状腺结节的预防

预防甲状腺结节 发生，主要从这么几个方面入手：

（1）减少心理压力

（2）尽量减少颈部X线的照射

不要太频繁地拍片子，千万不要进行透视检查，因为透视比拍片辐射程度要大得多。CT应严格按需要进行，核磁则不受辐射的影响。

（3）高碘地区要防止碘摄入过量

特别是沿海城市，经常吃鱼虾，碘摄入量较大，因此要尽量控制碘的过多、过量摄入。

（4）合理膳食，定期体检，把甲状腺的检查纳入其中。

（二）甘薯的活性成分及其药用价值 （第40页） ----王洪云

甘薯，又名红薯、地瓜、山芋、番薯、红苕等，具有多种生理活性物质以及很高的药用价值。《水草纲目》称甘薯有“补虚发、益气力、健脾胃、强肾阴”的功效。

1. 膳食纤维：

甘薯膳食纤维具有促进胃肠蠕动、促进排便、预防便秘和结肠癌等功用，同时对心血管疾病也有良好的预防作用。甘薯果胶还具有降低胆固醇和血糖的作用。成人每天食用200g红薯，即可满足对膳食纤维的日需要量。

2. 糖蛋白：甘薯糖蛋白（SPG）是一种特殊的黏蛋白，SPG具有抗氧化、延缓衰老、抑制胆固醇在体内沉积、增强免疫力、预防高血压等 生理功能和药用价值。

3. ß胡萝卜素：黄肉色和红肉色甘薯中含有较丰富的胡萝卜素，ß胡萝卜素（维生素A的前体）能有效对抗全身细胞的氧化。因此，常吃红薯还有美容护肤、延缓衰老的功效。正常人每天食用50g甘薯即可满足维生素A的日需要量。

4. 花青素：花青素是紫色甘薯中含有的一种水溶性天然色素，属于黄酮类化合物，具有抗氧化等多种生理功能。

5. 去氢表雄酮（DHEA）：去氢表雄酮，是人体肾上腺激素的前体物质，美国科学家发现，甘薯去氢表雄酮可防止乳腺癌和结肠癌。

6. 维生素类：甘薯中含有丰富的维生素B，其含量远高于米面。人体如果缺乏维生素B1，神经肌肉系统易出现兴奋、疲劳、肌肉萎缩、麻痹及心衰等症状；缺乏维生素B2易生口角炎、舌炎、外生殖器炎症以及视力下降等。甘薯中的维生素含量可高达34mg/100g，是苹果的8倍、胡萝卜的4倍。维生素C具有治疗坏血病、抗氧化、预防牙龈萎缩出血、预防动脉硬化、治疗缺血性贫血、防治感冒、提高机体免疫力等功能。甘薯还含有维生素E和叶酸。维生素E具有促进生殖机能、延缓衰老、改善脂质代谢、预防冠心病和溶血性贫血等功能。叶酸主要充当辅酶，可以促进骨髓中幼细胞的成熟，如缺乏叶酸可能引起贫血，故叶酸也叫抗贫血维生素。

7. 矿质元素：甘薯中 还含有丰富的钾、钙、磷、铁、硒等营养素。甘薯中丰富的钾是保护心脏的重要元素，硒具有刺激免疫球蛋白及产生抗体、抑制肿瘤、防衰老等功效，对免疫有重要影响。缺硒与动脉硬化、冠心病和高血压等心血管疾病密切有关。

以下摘自2016年11期

（一）不可忽视的益寿保健措施 （第18页--19页） ----张亚明

现代流行的“十多十少”的抗衰老措施，包括少肉多菜、少粮多果、少盐多醋、少脂多鱼、少酒多豆、少精多粗、少食多嚼、少车多步、少怒多笑、少责多和，其中膳食调养占有重要比重。

一、有益长寿的膳食原则

一般说来，有利于健康长寿的膳食结构包括以下原则：

1. 无毒。这就意味着食品几乎不含任何防腐剂、杀虫剂、生长激素（通常用于饲养家禽）、抗生素、食品色素、化学调味剂及其他能增加机体肝脏、心脏和消化负担的物质。

2. 含有足够的营养和能量。大多数的水果和蔬菜在采摘后几个小时内，它的许多营养素将被丢失一些。这样就需要补充一些含有维生素和矿物质的补品。

3. 易消化并易排出体外。人类处理肉类食物的过程要比处理碳水化合物、长纤维食物、新鲜蔬果等的困难更大。不过，如果每天仅按照膳食标准摄入合理份量的优质蛋白，对健康还是有好处的。

二、饮食清淡利于长寿

祖国医学历来主张老年人的饮食宜清淡，反对膏梁厚味，过食甘肥。清淡饮食的内涵，就是以五谷杂粮、植物油和蔬菜为主。

1. 蔬菜可助消化。蔬菜不仅有较高的营养价值，还包含各种维生素和矿物质，以及不等量的糖、蛋白质和脂肪。合理食用蔬菜可以刺激消化道分泌和胃肠道的蠕动，促使人体对食物的消化和 吸收。

2. 蔬菜可助减肥。因为蔬菜体积大，易有饱腹感，它所含的热量又少。特别是蔬菜中含有酒黄石酸，它可以阻止糖类转变为脂肪而积聚。蔬菜含丰富的较粗糙的纤维，对蠕动能起到良好的、天然的刺激作用。

3. 蔬菜有利心血管健康。人体内往往多钠缺钾，而蔬菜恰巧是多为富钾少钠。因此，多吃蔬菜，可以使心肌不缺钾，而少钠可避免水钠储留，减轻心脏负担。另外，蔬菜所含果胶可以帮助人体排除多余的胆固醇，蔬菜中所含大量的维生素C，可以帮助机体恢复破坏了的胆固醇代谢。

4. 蔬菜可以抗癌。“若想防癌，多吃蔬菜”、这是欧美防癌专家近年来得出的共同结论。美国国立癌症研究所1990年花费2000万美元，对植物化学物质治癌作用进行了研究，最后结论是：几乎在癌症发展的每个阶段，都可以从水果和蔬菜中找到一种或多种物质来减缓甚至逆转其恶性发展。

三、单纯吃素也不能长寿

人体在生长发育和代谢过程中，每天需要大量的优质蛋白质和脂肪酸。素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中则含量较少，而且营养价值低，不易被人体吸收利用。鱼类、肉类，尤其是鱼类含有丰富的优质蛋白质，和能降低血脂的多不饱和脂肪酸，以及人体容易缺少的维生素和微量元素。

北欧的长寿老人，基本上是以鱼和动物性食品为主。由此可见，健康的饮食是“收入和支出相等”的平衡饮食，这是老年人摄取营养的基本原则之一。

四、增强机体解毒能力

所有的人都在不停地与数以亿计的细菌、病菌、真菌和寄生虫等病原体进行着斗争。慢性感染产生的内毒素可引起众多退行性疾病，包括老年性痴呆、关节炎、癌症、疲劳、心脏病、记忆减退等，而且也是早衰的重要原因，但至今人们还没有充分认识这一点。人类要有一个强壮的免疫系统来战胜这些病原体，就要从肠道保健和肝脏保健入手。

1. 纤维素促进肠道解毒

人类的胃肠道8米长，机体对营养物质的消化和吸收都在此进行。结肠是机体废物毒素排除的地方，尽管只有1.5米长，但关乎人体主要的免疫与排毒。所以，抗衰老要从入口的食物开始，逆转衰老要从结肠的排毒入手。

对结肠功能来说，纤维素是机体必不可少的排毒、抗衰老营养素。纤维素能防止有毒物质在肠道内累积，能促进食物中营养物质的吸收。营养学家鼓励每人每日摄入纤维素量在20〜30克以上，而每日纤维素量达到35克以上才能真正降低包括心脏病在内的一些慢性疾患。

含可溶性纤维的食物包括豆类、大麦、燕麦、苹果、柑橘、土豆；不溶性纤维在全谷类食物、麦糠、麦片、多种水果、蔬菜中含量丰富。这两种纤维都是人体所需要的。

2. 肝脏是最重要的解毒器官

肝脏是人体最重要的解毒器官。正常的肝脏能够保护今天免受来自环境和体内代谢产生的有害物质的损害。肝脏将有毒的物质转变为无毒的物质渗透到血液中。当肠道不能发挥正常功能时，肝脏的解毒功能就会加重。这时，过多的有害物质就会在肝脏中积累，最终进入循环系统，损害机体的组织，使机体受到损害。

