**罗素冰2017年第一季度日记摘抄**

**一月份目录(以下数字为页数)**：1.（时报佳文摘抄），8.（一周记述：香芋等），11.（《健康指南》杂志），15.（一周记述：自摔跤后等），21.（时报佳文摘抄），22.（一周记述16┄23：中药透析等），29.（一周记述23…29：影像诊断报告单等），30.（不再去做药透等），31.（一段历史）。

**2月份目录(以下数字为页数)**：1.（时报佳文摘抄），5.（一周记述1-5日：荞麦挂面等），11.（《健康指南》杂志），12（一周记述6-12日：订奶等），19.（一周记述13-19日：香菜等），21.（时报佳文摘抄），26. （一周记述20—26：不吃柠檬等），28.（佳句摘抄）。

**3月份目录(以下数字为页数)**：1.（时报佳文摘抄），5.（一周记述1-5日：不用智能电饭堡），11.（《健康指南》杂志），12.（一周记述6-12：开始喝红茶等），19.（一周记述13-19日：辣椒段等），21.（时报佳文摘抄），26.（一周记述20-26日：给大衣柜加一层等），30.（一周记述27-30：大开眼界等），31.（历史）。

1月1日（时报佳文摘抄）

1. 健康食品中的冒牌货

黑龙江省医师协会营养专业委员会副主任委员 卢大平

全麦面包中的“冒牌货”：小麦粉或面包粉排在第一位的面包。

全麦面粉主要由全麦粉加工而成。全麦粉包括胚芽、胚乳和麸皮，其富含膳食纤维，有助肠道健康，改善便秘，还能延缓消化吸收，有利预防肥胖。

燕麦片中的“冒牌货”：添加了大量糖和植脂末的“营养麦片”。

由燕麦直接加工的燕麦片是公认的健康食品，其中最受推荐的保健成分是ß葡聚糖，它是水溶性纤维，具有降血脂、降血糖、饱腹感强的特点。

果糖中的“冒牌货”：通过勾兑，添加了色素和香精的食品。

真正有益健康的果醋是以苹果、山楂等为原料，经清洗、破碎、榨汁后通过液体深层发酵酿制成的饮品，它兼具果汁和醋的优点，其醋酸含量大于5%。果醋营养丰富，有助促进消化，促进食欲。

豆腐中的“冒牌货”：大豆含量很少甚至不含大豆，但盐或糖含量很高的产品

豆腐是大豆经侵泡、磨浆、过滤、加凝固剂、压榨等工序制成的的产品，是优质蛋白质的良好来源。并且富含大豆异黄酮等多种活性物质，对营养相关慢性病有一定预防作用。

巧克力中 的“冒牌货”：含有大量糖和代可可脂的巧克力

真正有益健康的巧克力，主要原料来自于可可豆，可可豆制成的可可原浆当中，含有相当可观的多酚类物质，正是这些苦涩的成分，给巧克力带来了独特的风味和有益心脏健康的性质。

真正的黑巧克力，可可粉含量很高，几乎不加糖。但市场上的黑巧克力中糖含量通常能达到50%左右。

(二)甲状腺的求救信号 美国医生最新总结 -----林子珊 编译

甲状腺习惯于默默无闻，是个不善表达的器官，一旦身体出了问题也很难让人联想到是它引起的。美国《读者文摘》网站近日盘点了甲状腺出问题的几个迹象，希望能引起人们重视。

突然无法入睡。美国梅奥诊所内分泌学家侯賽因∙加里布医生认为，甲状腺过度分泌甲状腺素，会刺激中枢神经系统，导致失眠。反之，如果经过一整晚的睡眠后还是感觉疲劳，那么你可能有甲状腺功能低下（简称甲低或甲减），即身体无法生成足够的甲状腺素。

莫名其妙的焦虑。如果无端感到烦躁不安，这可能是你的甲状腺过度活跃了。纽约市西奈山罗斯福医院内分泌学家阿西达∙古普塔医生解释，过多的甲状腺激素会造成患者莫名紧张和焦虑。