幸运的是，肝脏是我们机体中 再生力量最强的器官，它有自我修复能力，特别当受损的肝脏得到有效的治疗和干预后，能促进其功能恢复。

五、体育锻炼是长寿灵丹（略）

（二）栗子——金秋养生保健佳品 （第37页） -----潘华

栗子又称板栗、风栗、毛栗，因富含淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养，有“干果之王”的美称。其品种很多，有北京怀柔板栗、河北迁西板栗、河南信阳板栗、湖北罗田板栗等。

一、栗子的营养

栗果营养丰富，特别是维生素C、维生素B1和胡萝卜素的含量，较一般干果都高。

二、栗子的药用价值

中医认为栗子性温、味甘，能养胃、健脾、补肾、强筋壮骨、补血；可防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松症；能抗衰老、延年益寿，其滋补功能可与人参、黄芪、当归相媲美。特别值得强调的是，栗子对肾虚有良好疗效，素有“肾之果”之称，常食用可强身健体，适合中老年腰酸腿疼、腿脚无力、小便频数和气管炎哮喘、內寒泄泻便溏者食用。

11月12日 （一周记述：大白菜等）

1. 不吃菠菜，不喜欢吃。

2.. 枣伴姜还可以，拌蒜行不通，太辣，胃也疼，因为那时空腹，没吃多少东西。

3. 大白菜有青叶的（老吴说它是大麻叶），和绿叶的，没吃过前者，现在开始吃，比较一下哪个好。想当年，常吃大白菜，对大白菜还是有感情的，不过那时大白菜，比现在好吃，没农药。（比较后，还是绿色的好，比较习惯。）

4. 买了柠檬，我不大相信它会引发过敏

5.. 院内一位老太太，她说她在八区买菜，上午有，下午没有卖的，地点比较近，菜比较便宜。她用手指表示八，我知道她猜我八十岁，我说是。我问她，她用三个指头并列，表示83了，她瘦瘦矮矮的，有精气神，常在大门口路边与人闲谈。

6..小钱包，有的不结实，钥匙一捅就破，有的结实些，在湖北孝感市买的两个小钱包就比较结实。

7. 单位给我们两人送了80岁生日礼金。我们是同年，他不知道生日，就用了10月1号；我的生日是阴历10月初八。在我的同事中，有的人利用工具书查出对应日期，我不知道，所以我的身份证号，顺理成章的用了阳历11月8日。不过，不知何故，老百姓通常用虚岁，那我应81岁，也许，把十月怀胎算在内了吧。

8. 我买了一瓶黑芝麻香油。

9. 山药隔天吃一次。

11月19日 （一周记述：米饭中加入燕麦米等）

1. 昨天烧好水忘了洗澡，晚上才想起，我不愿晚上洗，就今天中午洗澡了。以后每逢要洗澡，就两点多开始准备，今天就是这样，3：30就洗完了，4点吃饭，很好。

2. 豆粥有什么好处？我感觉：（1）饱腹感强，不会常有饿感；（2）有助通便；（3）能提高点精气神。这是最近因故停吃了两三天，对比得来的。有什么坏处，是大还是小？不知道，肯定有，不知道不等于“无“，那只有听天由命了。比如我怎么也没有想到我会得甲减，身体的种种变化，只认为是衰老了。

3. 糖化血红蛋白，在《生命时报》中有一篇关于该内容的报道，我大致看了一眼，超过6.3就可以定性，后来想再仔细看看该文时，找不到了。

4. 豆粥中，红小豆改为赤小豆。

5. 小白菜周二买的比较嫩，比较干净。小白菜有它的优点，比如经煮，出数，颜色好。

6. U盘有时看不清，难插好，得用手电筒，我想，这样吧，看着似有两条白线，对着上面那条白线插进去就行。

7. 叶菜：早餐吃大白菜；晚餐吃油菜、小油菜或小白菜等。

8. 发生在周二吧，菜比较缺，故买的多些，相比而言，最下面的那阶楼梯最陡，我每次拉小车上楼，都先拿出些东西（上这段后，再把东西装上），可是还重，最后拉不上，车子往下坠，我不想连人带车滚下楼梯，就放手了（我自然左手拉着左边的栏杆），让车子滚下楼梯，好在它还结实，没坏。今后只有去菜场勤点，才能少买点。

我的小车是三个轮子的，比两个轮子的好上楼些，三个轮子不好买，在某五金店买的三轮的是金属轮子，一路响个不停，嫌吵，把它处理了。

9. 米饭中加入燕麦米，约占一小半，总量不变。

10. 吃东西后，喝两三口水（温或凉）漱漱口、清清喉咙。

11. 某路口有修脚店，老吴带我去那里修脚，那里有个小孩子，我问他有几岁，他说了，我说我没有听清，他很有意思，大声说四岁，并一只手四指并拢给我看，我既高兴又有些惊诧，够聪明乖巧的。他妈告诉我，在上幼儿园，下午四点接回。

12. 因为豆粥不好消化，吃太晚了，爱做梦，睡不好，所以仍改为中餐吃。

13. 晚上吃完后刷牙前，用茶水好好漱漱口，再刷牙。

11月21日（时报佳文摘抄）

（一）胃酸反流引起烧心

“烧心”只是一种症状，其实是由胃酸反流导致的。胃酸反流引起的症状还包括：喉咙痛、干咳、吞咽困难、反胃或反酸水等。近日，美国《预防》网站邀请石溪大学消化内镜室主任胡安∙卡洛斯∙巴考博，总结了日常生活中容易加重烧心的几个问题。

1. 空腹喝咖啡。正常情况下，食道括约肌能阻止胃酸反流到喉咙的作用，但是咖啡因会令该肌肉松弛，因此可能引起或加重反酸。含咖啡因的饮品或食物包括咖啡、茶、巧克力等，如果经常出现烧心的症状，应减少上述饮品或食物的摄入。

2. 吸烟饮酒。

3. 爱嚼薄荷口香糖。

4. 睡前吃东西。

5. 暴饮暴食。一旦开吃，身体的消化系统就开始工作，胃肠分泌增多。吃得越多，将吃进的食物及胃酸运送到肠道所需的时间越长。这就意味着其中一部分胃酸从胃部溢出并上翻到食管的风险增加。因此，每餐不要吃得过饱，多吃易消化的食物，避免进食过辣、过酸、过甜等刺激性食物。 （李伟）

（二）燕麦为何是营养王

受访专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 李再贵

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

编者的话：俗话说，“五谷杂粮，燕麦称王”。燕麦被美国《时代》杂志认定为“全球十大健康食物”中唯一的谷类食物。市场上燕麦种类繁多，到底有什么区别，该如何选，怎么吃呢？《生命时报》采访权威专家，送你一份贴心攻略。

燕麦又名雀麦、野麦子，广泛分布在五大洲42个国家。在我国，燕麦约有3000年的种植历史，产区主要在河北、内蒙古和山西雁北地区一带，吉林、黑龙江、甘肃、新疆、西藏也有一定的种植规模。

范志红表示，燕麦是最优秀的谷物之一，是一种高营养机制的主食，它的优势主要体现在四个方面。

1. 营养素含量高。燕麦中的蛋白质、钙含量是谷物中最高的，儿童少年食用燕麦替代部分精白米面，有利于生长发育；成年人将燕麦作为主食，有利于预防B族维生素和矿物质缺乏。

2. 辅助控糖。虽然同样是高碳水化合物主食食材，但相比于大米白面制成的主食，燕麦的餐后血糖上升速度较慢，并有利于提高胰岛素敏感性。

3. 降低胆固醇。多项研究证实，燕麦中 所富含的可溶性纤维ß葡聚糖和燕麦皂甙能起到降低血脂的作用，特别是有助于控制血胆固醇水平，降低低密度胆固醇含量，从而帮助预防心脑血管病。所以特别适合高血脂、高血压和冠心病患者食用。

4. 预防便秘。燕麦堪称“天然肠道清道夫“，富含不可溶性膳食纤维，可以防止便秘。食用后易产生胞腹感，延缓胃肠的排空时间，能在一定程度上预防肥胖。

燕麦片是怎么做成的

燕麦营养健康，人气爆棚。记者走访多家大型超市发现，燕麦相关产品不一而足。范志红表示，市场上众多速食燕麦，由于经过深度挤压，物理结构已被破坏，淀粉糊化程度高，而且黏度下降，其延缓餐后血糖血脂上升的效果大打折扣。

中国农业大学李再贵教授告诉《生命时报》记者，在购买燕麦产品前，首先要分清楚“麦片”和 “燕麦片”是不同的东西。按加工工艺由浅入深，燕麦可以分为以下几类。

燕麦原粮（未经加工的燕麦粒）。它的营养最丰富，但带仔的外皮质地坚硬，直接蒸煮比较耗时，难熟烂。

燕麦米，又叫磨皮燕麦。其做法是把原粮外皮轻轻碾磨到表面略发白，这样能更快煮熟，多用于蒸米饭，煮粥。它能保障90%以上的营养成分。

燕麦麸。它是燕麦原粮被磨掉的那层皮。燕麦麸富含可溶性膳食纤维，对控制血糖很有好处。研究发现，燕麦麸含ß葡聚糖约9%，研磨后可高达25%，经烘焙和粉碎后，可用来冲成黏糊糊的粉糊。去掉这层麸皮后，燕麦米的营养和健康作用受到一定影响，但并不影响健康食品的声誉，依然对降脂空糖有很好的效果。

燕麦片。它是将燕麦粒直接碾压成片制成的。片型较大，未经切粒的仍需煮熟，经再次切粒、挤压烘烤等处理后，便成了常见的免煮燕麦片，能快速煮熟或开水一泡即可。特别需要提醒的是，市场上不少速溶麦片并不是真正意义上的燕麦片，而是加了一些燕麦的“麦片”，选购时一定要注意。

（三）超市淘药巧治病 ----中国中医科学院医学实验中心博士 代金刚

-----中国中医科学院广安门医院中医科 程晓菲

赤小豆 消肿利尿性平、味甘、酸，具有行血补血、健脾祛湿、利水消肿的功效，主治腹部胀满、下肢浮肿、小便不利，并能通乳汁，为利下身水湿之良药。赤小豆主要用于中药材，常与红豆混用，但两者又有区别：赤小豆细长、稍扁，而红小豆比较圆；赤小豆煮后不易烂，质地较硬，红小豆煮熟后易软烂常用来做成豆沙。

现代研究表明，赤小豆具有利尿作用，对心脏病和肾病、水肿患者均有益，同时富含叶酸，具有催乳功效，还具有良好的润肠通便、降血压、预防结石、健美减肥等作用。

薏仁健脾利湿

薏仁性凉、味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效，可用于治疗风湿身痛、湿热筋急枸挛、湿痹、水肿等。现代研究表明，薏仁的主要成分薏苡仁脂具有抗癌作用，可用于胃癌及子宫颈癌。

山药补中益气

山药甘、平、无毒归脾、肺、肾经，具有键中补虚、除寒热邪气、补中益气、长肌肉，久服耳聪目明等功效。现代研究表明，它具有增强人体免疫力的作用，其所含的胆碱和卵磷脂能提高记忆力，含有的皂苷能够降低胆固醇和甘油三脂，对高血压和高血脂等病有改善作用。

黄芪补气斂汗（略）

大枣养心安神（略）

（四）意大利长寿镇寿星的秘诀：

吃天然食品，宽以待人，保持好的工作环境。

意大利阿西亚罗利小镇有1/10居民年龄超过100岁，被称为“全球最长寿小镇“。近日美国有线电视新闻网（CNN）采访了一些寿星，请他们谈谈长寿秘诀。

1. 心情舒畅，积极乐观；对别人过错不心怀怨恨，宽容别人就是释放自己。

2.“吃天然食品“和”不久站“，认为很多加工食品，含有对人体有害的化学物质，所以从不吃，特别爱吃西红柿、洋葱、沙丁鱼、西葫芦、胡萝卜、芹菜等。

3. 生活在美丽的环境中，并且有自己的事情要做，就能长寿。

（五）背个饮食口诀 ------中国营养联盟副秘书长 王旭峰

今天，为大家推荐一个方便记忆的“每日饮食口诀“：一个鸡蛋一袋奶，七两水果一斤菜；鱼禽瘦肉各一两，少盐少油受崇拜；谷薯杂豆吃七两，过量饮酒死得快；食物每天20种，大豆坚果也要爱，七八分饱要记牢，每天万步春常在！

（六）如何应对冬季干痒

主讲人：首都医科大学附属北京中医医院皮肤病科副主任医师 徐景娜

（2016年11月4日）

冬季天气干燥，皮肤瘙痒的人越来越多。过度抓挠、搓擦会破坏皮肤的屏障。 找到痒的根源

瘙痒可由多种原因引起，以皮肤干燥最常见。进入秋冬季节，人体内的水分逐渐减少，导致皮肤缺水，从而引发瘙痒。另外，有些瘙痒是由某些药物引起的。一般由干燥引起的瘙痒具有明显的季节性，比如一到秋冬季节就痒。但如果是反季节性的，比如春季、夏季也有类似的情况，建议到医院检查比较妥当。

食补从内调理

除了正确护肤，内在的调理也很重要。平时要多喝水，以补充身体失去的水分，增加皮肤的水分供给。注意营养均衡，多吃新鲜蔬菜，如胡萝卜、南瓜，以及牛奶、豆浆等水分丰富的食物。水果中，梨是润燥佳品，喝点百合梨米粥，有生津润燥、润肺化痰、清心安神的功效，老少皆宜。（本讲座由本报记者张冕整理）

(七)换着花样吃辣椒

鲜辣椒快炒，干辣椒水煮，腌辣椒下饭

----- 中国医师协会营养养生专业委员会常委 周春凌

从南到北，随着川菜和麻辣火锅在各地流行，吃辣椒的人也越来越多，这除了辣味会对感官产生刺激，营养丰富外，还因为辣椒的不同表现形式会给人带来不同的味觉感受。

鲜辣椒维C居蔬菜之首，适合快炒。

鲜辣椒中含有丰富的ß胡萝卜素、叶酸、镁及钾，每百克鲜辣椒含维生素C高达198毫克，是蔬菜里最高的。

干辣椒香味浓，宜爆炒、水煮等。

辣椒面当作料更入味。

辣椒油拌凉菜，提味增色。

腌辣椒经发酵，佐餐，下饭。

11月27日，周日（一周记述：在大润发可买到牛蒡等）

1. 智能饭煲，真好像有些智能，不合它的意，它就罢工。不愿电水壶和它一起合用一个插座（尽管各有开关），合用了几次后，不乐意就罢工，如此等等；合意了，它就工作。

2. 杂粮粥（绿豆、薏仁米、荞麦米）在普通饭煲中蒸，在智能饭煲中蒸，有些蒸过度。

3. 老吴在大润发买到牛蒡，摆在面上，可以挑选。

4. 花了一千元，在该修脚点，治脚上灰指甲，有一个指甲是原发的，有两个是继发，即感染的。首发的400元，其他各300元。上三次药，各隔一天再上，并把指甲剔除。第三次上药后两天，自己去掉包的东西，给了很小一瓶药，自己每天檫一次药，睡觉前或早上起床后都行。不能挤药，只能在搽药处（或棉签上），磕一下，挤会挤出太多。每一月或半个月去复查一下，发了个卡。

11月30日（佳文译作共欣赏）

（一）失业原因何在？ （德国风情录，244页）

失业率高，有许多原因，而其中最重要的原因之一是70年代的世界性的经济危机。石油和原材料价格的暴涨加剧了通货膨胀的势头。再加上国际劳务市场的发展，使德国的劳务市场受到了限制。由于经济增长势头不大，德国难于减少当前大批的失业人数。此外，在德国的外国人数量有增无减，这使就业问题更加强化。最后一点，许多企业进行了合理化改革，采用了机器人和电子计算机设备，致使许多劳动力过剩。

（二）后果怎么样？

失业对某些人，尤其是缺乏足够的业务能力的工人、年纪较大和长期失业的人产生了严重的影响。个别失业者会因失业而造成心理上的严重失态：自信心、自我价值感以及对他人的信任感都有所下降。对长期失业的人来说，失业的沮丧最后会导致意志消沉、听天由命和麻木不仁。他们常常感到自己失去价值，觉得孤立无援又有愧于家人。