排便习惯改变。经常性便秘可能是甲状腺功能低下的一个迹象。如果人体分泌的甲状腺激素太少，粪便就会在肠道内堆积起来。过度活跃的甲状腺会造成排便次数增多。

毛发稀疏。毛发稀疏（特别是眉毛部位）是甲状腺功能低下的一个常见迹象，这是因为甲状腺功能低下会扰乱毛发的正常生长周期。

爱出汗。没出什么力却汗流夹背，这是甲状腺功能过度活跃的常见表现。甲状腺调节着人体的能量生成，过多的甲状腺激素会加速新陈代谢功能，让人爱出汗。

经常心悸。甲状腺激素过量会加速各项生理功能的运转，即使病人处于放松状态，他们也会感觉像喝了过多的咖啡，出现心慌。

月经紊乱。女性月经周期长，经血多及痛经多发也可能与甲减有关，而甲亢也会导致月经紊乱，如经期短，经血少、两次月经之间时间延长。

以下摘自（《健康指南》2017年1期）

（一）小土豆有大作为 （第35-36页） ------木泰华

土豆的学名为马铃薯，其中含有多种营养与功能性成分，包括淀粉、蛋白质、膳食纤维、多酚类化合物、矿物元素等。经研究表明，马铃薯所含的功能性成分可以在预防和治疗癌症、糖尿病及心血管疾病等方面发挥重要作用。

1.马铃薯淀粉的功能

马铃薯中淀粉含量一般为51.07%〜72.4%，其中的抗性淀粉含量最高，为13.4%，这种淀粉较其他淀粉难降解，在体内消化和进入血液都较缓慢。其性质类似容解性纤维，具有一定的瘦身效果。此外，马铃薯的含磷量是目前各种淀粉中最高的。对人体健康具有重要意义。

2.马铃薯蛋白的功能

研究表明，马铃薯蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持动脉血管的弹性，还可防止肝、肾中结缔组织的萎缩等。

3.马铃薯膳食纤维的功能

马铃薯纤维具有很强的吸水性和黏滞性，可以增大肠道内容物的体积，增加饱腹感；还可以促进胃肠道的蠕动和刺激消化液的分泌。

4.马铃薯的维生素的功能

马铃薯粉中含维生素C、维生素B1、维生素B2、维生素B3和维生素B6.维生素C，具有增强免疫力抗氧化等作用；维生素B1和维生素B3可以调整胃肠道的功能，促进消化系统的健康：维生素B2能促进生长发育，保护眼睛、皮肤的健康、抑制口腔溃疡；维生素B6则是调节神经系统功能和代谢所必需的，这意味着吃马铃薯有助于预防抑郁等，对维持神经系统健康非常重要。

5.马铃薯多酚类的功能

马铃薯含有丰富的多酚类物质，具有较高的抗氧化活性。研究表明，植物多酚具有抑制癌症、预防心血管疾病、延缓衰老等多种生理功能。

6.马铃薯矿物质的功能

钾对于维持神经肌肉和心肌的正常功能、维持细胞内外正常的酸碱平衡起着重要作用；钙磷是构成骨骼和牙齿的重要成分；镁有维护胃肠道和激素的功能、保持体内各种酶活性的作用；铁是组成血红蛋白、肌红蛋白和呼吸酶的重要组成成分；硒在抗氧化、抗癌及预防心脑血管疾病方面均发挥重要作用。

(二)巧吃蔬果，预防骨质疏松 ---- 中国农业大学食品学院副教授 范志红

骨质疏松被医学界称为“静悄悄的流行病”，骨质疏松属于一种隐藏匿性病变，正常人35岁后开始骨质减少，45岁后要特别注意预防。不仅如此，甲亢、糖尿病、肝脏病、肾脏病等也大都有骨质疏松的问题。

一、如何预防骨质疏松

实际上，常吃含钾多的食品，能帮助中老年人进行预防。而大多数蔬菜水果中富含钾盐，我们平时会在饮食过程中大量摄入精白主食、动物性食品，而蔬菜水果中富含的钾能够中和体内产生的过量酸性物质，从而减少骨钙的流失。要保证骨质健康还和许多营养素有关。

二、苹果有助防骨松

除了钾元素之外，苹果中的多酚类营养成分也起了作用。同时，苹果中还含有丰富的果胶、酚酸、黄酮类物质，它们能防止骨质疏松。多项流行病学研究发现，针对老年常见的三大疾病：癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病，吃苹果可以减少发生这些疾病的风险。

苹果的血糖指数为36，白米饭83，而白面馒头88。.