12月1日（时报、参考消息等佳文摘抄）

（一）中国人养宠物狗须预防狂犬病

《香港亚洲时报在线网站》10月15日报道}题：那只中国的狂犬病狗可能就是你养的宠物狗。

生活在上海的一个美国人某天突然开始打嗝，怎么也停不了，情况越来越糟，几周后，他死了。

他、他的家人和医生都没有意识到，打嗝是人体对狂犬病的一种神经学反应。

这场悲剧并不是源于他被一只咆哮的疯狗咬伤，而是源于家人几个月前从宠物店买的一只小狗。这只小狗看上去很健康，也没有咬过任何人，但它曾经舔了这男子的脸，通过唾液传播了病毒。

在许多国家，通过接种疫苗和执行严格的宠物出入境规定，狂犬病已经得到控制。但根据世界卫生组织的数据，中国、印度以及许多发展中国家和地区的情况并非如此，每十分钟就有一人死于狂犬病，其中大多数受害者是儿童。

北京新天地国际动物医院的创始人彭蔚芬（音）说：“你不应该害怕去中国和其他狂犬病流行国家。但如果你启程，你应该先接种疫苗。“

彭蔚芬说，许多外国人并没有意识到在这里感染狂犬病的风险相对较高。

还有一种误解就是认为患有狂犬病的狗攻击性强，流口水，眼睛发黄。事实上一只与人嬉戏的小狗就可能患有狂犬病，并传播病毒。

根据世卫组织的数据，99%传播给人类的狂犬病都是经狗传播的。在美洲，蝙蝠是狂犬病感染源之一。

据世卫组织数据，每年约有6万人死于狂犬病，其中大多数在亚洲和非洲。全球三分之一以上的狂犬病死亡病例发生在印度，中国每年约有2000人死于狂犬病。大多数专家以及世卫组织均认为，由于少报和疏忽，实际的死亡人数要高得多。

中国的犬数量近年来急剧增加，因为养狗成了中产阶级的象征之一。根据世卫组织的数据，中国已经注册了8000万只宠物猫狗。但实际数字被认为要高得多。因为很多人不愿给宠物注册。

令人担心的是，这些狗几乎都没有接种过狂犬病疫苗。彭蔚芬说，在中国，只有10%到20%的狗接种了疫苗。在农村，这个比例低于3%。这远远低于70%的最低有效疫苗接种覆盖率。这是阻止狂犬病向人类传播所需要的比例。

(二)脚是全身疾病的放大镜

提及身体健康，默默无闻的双脚大概是最容易被忽视的部位之一。事实上，脚是全身健康的”放大镜“，它上面有26块骨头、33个关节、100多条肌腱肌肉、还有很多神经和血管与心脏、大脑、脊椎相联系。其外在表现的不同寻常，都可能是身体敲响的警钟。

脚干。当心血液循环障碍。脚部皮肤干燥的罪魁祸首不仅仅是脚癣或过敏，很可能是血液循环不畅所致，使脚部无法接收足够的供血。

脚伤难愈。顽固的溃疡是糖尿病的严重预警信号之一，其关键原因是血糖水平升高会导致神经受损，削弱出汗功能和愈合能力，导致“糖尿病足“，严重时还可能导致感染，甚至截肢。

脚总是感觉冰凉。可能是甲状腺功能减退。甲状腺是调节新陈代谢的主力干将，其分泌不足会导致新陈代谢和体温调节出现异常，身体产生热量的能力大受影响，致使手脚冰凉。

脚抽筋。脱水通常会导致肌肉痉挛，同时，缺乏钾、镁和钙等营养元素也会导致痉挛。

跟痛症。警惕足底筋膜炎和跟骨高压症。起床或从椅子上站起来时，脚后跟的底部出现剧烈疼痛，行走数步稍缓解，随后疼痛又加重。穿太紧、太旧的鞋、人字拖等都会加重症状。

大脚趾突然增大。关节上突然发作的红肿热痛需及时就医，这时可能是痛风、关节炎、感染和 外伤所致。

脚部有黑痣。黑色素瘤可能出现在身体的任何部位，包括脚趾，所以检查皮肤时，不要漏过双脚，一旦有不明原因的黑痣出现，可能是皮肤癌的征兆。

脚趾甲发黄。真菌感染容易导致脚趾甲变黄增厚；此外，患有呼吸道疾病、淋巴水肿和类风湿性关节炎也会导致脚趾甲发黄。

脚踝肿胀。当心肾病。肾脏有筛选营养素的作用，一旦工作失常，体液就难以及时排出体外，导致浮肿，脚部肿胀最为明显。

脚趾无毛。脚趾上的毛发突然变秃，很可能是外周疾病（肢体末梢没有获得充足的血液）所致，外周动脉疾病是心脏病或中风的重要警示信号，因为腿部堵塞通常与身体其他部位的血管堵塞有关。

脚趾甲下出现红线。谨防心内膜炎。这是小血栓破坏脚趾甲下毛细血管后导致血管破裂的结果，心内膜炎不及时治疗可能会导致心脏衰竭。

麻木。麻木多与神经病变有关，如果你的脚时常出现麻木感，这可能是由于足部、脚踝或后背的神经萎缩所引起的，需要注意的是，短暂发麻可能是鞋子太紧造成的，不必担心。

此外，也可能出现了糖尿病足。传统观念认为，中国人很少发生糖尿病足，因此，糖尿病足没有受到足够的重视。但是，实际上，我国有相对数量的糖尿病足患者，往往疏于治疗和管理，面临截肢的风险。

12月4日（一周记述：纠错等）

1. 纠错。（1）倪月芳说，桃养人，杏伤人，李子树下抬死人，我怎么记得的是杏树下抬死人呢，可能记错了；（2）闲情逸致，我写的是闲情雅致，我本想查字典，我问老吴有这个词语吗？ 他说有，我就没查，但那天听“海峡两岸”节目，听到邱毅教授讲到这个词语，但我没有来得及看清后面一个字，似乎听到“逸”字，查字典查到“闲情逸致”这个词语，特在此纠错。

2. 现在可说是养狗成风，无论男女老少和老中青，牵狗溜狗的都有，这是以前没有的，我肤浅地认为，现在孩子少，孙子就可能更少点，因为有个别些不生或不能生，家中人们空闲时间就多了。

我们楼也有一家养狗的，小主人喜欢狗，一直还好，带狗出去溜，后来就有时放养了，狗一次在邻居门口拉屎了吧，邻居有意见，小主人就和该邻居发生矛盾，据说邻居还报了警等。事后狗管的好点，但后来又放养，一次，我要下楼，它要上楼，汪汪叫，我说你上来吧，这种情况不止一次；再一次，我刚下一层楼，它就冲到我跟前。我说，也不管上，老主人在室内听见，就出来把狗抱进去了。最近小主人不在家，狗管理得还好，没有放养了。我觉得没养狗的要尊重养狗人的爱狗心理，萝卜白菜，各有所爱；养狗人也要体谅别人对狗的防备心理，一般的狗有时会对外人露出攻击性，尽管它对主人表现得很听话、很亲近。

3. 老吴说，他去医院补了两颗牙，因为牙齿有洞，我说，你别用生水漱口，用茶水或凉开水，生水有细菌。人老了，各方面抵抗力减弱，容易闹病，青壮年时期，不成问题。

4. 我改用两个小木棍，放在键盘下，比药盒好。

5. 零敲碎打晒太阳。现在冬天太阳走的早，除非办事（要赶在下班之前），一般吃完中餐再出去，饿着肚子偶尔可以，经常就对身体很不好。现在赶上太阳，带着围巾、帽子，手套，无非晒个脸（当然比不晒强）。我只有用阳台晒衣物时，同太阳打个照面，零敲碎打晒太阳而已。阳台冷，不可能久待。

6. 学如逆水行舟，不进则退。再忙也要抽点时间坚持，不求进，至少别忘得干干净净。

7. 双脚痒，我想是，袜子质量问题，不是纯棉的，用在较凉时套穿，即不贴肉穿，看如何。

12月10日 （一周记述：再调整等）

1. 煮大白菜也好、煮绿叶菜也好，都安排在上午，一起煮完，省事、省时、省气、省劲。下午购物回来，往往很累，还得劳累病腿勉强支撑着烧水煮菜等，实在受不了，故改之。白菜帮子安排在蒸米饭时蒸吃，白菜叶和绿叶菜在早餐吃。给老吴留一份绿叶菜放入冰箱中。