三、熟吃苹果有同效

四、还有哪些食物对骨骼最有好处

1.深绿色蔬菜

深绿色叶菜富含钙、镁、钾和维生素K，其中钾和镁提升钙的利用率，维生素K是骨钙素的活化因子。研究证明，维生素K摄入不足的情况下，即便钙摄入充足，也容易发生骨折。虽然菠菜、苋菜草酸含量较高，但油菜、小白菜、芥蓝、芥菜等很多常见绿叶菜品种含草酸并不多，不影响钙的利用。

2.豆腐和豆腐干

它们富含钙、镁、维生素K和大豆异黄酮，其中大豆异黄酮，人群调查也表明有利于预防绝经后女性的骨质损失。大豆含有草酸和植酸，不利于钙的吸收利用，但制作豆腐干会挤出大部分水分，草酸和植酸溶于水中而被除去，有利于提升钙的利用率。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含量。，

3.牛羊奶、酸奶、奶酪等乳制品，以及带骨的小鱼小虾

这些食物中钙含量高，同时富含蛋白质，还有少量维生素D，有利于骨骼健康。

4.富含钾和维生素C的各种水果的钙含量较低，但多项研究表明，摄入水果确实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。

（三）、大白菜——百菜之王 （第39页） ------程方

大白菜又称结球白菜、黄芽菜，是北方地区居民整个冬季和初春蔬菜淡季的的主要蔬菜。

白菜的健康功效

1.预防脑卒中和动脉硬化。

2.防治高血压、糖尿病。白菜可利小便，利尿能降低血压。白菜能防止血栓形成，使血液循环通畅，故对糖尿病合并症，如脑梗死、视网膜病变等都有一定的疗效。

3.消除皮肤炎症。白菜可清热解毒，祛除过敏性皮肤炎症。

4.促进消化。白菜中含有大量的粗纤维，可以使肠蠕动，帮助消化、促进排毒、稀释肠道毒素。

5.防治老年斑。白菜中含有丰富的维生素E，是一种抗氧化剂，能抑制过氧化脂质的形成，可防止皮肤色素沉着，减少老年斑。

6.抗癌。白菜中的所含的微量元素硒、鉬，具有防癌和抗癌的作用。

7.抗衰老。白菜中所含的锌，具有生血功能，可促进伤口愈合，并与抗衰老有一定的关系。

8.减肥。大白菜含水量高（约95%）而热量低，是减肥者极好的食品。

注意:一定不能吃烂白菜，因为烂白菜含有大量亚硝酸盐，长期食用甚至可诱发癌症；硝酸盐还可将亚铁氧化成高铁，降低血液带氧能力。

1月8日（一周记述：香芋等）

1.现在选的菜源增加不少。

2.豆粥中豆子和玉米粒的量，适当调少点。

3.芋头和山药轮流在普通饭煲中蒸吃。

4.我昨天对老吴说，我的两腿膝盖都总疼，原因是我虽穿两条薄绒裤，还是冷，我希

望他再去买一条羽绒裤，在室内常穿。要求买女式的，买女式中最大也就是最肥的， 并拿那条男式瘦的，作为参考，仍到百货大楼。今天买来了，是红色的，比男式的瘦，但能穿，因为男式的有点肥，而女式的穿在身上贴身一些，不会往下坠，我就决定，它适合外面穿，把男式瘦的作为室内穿。

我的羽绒服，多年前就备齐了，长的、短的、厚的、薄的都有，但羽绒裤却是空白，也不知道有。除了早年外，现代人一般也不穿那厚厚的棉裤。因为一直没有腿病，也就这方面欠考虑和准备。

5.对柠檬还是多少有点过敏。

6.老吴和家人一再劝我摔跤后去拍片，我没同意，现在是两腿疼痛，更没有时间和精力。主要我认为如果骨折，那根本不能动，虽然没有骨折，毕竟出其不意地摔下去，即使不骨折，也会有伤，尤其这个年岁。俗话说，伤筋动骨一百天，伤了筋还需一百天呢。