2. 土豆多年不吃了，因有文称它维生素C含量较高，又感兴趣了。隔天吃一次，在普通饭煲中随米饭等蒸。这次没有去菜场，在小超市买的，一些土豆都发芽或发绿色，不好，削皮后，我把绿色的再削去，把芽也去掉。虽多年没吃，但也没忘记，这些是不宜吃的。

3. 上周，老吴帮我在天津中原公司买了一条羽绒棉裤，事先拿了一条绒裤作样子，供参考。还量了腰围，大致还合身。女的只有薄的，厚的男女不分，只有厚的。薄的不管用，买了男式的。这样我的短棉袄就派上了用场。价格328元。

4. 昨天，老吴也去修脚店，交了300元，治脚上一个灰指甲，他以前有4个，经治疗好了3个，现还有一个，比较轻。

5 调床。这些年，我调了几次床位，最先放在靠窗位置，因为阳台门上的窗整年开着，且开的大，双腿怕冷，就搬到靠房门口了；前不久，又从南北向改为东西向；上周又搬回最先位置。因为我看到，南向的窗户上午打开通风时，太阳可晒到床上，晒被褥等；而阳台小，要晒被子等谈何容易，即使有空间，搬动也是顶费力的，常常就便晒一晒，对我因瘙痒而抓得稀烂的双小腿皮肤，也会有好处。

房中还有个小床，要互换位置，床虽小，很重，我们两人对付不了，还得劳动家人，这次调了，别再动了。好在我现在用的布门帘，防风效果好（是从大女儿那里拿来的，他们另换新的了），阳台门上的窗户也开小了。

6. 土豆随鱼吃。

7. 小宝栗子，老吴说，现在有多处设点，如气象台路大华润超市旁的新店等。

8. 门窗都紧闭，可是房门关上，又打开点，两次都这样，可能外面的风比较大，把布帘子拉上就好了。说起此帘子，是杨淑清送我的床单，非常漂亮，用数条好看的布条做成，颇费功夫。

12月11日 （《健康指南》杂志）

以下摘自2016年12期 （第34-35页）

（一）“补、限、排”：饮食防治骨质疏松 -----广东省江门市老年学学会理事冼锡良

骨质疏松的发病与营养有密切的关系。在饮食中钙、镁、硼、锶及维生素C、D、K不足会加速骨质的丢失和疏松，高磷、高钠、高蛋白以及重金属积累过多，又会增加骨质疏松的危险。只有加强营养调理，采取“补、限、排”的调理方法，才能达到防骨质疏松的目的。

一、补钙促吸收，多种营养素是关键

1. 补钙

钙是保持骨骼强壮的关键物质，但并非唯一所需，还要与其他营养素配合才能达到效果。老年人每天需钙800〜1200毫克，饮牛奶300毫升可补钙3i0毫克，若乳糖不耐症的人饮后出现腹泻，建议饮用酸奶。含钙高的食物还有豆腐、银鱼仔等。

2. 补镁

镁可促进骨骼更好地吸收钙，维护骨骼的正常代谢。缺镁会使骨骼韧性下降，脆性增加，极易造成骨折。钙镁比例最好是2:1，含镁丰富的食物有荞麦等。绿叶蔬菜是镁的又一良好来源。

3. 补锰

锰是防治骨质疏松的重要元素。骨质疏松的女性血中锰含量比正常女性低1/3。菠萝、燕麦等含锰量很高。

4. 补硼

硼能预防钙的流失。绝经后女性更易缺锰。含硼高的食物有苹果、梨等。

5. 补锶

锶元素既有利于骨细胞生成，又能抑制破骨细胞吞噬老的骨组织的双重作用。煲汤加入几片山楂，能使骨折的部位很快愈合。

6. 补维生素D

维生素D能促进钙的吸收，每天上午9时〜10时、下午4时〜5时晒太阳20〜30分钟，可以有效获得维生素D。维生素D可以诱导骨钙素合成与维生素K共同促进骨健康。含高维生素D的食物有冬菇、三文鱼、沙丁鱼、蛋黄等。

7. 补维生素C

维生素C有利于胶原蛋白的合成，增加骨骼弹性，防止骨折。含维生素C高的食物有猕猴桃等。特别值得推荐的是马铃薯，它除了可部分代替主食，还含有较多的维生素C，其含量比西红柿、苹果、葡萄要高，加热后，维生素C只会损失1/4.

8. 补维生素K

维生素K既止咳又能帮助钙吸收，抑制骨质流失，增加骨密度，提高骨强度，缓解腰背酸痛、腿抽筋等症状，以及防治动脉硬化等多种功效。60岁以上老人口服维生素制剂有助于防止矿物质流失、预防骨质疏松。富含维生素K的食物有菠菜、胡椒、花椰菜等，中药中当归含K高，纳豆含K亦很高。

9. 补大豆异黄酮

大豆异黄酮能减少钙的流失，增强骨密度，特别是绝经后女性早期适量补充大豆异黄酮，有利于预防骨质疏松。含大豆异黄酮高的食物中黄豆、黑豆最具代表性。

二、限制有害物摄入，避免钙流失

1. 限盐：食盐过高可掠夺骨中 的钙，破坏骨密度，尤其老年女性摄入高盐饮食会加速骨质疏松症。每日盐的摄入应控制在6克，若患有高血压和糖尿病则应控制在3克。

2. 限咖啡：喝咖啡过量会促进钙的流失。

3.. 限碳酸饮料：碳酸饮料因含磷高会消耗更多的钙，引发钙流失。

4.限草酸：过量摄入含草酸高的食物会消耗钙。含草酸高的食物会防碍钙的吸收而导致抽筋。因此在烹饪时，可将含草酸的蔬菜先焯水后再食用。

5. 限高蛋白的摄入：摄入合理数量的蛋白质有利钙吸收，如每日饮牛奶250毫升、豆制品1〜2两、鸡蛋一个、肉2两。若每餐大鱼大肉超过半斤，使蛋白质过多，反而会出现负钙平衡，增加骨质疏松的风险。

三、排出体内重金属，提高钙吸收

1. 重金属含量高易引起骨质疏松

(1)含铅高：铅可与胶原蛋白结合，抑制成骨细胞增殖而造成骨质疏松。

（2）含镉高：镉使肾脏受损，对钙吸收量下降，造成维生素D代谢异常，从而引起骨质疏松、骨折，镉中毒会引起疼痛症。

（3）含铝高：铝高会使铝离子比钙离子更易进入细胞内，干扰正常细胞功能发挥，抑制女性雌激素的正常分泌，从而影响骨细胞生成。

2. 排出重金属的方法

排出重金属的方法是，利用矿物质微量元素之间相互拮抗排除重金属。据文献记载，日本一位医学博士对100多人进行排除重金属试验，采用芫荽（香菜）做菜和 做汤，结果试验者尿液中均有重金属排出。芫荽具有排出铅、镉等重金属的功效。

四、预防骨质疏松的食疗方

1. 补钙强骨方

食材：胡萝卜、筋类（鸡脚、猪脚、牛筋、鹿筋任选 其中一种），冬菇、花生、黑豆、马铃薯、山楂、亚麻籽一起煲汤。喝汤吃渣。

功效：抗氧化，利于成骨细胞合成，增强钙吸收力，减少钙流失，有消炎、止痛的功效。

2. 补钙排毒方

食材：菀荽（香菜）、鲫鱼、豆腐，熬汤食用。

功效：豆腐富钙、镁、大豆异黄酮；鲫鱼含优质蛋白、维生素D，这些营养素增加了骨细胞的合成，菀荽促使积聚在骨骼中的铅镉等重金属排出，排出了影响骨质疏松的危险因素，有利于体内钙的吸收，并抑制了破骨细胞的生成，这样一增（成骨细胞）一减（破骨细胞），对增强骨密度起到非常好的协同作用。