7.手机出现飞行模式，那就是写的短信发不出去，到时候了，该交费了，该手机平时用得最多。我只好用另一个手机发短信，一面托老吴代交费。

8.交了费，也不能解套，因为信息也进不来。看来得拿手机去解套了。

9.那天我出门又看见了那位84岁老太婆，拉着小车，我问，去买菜吗？她说去超市，我问，你自己做饭，她说，老伴做，他腿瘸。我问到孩子，她说，大儿子都60多岁了。她住2楼，就两老住，老伴86了。

10.提起骨折，使我想起一段经历。那是退休后，我们到上海等地旅游，从杭州到上海，我们住在他一位朋友家中。条件不错，就我们住，可说吃住很方便。在马路靠边的人行道上，我站在人行道边缘，注目看开来的汽车是否我们要上的车，不小心，一只脚踩到马路上，身体不平衡，就摔倒在马路上。夏天衣服单薄，右胳膊上部骨折。朋友顶好的，见状，晚上特开车，带我们欣赏了上海著名景区的夜景。我们即早回天津，我住进了住所旁边的部队医院治疗。

11.既然又回到吃乌鸡，而且一向是带皮吃的，就决定少吃猪蹄，因为太肥。

12.学而时习之，不亦乐乎。打首字母就出现这个词语，可见电脑应对能力之强。

13.老吴把手机拿到移动门市部，解套了，我问如何解套的，他说没问。只是他告诉我，飞行模式与关机在一起，是否你关机时按错了键，按到飞行模式，我说不可能，两者相隔较远。不过以后出现这种情况，我知道飞行模式在哪里了，我试试点一下能否解套。

14.做饭次序，4改3,3改4，即做菜提前，这样，中午就可吃，免得推到晚上吃，菜一般较咸，不利于晚饭吃得清淡。

15.芋头，不好买，老吴在大润发买了不少小芋头，那是削不了皮的，而且特脏，我先在小器具中泡水，换几次水，洗干净后直接丢在普通饭煲锅底铁架上，直接接触水蒸煮。他说，还有很大芋头，我说，以后买点吃吃看。芋头蒸熟后，皮很好剥。

16.看见一位女士抱着小狗往小车里放，于是她和我谈起狗来，她说，此狗已十来岁了，它老了，走不动了，老要我抱，我对它 说，我也老了。真是为谁辛苦，为谁忙 ？吃喝拉撒，都要伺候，卫生搞不好的话，楼道里会多少有点臭哄哄的，老吴的一位熟人很爱狗，她说，它什么都懂，就是不会说话。

17.摔了以后，因两腿都疼，上下楼很困难，上楼时得双手扶 抱楼梯栏杆才能费力上去。

18.老吴买了个拐棍，不错，不过在屋里有时用用可以，上下楼费劲，不方便带下楼。

19.为何用桶档门，以前用一条厚毛巾穿在两面的门把上，这样关上门，风吹不开。但久而久之，门把拉坏了，经老吴修理好。

20..我现在主要吃买的现成的羊肉胡萝卜饺子和鲅鱼海鲜饺子。

老吴买了香芋，比芋头大多了，我切下一小部分，削皮，切成薄一些的小块，在小不锈钢盒中，放入普通饭煲底部蒸吃，还可以。以后不吃小芋头，嫌麻烦且不易存放。老吴说小芋头好吃些。

21.好不容易走到修脚店，门前的尼虹灯熄灭了，室内也如此（下班后，店主住此）。我估计他们提前回家过年了。原说是12号走。我们一起去的，我走得很慢，他有时就坐在前面的凳子上休息，等我。他说有个老太婆，跟我一样，腿关节不好，走得很慢。回来我们坐车。

1月11日（《健康指南》杂志）

以下摘自《健康指南》2014∙5

1. 保护血管的食物 （第34-35页）---- 欧阳军

实践证明，通过合理膳食、适当锻炼、改变不良生活习惯，控制血压、血脂和血糖等，可以在一定程度上防止心脑血管疾病的发生。

几种保护血管的食物

有些食物对于保持血液清洁，维护血管弹性，远比服药剂、保健品优越得多。常见的有以下几类食物：

1.大蒜：含蒜辣素，能减少肝脏合成胆固醇，降低胆固醇和甘油三酯的浓度，增加有益的高密度脂蛋白，控制冠心病的发生。大蒜提取物能增强心脏收缩力、扩张末梢血管，还可阻止血小板凝聚，稀释血液，促进血液循环，避免血栓形成，防治高血压和脑中风。

2.洋葱

3.香菇

4.葛根粉：葛根含黄酮类物质，能扩张脑血管，改善脑血液循环，确保脑供血良好。

5.松针

6.蕃茄：维生素含量高，还含丰富的芦丁，可提高机体抗氧化能力，消除自由基等体内垃圾，保持血管弹性，预防血栓形成。

7.苹果：富含多糖果酸及类黄酮、钾及维生素E和C等营养成分，可使积蓄于体内的脂肪分解，对推迟和预防动脉粥样硬化有明显作用。

8.青椒：青椒富含丰富的维C和辣椒素，可防止动脉硬化和血栓形成。

9.玉米：含丰富的不饱和脂肪酸，特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助于人体脂肪及胆固醇的正常代谢，可减少胆固醇在血管中 的沉积，从而软化动脉血管。

10.海带：含有丰富的岩藻多糖、昆布素，这类物质均有类似肝素的活性，能防止血栓，又有降胆固醇和脂蛋白、抑制动脉粥样硬化的作用。

（二）能够帮着降糖的食物 (第38页) ------- 张宁

美国《预防》杂志最新载文称，不少常见食物，具有帮助2型糖尿病患者平稳血糖的作用。

1.芦笋

2.人参

3.苦瓜：苦瓜中至少有苦瓜甾、缩氨酸和生物碱等三种具有降低血糖作用的成分。可常吃苦瓜。

4.辣椒：辣椒中的辣椒素有助于糖友减轻神经疼痛等症状。

5.肉桂

6.鱼油

7.洋葱

8.芋头：芋头中含有黏蛋白、镁、锌、维生素B1、半乳糜糖等有效成分，能有效降低血压和胆固醇。

9.桑叶茶

10.胡萝卜：对预防2型糖尿病有效，起关键作用的是抗氧化剂维生素C，可以预防糖尿病。

1月15日 （一周记述：自摔跤后等）

1.看电视看到：“房子是住的，不是炒的”，真是说到我心坎上了。也提到安居乐业，并开始在逐步推进这方面的工作，如何解决租房问题，广大的无房户者会感到欣慰和有了希望。

2.有时打到一页的末尾，会进行得很不顺利，关机也解决不了，我就在键盘上乱按一气，恢复了。今天又这样了，我就按enter键，按几次，页面上升了，就纠正过来了。

3.板栗，不好剥壳，老吴曾用夾核桃的夾子夾，解决得不错。

4.自摔跤后，就基本下不了楼，买菜等靠老吴。除非有必要办的事，我也不想费那个劲。

5.今天，右腿更疼了，走路都困难，我用了一阵拐棍，给病腿省点劲。是好点；但用时间长了后，还不行。由于腿疼的厉害，我又想到吃点猪蹄会是否改善一点。

6.每当起床时，就必须特别小心，不能猛地站起，否则两个腿都受不了，尤其是病腿，就会坏事。先扶着床、桌子、椅子等走动一个时候才能站立行走。

7.叫老吴买燕麦米，有一两次买成荞麦米，我说你又买错了，燕麦米很漂亮；他今天说，燕麦米好吃，荞麦米不好吃，我想你才知道，因为他自己做燕麦粥了。我一直给他蒸的绿豆粥中就加了燕麦米，还有薏米仁。