（二）冬季柑橘正当时 （第38页） ----- 余昕

中医认为，柑橘味甘性温，有润肺、止咳、顺气、健胃等多种功能。

二、吃柑橘的注意事项

1. 柑橘好吃不宜贪

食用过多，使体内的草酸增多，容易引起尿结石、肾结石。

2. 食用柑橘的禁忌。橘子不宜与萝卜同食，因为萝卜代谢产生的硫氰酸遇到橘子中的类黄酮，会转化成羟苯甲酸和阿魏酸，可以加强硫氰酸对甲状腺的抑制作用，从而诱发甲状腺肿。另外，吃橘子前后1小时内不要喝牛奶，因牛奶中的蛋白质遇到橘子中的果蔬会凝固，影响消化吸收。饭前和空腹也不宜吃柑橘，因柑橘的有机酸会刺激胃壁的黏膜，对胃不利。

以下摘自1914∙4

（一）帮你延年益寿的十大长寿食品 （第39页） ---- 王文

美国医学博士皮瑞肯在他风靡全买的畅销著作《年轻长寿之道》中，向人们推荐了10种有助于健康长寿的“超级食品”。

1. 玛卡（Maca） 是一种生长在南美秘鲁高原上的十字花科植物，被称为“秘鲁人参“。玛卡是世界上最有营养和能量的食物之一。专家指出，玛卡中含有高浓缩的抗氧化成分，以及丰富的植物化学元素，能使人增加体力、消除焦虑、提高免疫力。

2. 葱属植物 大蒜、葱、洋葱含有一种特殊辛辣成分，可刺激人体生成谷胱甘肽。谷胱甘肽是肝脏中最有效的抗氧化剂，可帮助肝脏提高解毒能力排解致癌物质。

3. 大麦 大麦含有大量的可溶性和不可溶性纤维。可溶性纤维可帮助身体对脂肪、胆固醇和碳水化合物的新陈代谢，并降低胆固醇；不可溶性膳食纤维有助于消化系统的健康并预防癌症。

4. 菌藻 香菇、金针菇、松茸等具有调节血脂、保护肝脏、抗肿瘤作用；海带、紫菜、螺旋藻、小球藻等海藻能降低胆固醇、血压，提高免疫力和预防癌症。

5 荞麦 荞麦比大米、小麦、小米等所含的蛋白质更多，其中高含量的氨基酸还能有效地降低胆固醇、控制血糖。其中的类黄酮对血液循环和心脏健康都有好处，被称为补血食品。

6. 豆类 豆类中含有丰富的蛋白质，只要和谷类食物合用，便可提供人体所需的全部氨基酸。

7. 辣椒 辣椒所含的辣椒素对口腔及味觉有刺激作用，能促进胃肠蠕动，促进消化液分泌，还具备抗感染、止痛、防癌的功效，并对心脏健康有着重要的作用。

8. 坚果 坚果是食物的果仁和果种，其中含有大量的抗氧化剂和抗炎症元素。坚果可以使你的心脏更健康，还能起到抗癌的效果。

9. 豆芽 豆芽中含有高量、集中的酶，这些酶使豆芽比成熟的豆类更易消化。豆芽中还含有丰富的抗氧化剂，可延缓衰老。

10. 酸奶等发酵食物 酸奶及发酵食物中的有益菌可能提高人体免疫力，抑制慢性炎症。

（二）土豆药膳：预防老年性痴呆的佳品 -----朱桂芳

老年性痴呆，又叫阿尔茨海默病，此病又分为早老性痴呆（发生在40岁〜50岁之间）和老年性痴呆（发生在60岁以上），年龄愈大发病率愈高。

老年性痴呆主要是脑细胞萎缩造成的。早期表现为性格改变，变得自私、狭隘、啰嗦、急躁、不近人情，记忆力大减，丧失辨别力，完全变成了另一个人；中期表现为大脑痴呆，不认识亲人、不知道自己的名字，出门找不回家；晚期一切生活不能自理，妄想幻觉，肌肉萎缩，有的还有精神病似的攻击行为。

现在研究，老年性痴呆与饮食有关。缺乏维生素B12和叶酸可出现早老性痴呆；缺乏乙酰胆碱，神经受损是老年性痴呆的主要原因。然而用马铃薯配合相关食物可预防早老性痴呆。

马铃薯猪肝菠菜汤，防治痴呆的“脑黄金”。

马铃薯煮鱼头，防治痴呆的“脑白金”。

原料：马铃薯300克，鲤鱼头一个，葱蒜适量。

做法：取新鲜马铃薯，洗净后削去皮，切成块；取新鲜鱼头（白鲢、鲫鱼、草鱼等淡水鱼的鱼头均可）洗净后，劈成两半；将马铃薯块与鱼头同入锅中，加水500毫升，先大火煮沸，再小火煨40分钟左右，加葱蒜适量，盐少许即成。佐餐食用，每天吃一剂。

本方富含卵磷脂，卵磷脂是构成脑细胞的主要成分，卵磷脂在大脑内可转化为乙酰胆碱，乙酰胆碱是神经细胞间传递信息的主要物质 。缺乏它脑细胞的通信联络会中断，接收不到信息，发挥不了功能。脑细胞就逐渐萎缩，记忆力迅速下降，进而发生老年性痴呆。

鱼脑的松果体中含有褪黑素，褪黑素能控制内分泌系统，免疫系统，能防止脑细胞衰老萎缩。现在市售的脑白金就是从动物中提取的一种类似褪黑素的物质，加上维生素E而成的。本方中的马铃薯和鱼肉都富含维生素E，所以有类似“脑白金”的作用。

日本学者认为，马铃薯有促进体内细胞增殖的效果。本方用马铃薯配鱼脑，既能促进大脑中乙酰胆碱形成，又可能刺激脑细胞新生，所以对60岁以上老人的细胞萎缩，有一定的疗效。

12月18日，周日（一周记述：不吃白萝卜等）

1 路口修脚店小张师傅要老吴传达，叫我去那里查看脚灰指甲治疗情况。我下午5点多去，有一位男士也下楼，我让他先下。我见他出大门后，身子往上跃了一下，对这个有点怪的动作也没有多想。下楼后，门前出现了拦路虎，有七八上十根绳子在地下晃动着，我怎么过去呢？我试着越过去，但不幸没越过去，只觉得绳子在鞋底下滑动，随即身不由己地倒了下去，左半身先着地。我躺着不动，深知我是爬不起来的。过了一会，一位工人来了，在我示意下，扶起我的背，又来一位，我把手举起，他拉住我的手，这样，我就起来了。也许，因为衣服穿得多(长羽绒服)，不然骨折，这个冬天怎么过，那是太惨了。以后遇上这个情况，要向工人喊话，不过最好别老是事后诸葛亮，应该有先见之明。

我像蚂蚁爬行似的（虽有些夸大），勉强去了修脚店，店门前有个高台子，下面用一块大石头作为台阶，比较高，我也每次上不去，见负责人在给人做按摩，我想找个过路人帮一下，这时小张正从窗前沙发上抬起身，看见我，就出来把我扶进去。她说指甲在长，这次她把脚趾面上的脏东西剔除，说，点药点一滴就行，不要点那么多，为过春节，他们一月12 号放假回家，他们都回老家过年，初十回来。叫我12号之前再去一次。去时，走去，回来坐车，主要是回来方便坐车，去时坐车不怎么方便。

这次摔的比较重的是左侧，左腿（非病腿），上楼很费劲，腿很沉重。

2.《生命时报》关于“糖化血红蛋白”这篇文章，我大致看了几眼，看到6.3一般就可定性，想再细读该文时，却找不到报纸。

3. 以后不吃白萝卜。它也是某病的主要嫌疑犯之一，有切身体验(与不吃后对比)。

4. 肉和鱼都在智能饭煲中蒸，效果好些。

5. 土豆和牛蒡轮流在智能饭煲中蒸，土豆随鱼吃。

6. 胡萝卜在普通饭煲中蒸，随肉吃。

7. 白菜帮子煮后蒸。

8. 在智能饭煲中蒸肉鱼都用碗蒸，这样就可以加盐、醋等。

9. 吃葛根粉有何好处？觉得多少有点稳定心律的作用。

10. 吃绿叶菜有何好处？我认为对视力有点好处，此外还有点促便作用。

11. 做饭顺序：1）烧开水冲葛根粉，冲好后，随即加入葡萄干和桂圆肉干，以便烫一烫灭菌；2）蒸智能饭煲中的东西；3）煮菜（大白菜和绿叶菜），外加三或四个饺子；4）蒸普通饭煲中 的东西。吃时，菜饭凉了，则在普通饭煲中稍加热一下（10分钟左右）;5）煮菜（大白菜和绿叶菜），外加三或四个饺子，还常有（不一定每天）黑木耳、西红柿、青椒、香菜等。