8.我备有最小纸碗的汤达人海鲜拉面,是老吴买的，有时，可即时用它解解饿并煮菜时免去饺子，绿豆粥省去荞麦米和薏米仁。

1月21日 （时报佳文摘抄）

（一）饮食调理，润肺消炎

----主讲人：中国医科大学航空总医院天通苑门诊部副主任医师 马艳红

萝卜。

银耳。味甘、淡、性平，入肺、胃、肾经，具有补脾开胃、益气、清肠、滋阴润肺 的功能。

百合：微苦、性平，入心、肺经，具有润肺止咳、清心安神的功效。

雪 梨：味甘、微酸、性凉，入肺、胃经，含有苹果酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B2、维生素C等营养素，具有润肺清燥、止咳化痰等功效。经常吃雪梨，有助改善慢性呼吸道疾病，脾胃虚寒者，建议煮或蒸着吃。

荸荠。荸荠味甘、性凉，有清热生津、润咽化痰之功效，对咽喉肿痛等有辅助治疗作用，还有助于预防咽炎，生吃熟吃均可。

莲藕。莲藕性味甘寒，入心脾胃经，具有清热润肺、凉血行瘀的功效。煮熟吃，可健脾开胃、止泻固精。

（二）清洁剂可伤肺

过多的使用清洁剂可能会对肺部有损伤，挪威科学家一项研究发现，家用清洁剂里的化学成分会导致肺部疾病的高发。研究发现，经常在家擦洗家具的人，肺部功能损失比其他人高14%。这主要是因为清洁剂中某些化学成分会产生刺激性影响，例如氨会刺激气道，而其他一些化学成分则可引起过敏性气道疾病。研究还发现，使用家用清洁剂的人，患慢性阻塞性肺病、肺气肿等疾病的风险性更大。

有专家称，累积到一定程度才致病，无需太担心。 专家建议严格按照说明书使用，避免潜在危险。打扫卫生时，打开门窗通风。 （李悦康）

（三）老年尿失禁咋回事

中华医学会妇产科盆底学组组长、北京协和医院妇产科教授朱兰解答：老年人如有尿频、尿急、漏尿等尿失禁现象，且发生只有几个月，首先应考虑泌尿系统的感染。泌尿系统感染多为革兰氏阳性菌所致，建议这位读者去查尿菌，做尿培养，如果确定由于感染引起，治疗首选喹诺酮类药物，喹诺酮中的拜夏乐对肾脏损伤较小，适合65岁以上老年人使用。感染消除后，尿失禁的情况就会基本消失。

若排除了泌尿系统的感染，应考虑老年女性中常见的疾病“膀胱过度活动症”，表现为尿频、尿急，但一般夜尿较多，应进行临床检查鉴别判断。

老年人尿失禁是十分常见，尤其是女性，比例甚至可达1/3，这与女性特殊的生理特点有关。老年女性朋友应注意养成良好的排尿习惯，不要一有尿意马上就去排尿，如果尿意不强，应适当延迟排尿，否则膀胱会逐渐变小，加重尿频。

（四）耳朵的九个奥秘

《印度时报》最新载文，总结出耳朵一些鲜为人知的奥秘。

耳朵结构极其惊人。耳朵里的三块听小骨（锤骨、砧骨和镫骨）是人体最小骨头，它们首尾相连，没有一枚硬币大。耳朵内部空间虽然很小，却长了2万根细毛。耳鼓宽度不足1.78厘米，但是听音时，其震动幅度小于2.54厘米。

耳道每年换新。耳道皮肤每年以约3.30厘米的速度持续向外生长，但每年都会不断脱落。假设不脱落的话，到20岁时就会长到耳朵的60.96厘米外的地方。

戴耳机1小时，耳内的细菌增700倍。长时间戴耳机会影响耳道的自然通风，进而使耳道成为滋生细菌的温床。因此，戴耳机最好别超过半小时。

睡觉时耳朵仍工作。大脑有时会休息屏蔽外界信号，但耳朵一刻也不停收集声音信息，睡觉时也不例外。当你在深夜被惊醒时，大脑很可能是一片空白。

有些头晕跟耳朵有关。内耳前庭半规管的重要功能是保持身体平衡，其中的内淋巴液水平一旦受到干扰，就会导致头晕。这也是旋转速度太快，人们会感到头晕眼花的原因。

打哈欠耳内异响。咽鼓管是连接中耳与鼻咽部的通道，正常情况下，它是打开的，能使内耳压力与外部气压达到稳定状态。打哈欠时，咽鼓管是闭着的，这就会引起耳部通气不顺畅，耳内气压不足，感觉听到异响。