12月21日 （时报佳文摘抄）

（一）高尿酸让全身受罪

主讲人：北京清华长庚医院肾脏内科主任医师 王炜

尿酸从哪来

首先需要了解什么是嘌呤。它是人体内存在的一种白色结晶，在能量供应代谢调节等方面起着重要作用。尿酸是嘌呤在肝脏中经过分解代谢而来，人体中20%嘌呤来自食物，80%经体内细胞代谢产生。每天合成的尿酸约700毫克，其中80%通过肾脏经尿液排出体外，20%通过胃肠道经粪便排出。当尿酸产生过多或排泄减少，形成高尿酸血症。

正常人体内血尿酸浓度为，男性：150〜350毫摩尔/升，女性：100〜300毫摩尔/升。当男性尿酸浓度高于420毫摩尔/升，女性高于360毫摩/升，即可诊断为高尿酸血症。男性、肥胖者、有家族病史者、高嘌呤饮食者都属于高危人群。

高尿酸血症伤全身

当血液中浓度逐渐升高，过饱和后就会析出形成尿酸结晶。尿酸结晶沉积在相应组织器官，可导致全身多系统疾病。

危害一：损关节。大量尿酸结晶沉积在关节腔内，可导致关节 炎症，即痛风性关节炎。多数患者发作前无明显征兆，典型表现为：深夜突然关节疼痛、红肿、局部皮肤温度升高，疼痛剧烈，呈撕裂样、刀割样，严重时会影响走路。首次发作时，多侵犯单个关节，可累及第一跖趾关节、踝关节、膝关节等。痛风发作持续数天至数周后可自行缓解。一般无后遗症，但会反复发作，大量尿酸结晶沉积在皮下、关节腔内，会形成痛风石可造成关节骨质破坏，甚至导致关节畸形、功能障碍。

危害二：伤肾脏。尿酸结晶沉积于肾脏，可导致肾脏病变，主要分为三种类型：1.急性尿酸性肾病：常见于淋巴和骨髓增值性疾病。2.慢性尿酸性肾病，常出现在合并高尿酸血症10〜20年后。3.尿石症。

危害三：毁血管。尿酸盐结晶会损伤胰岛细胞，增加粥样硬化斑块风险。大量研究表明，高尿酸血症是2型糖尿病、高血压、心血管疾病、动脉粥样硬化发生的独立危险因素。

调整生活方式与治疗并重

早预防、早发现、早治疗是防治高尿酸血症的关键。大家应加强综合管理：

调整生活方式。选用低嘌呤食物，如主食、新鲜果蔬；避免食用高嘌呤食物，如动物内脏、浓汤、海鲜,每日饮水2000〜3000毫升，以水、碱性矿泉水为好，不推荐浓茶、咖啡和碳酸饮料，必须限制饮酒；坚持适当运动，每周5次以上为宜；控制体重，体重达标可有效预防高尿酸血症并发症。2.碱化尿液。碱化尿液可使尿酸结石溶解，常用的碱化尿液药物为碳酸氢钠，可在医生指导下间断性服用。3.积极控制高血脂症、高血压、高血糖和慢性肾病等高危影响因素。4.就医时要告知医生病情，医生会在处方中避免使用会令血尿酸升高的药物，如阿司匹林（大于2克/天）、利尿剂、左旋多巴等。 （本报记者张冕）

（二）食物能健骨也能毁骨

-----中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

骨质疏松早已不是老年人的“专利”，由于运动量不足、酗酒等不良生活习惯，骨质疏松症，正向年轻化趋势发展。

骨骼需要终身补充营养

骨骼是活着的组织，它的基质是骨胶原和沉积其上的羟磷灰石。强磷灰石含有钙和磷。骨骼中的内容不是终身不变的，需要随时维护和恢复。因此，人需要终身补充骨骼所需营养，而且要从小开始。

常吃四类健骨食物

要想强健骨骼，需要有两个关键营养素：钙和维生素D。钙可 以促进人的骨骼、牙齿发育，而维生素D可以促进钙的吸收和骨骼生长。饮食上可以多吃以下4类食物。

深绿色叶菜。研究证明，维生素K摄入不足时，即使钙摄入充足也容易骨折。因此，日常不妨多吃些深绿色叶菜，如油菜、小白菜、芥蓝等。这类蔬菜富含钙、镁、钾和维生素K。钾和镁可以提升钙的利用率，维生素K是骨钙素的活化因子。研究证明菜心等深绿色叶菜的钙元素的生物利用率接近于牛奶。

豆腐和豆腐干。其中富含钙、镁、维生素K和大豆异黄酮。动物实验证明，大豆异黄酮能降低骨钙流失；调查表明，它有利于预防绝经后女性骨质损失。大豆含有植酸和草酸，不利于钙的吸收利用，但制成豆腐干便会挤出大部分水分，溶于水中的草酸和植酸也就去除了，有利于提升钙。传统的硫酸钙（石膏主要成分）和氯化镁（卤水主要成分）用来点豆腐，更有利于提升钙、镁元素的含量。

牛/羊奶、酸奶、奶酪等乳制品，以及带骨的小鱼小虾。这些食物中的钙含量高，富有蛋白质还有少量维生素D，有利于骨骼健康。

水果。富含钾和维生素C的水果，其钙含量虽然较低，但研究表明，摄入水果有利于提升骨密度和预防骨质疏松，这 可能与水果中丰富的钾元素、维生素C和抗氧化保健成分有关。

远离毁骨吃法

众所周知，身体内的钙含量是决定骨骼健康的关键因素 ，但很多饮食习惯会导致其流失，应引起注意。

喜爱甜食、甜饮料。研究证明，从小爱吃这些食物，不仅会毁坏牙齿，而且降低骨密度。

爱吃高钠食物。如盐和咸味调味品、小苏打等，摄入过量，会增加尿钙的排出。

喝酒。喝酒过量会降低钙的吸收和利用率。

饮食搭配不当。高蛋白、低碳水化合物饮食，如果没有大量的蔬菜相配，会增加血液中的酮体，使骨钙流失增加，长此以往会增加骨质疏松的患病率。

饥饿、绝食减肥。这导致骨骼所需的营养素吃不够，还降低消化吸收能力，对骨骼健康极为有害。

总之，保证骨骼健康，一定要吃够果蔬，鱼肉蛋奶适量，远离甜食、甜饮料，吃东西不能过咸，不乱绝食减肥，要戒烟限酒，经常运动，接触阳光。

（三）吃这些菜，多个心眼

------ 国家蔬菜技术工程研究中心研究员 何洪巨

蔬菜营养丰富，有助预防糖尿病、骨质疏松等疾病。然而，有些菜如果吃法不当，反而可能对健康不利，以下几类最容易被大家忽视。

茴香、芹菜和茼蒿钠含量较高，烹调时少放盐。

每100克茴香含186.3毫克钠，相当于含盐量为0.47克/100克。因此，烹调茴香等时，应少放甚至不放盐，高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。各种萝卜、白菜、小白菜、油菜等蔬菜的钠含量，属于中高钠蔬菜，烹调时可适当少放盐。

扁豆、芦笋、紫菜、豆苗等嘌呤含量较高，痛风急性发作期要少吃。很多人认为蔬菜嘌呤含量低，不会诱发痛风，因而不需要限制。蔬菜的嘌呤含量与动物内脏、海鲜、肉汤等动物性食物相比，总体来说确实要低一些，但扁豆等嘌呤含量相对较高。

藕、荸荠、山药等淀粉含量高，吃了要减少主食。

苋菜、菠菜等草酸含量高，马齿苋、荠菜等野菜污染风险高，香椿硝酸盐和亚硝酸盐含量高，烹调前先焯一下。摄入草酸过多会影响人体对钙、锌等矿物质的吸收，增加结石风险。

（四）骨骼健康四大护法

补够蛋奶韧性强 吃足青菜防骨折---- 中国老年学会骨质疏松委员会委员 闫爽

骨骼健康需要营养素搭建坚实的基石，才能屹立不倒， 而食物是最好的来源。

蛋白质，骨骼的“混凝土。骨骼中 22%是蛋白质，而且以胶原蛋白为主。有了蛋白质，人的骨骼才能像混凝土一样，硬而不脆，有韧性，经得起外力的冲击。蛋白质中的氨基酸和多肽有利于钙的吸收。

大家平时不妨多吃点蛋类、奶类、核桃、肉皮等富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。

维生素K，骨骼的“激活剂”。骨骼中有一种非常重要的蛋白质——骨钙素，可以提高骨骼的抗折能力，而这种蛋白质需要维K来激活。

膳食中，蔬菜叶片的颜色越深，维K的含量越高。因为维K是一种脂溶性维生素，一道蔬菜沙拉显然不如一盘炒青菜好。

钾，骨骼的“平衡木”。人体每个细胞都含有钾元素，骨骼也不例外。它的主要作用是维持酸碱平衡，参与能量代谢及维持神经肌肉的正常功能，是骨骼生长代谢必不可少的营养素。人体缺钾的表现一般为疲乏无力、尿多、口渴、烦躁不安等。

要想补钾，最安全的方法是多吃香蕉等 水果，西红柿、土豆山药等蔬菜以及海带等海藻类食品。

维生素D，骨骼的“保护者。

人体90%维D依靠阳光中的紫外线辐射，通过自身皮肤合成；其余10%通过食物摄取。维D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋类和瘦肉中。

（五）这些器官很怕滥用药

------ 上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任、上海市执业药师协会副会长 石浩强

胃两类药引发炎症和溃疡

一是非甾体抗炎药。

二是糖皮质激素。

肾抗菌药可能引起血尿

肠 通便药使它变懒

肝 中药是最大 损伤因素

当药物成分“ 旅行“到肝脏时，也意味着到了代谢的主要场所。代谢过程中有些药物会产生损害肝脏的有毒物。也正因此，肝脏几乎是最容易受到药物影响的器官，进而出现”药物性肝损伤“。

中药在引起药物性肝损伤中占据首位。约达20%以上，是药物导致肝损的最常见因素。比如骨关节炎患者常用的仙灵骨葆，其中所含的淫羊 藿、补骨脂很伤肝；偏方中的土三七泡酒，因其所含 生物碱毒性较大，使用不当，可能出现不可逆转的肝损伤，甚至引起肝衰竭导致死亡。

用药过量是引起肝损伤的另一大因素。数据显示，复方感冒药、安眠药等最容易过量。以扑热息痛为例，它在很多感冒药、止痛药中都存在，且大多为非处方药，稍不注意就重复服用，导致过量。如果超过每日4克的极限限量，就很伤肝。建议大家服药前一定要仔细查看说明书，最好别同时服多种含有相同成分的药。

12月30日，周五 （一周记述：吃乌鸡等）

1. 提起小床，我说要是活动小床，那调整床位，就好办多了，老吴说，活动小床，不如此床结实，而且宽些，他买了个活动小床。这个小床来得也不容易。本来是在商家选的是另一个小床，运来后，由于房子太小，容不下，商家又换来的这个床。

2. 因为他们春节要离开一段时间，老吴去看脚时，我叫他找修脚小张师傅要一瓶药（很小的瓶子），他对她说了，她说可以。她在旁边的小儿子听说了，随即就拿来了一瓶药，老吴半开玩笑地赞扬小家伙说，“你可是半个修脚师了。”

3. 老吴在某超市买了油麦菜，看着很鲜㜛的，吃起来的确老，这也罢了，味道特苦，吃了几口，我不敢吃，把它扔了。油麦菜一点也不苦，为何这么苦呢？

4. 老吴修脚，脚趾甲比较厚，涂药搞了两三次，最后只是把指甲修薄了，叫他涂药涂一次，涂在指甲上，别涂在肉上。

5. 我用盐刷牙，只用一点点盐，不敢多用，刷牙后，喝两三口凉开水，清清喉咙，以免受咸味刺激，发生干咳。

6. 我觉得有的食物，食用不当，简直就成为毒物，关键在于，多学习了解食品的性质，它的优点和缺点以及食物之间的关系等等。当然，这种了解是相对的，不可能面面俱到。

7. 我穿的虽然是绒裤，但很薄，关节常受凉，就总疼，不利于它恢复健康。于是换了个厚的，又嫌太热，怎么办呢？我想到，有一条穿得有点破烂的薄绒裤，就把两条薄的套在一起穿，就舒服多了。虽然有比较适合的绒裤，因为适合外穿，也舍不得在室内穿。而那条厚的质量太差，不是纯棉质，就会穿着很不舒服，是W不久前给我的，我不要了。

随即感到，两条裤，脱穿不方便，就把没有破的那条处理了，暂穿着破损的那条，等有时间再找一条合适的。没有必要要那种有名无实的、混淆视听的东西，它容易起误导作用。

8. 不吃白萝卜，我很高兴，因为白萝卜水分多，一个中等大小的白萝卜就很沉重。

9. 最近有两个夜里脚抽筋（中间隔一夜），我发现是夜里风大，顶上开一个窗户，所以，至少现在最冷的时候，睡觉前（提早点）把对着室内窗户的阳台窗户窗帘拉上。

10. 老吴在某超市买的鸭腿，肉太老，不怎么喜欢吃，想吃乌鸡了。按照有些专家的观点，为了关节健康，应该吃肉皮，乌鸡以前就连皮吃，现在当然继续这样。

11. 我先是睡觉前点一滴药在脚趾甲上，现改为起床时点药。

12. W爱吃多种水果，比如桃子、柿子、小橘子等，我只吃苹果和梨，天凉，也只和他分吃半个。

13. 除了地瓜，藕等都隔天吃一点。

14. 有香菜的话，香菜和大白菜隔天吃一次，白菜帮子比较难吃，所以一次不要做多。

15. 我想买件薄的羽绒裤，在室内穿，老吴在百货大楼（5楼）买来了一条，他把身高、臀围、腰围量了，他说有这些数据作参考估量，营业员就可以大致拿出适合的衣服，他说我腿疼来不了，营业员说，不合适，可以换。他说，选中的是一件男式的，因为女式的比较瘦，男式的还便宜些。我试穿还可以，那条厚的比较肥，这条比较合身。不过试穿后，感觉有点热，就改为室外穿，正好可应付不同程度寒冷季节，也是需要的。

16. 骨科敷料虽好，可惜，由于皮肤过敏，只好不用了。

17. 我找了一条黑色的绒裤穿，但还是很薄，腿疼。今天找了一条部队的军绒裤，比较厚实，质量上乘，穿上，腿舒服多了，不总是疼了。有几年我没穿了，过去穿，也就是天冷，暖气快来前穿几天，一来暖气就不能穿了。现在衰老了，腿又有病，穿正好，不嫌热。

18. 昨天，下雪，26号，单位通知老吴体检，他去了，回来感慨说，认识的熟人越来越少了，就是我们这帮人中，有一些人因年老体衰，没来参加体检。我问到我们处的王老师，他说她没有来。

19. 关阳台窗帘，也不好，这样暖气更热，血燥热也会使有病的皮肤瘙痒。我的床靠近暖气，我想法隔它远点，睡觉尽量往床偏右半边睡，离暖气远点；同时也离门的顶窗远点，以避风寒。

20. 我生活中，一般不喜欢只有唯一的可能性（穿也好吃也好），缺乏选择性。所以我把两条很薄的绒裤套在一起穿，这两条都比较肥，穿脱不成问题，而且是废物利用。21. 夜里发现房门开了些，用一个空桶档上，不成，就用一个装鞋的桶挡住了。

22. 我现在每天用两小匙米（红黑紫）和半小匙燕麦米蒸米饭。

12月31 （趣闻）

1938年4月1日 发明雀巢咖啡。

研究员马克厮∙ 摩根特勒及其团队在瑞士奥尔布的雀巢工厂发明了速溶咖啡。对于雀巢品牌而言，雀巢咖啡是首个不用牛奶作为原料的产品。

摘自 《昨天∙今天 三百六十五页的历史》（第91页）

附言：我一直不明白“雀巢”是何意思，原来如此。