耳朵会影响味觉。这是因为穿过中耳的鼓索神经连接着味蕾和大脑，一旦耳朵受损，就很可能影响味觉的判断能力。

音乐会也损听力。人们正常说话的声音为60分贝左右。听力损伤最常见原因是暴露在85分贝以上的噪声环境中。这类噪声性耳聋被称为“噪声诱发性听力损失”。研究发现，听音乐会时，坐在扬声器正对面仅半分钟，就可能导致不可逆性的听力损伤。

耳朵具有自洁功能。耳朵中的毛孔会产生耳垢（俗称耳屎），而耳朵中的纤毛则会将耳垢推出耳道。专家提醒，喷发胶时最好保护好耳道，否则容易影响耳垢的自然脱落，导致耳朵疼痛。

1月22日 （一周记述16-22：中药透析等）

1.腿疼的厉害，影响室内走动和做事，原因何在？百思不得其解。我想到是否，男式的薄羽绒裤太薄了，而且缝制的行之间，就两层布。于是换上一条棉裤（多年前，老吴从大女儿那里带来的一套棉衣棉裤），换穿棉裤后，疼的好一点；我又想到，快过年了，而且老吴已买车票年后去山东，所以发信息给老吴，要他了解水上村部队医院何时可以拍片。

2.今天20日，周五，我和老吴，下午两点多点，出门，由于我走路很艰难，不可能乘汽车去，就坐出租车，到天津（空军）水上村医院，看病后拍片，在门诊病历册上，初步印象：右膝退行性关节病 治疗建议：药透（右膝），即中药透析，做十天。在做药透时，拍片反应左右膝盖都有问题，是做双膝盖（医生对拍片解释存在的问题时我没听懂），十天的费，5天做完，一次药透20分钟，20元，双膝盖就40元。在医生检查双膝时，说有积液，右膝更重，看拍片后，这是次要的，还有更严重的问题，可惜我没听懂、我问老吴，说的是膝盖边缘磨损等。病历上是一个膝盖，做双膝盖是老吴主动要求的、因为左膝盖也有些问题，不过轻一些。

门诊时间

周一至周五 8:00---17：00

周六、周日 8：00---12:OO （节假日同此）

3.今天21日，周六，得上午去做药透，换了一个房间，这次要求内穿的长裤，也要退到膝盖下，要药具贴肉透，完后她把用的药包给我泡脚，后又问，你有高血压、糖尿病吗？我说有高血压，她又收回药包，说这是活血的，不能用。

上次看病时，医生问到以前拍片了吗，我回答拍了，但没带来，说明天带来。今天做药透时，老吴就把以前的拍片，给他看，他说，现时的病情比去年重多了。做八九次药透后，看效果如何，再看是否做进一步的检查。

老吴说他是主任，我说，你怎么知道？他说 ，挂号费是20元。

我觉得今天的效果比较好，昨天好像没有任何效果。

开的中药是“祖师麻片”。 功能主治：佉风除湿，活血止痛。用于风湿痹症，类风湿关节炎。也可用于坐骨神经痛、肩周炎寒湿阻络症，症见：关节痛，遇寒痛增，得热痛减，以及腰腿肩部疼痛重著者。 用法用量：口服，一次3片，一日3次。坐骨神经痛、肩周炎疗程4周。 包装： 不良反应：个别患者出现胃部反应及头晕。 禁忌：尚不明确。 注意事项：孕妇及风湿热痹者慎用；有胃病者可饭后服用，并配合健胃药使用。

4.今天22日，得上午去看病，这次我不那么早去，决定10点。6点醒了就起床，冲葛根粉，做豆粥，蒸米饭等，还晒了要晒的东西；老吴到外面吃早点，近节日的关系吧，没有就吃方便面。今天药透的效果不如昨天好，我叫老吴问三楼主管，可否一次做一只腿，回答可以。我想还是先集中解决主要矛盾。已做双腿三次，十次还剩四次，专做左腿就可做四次。

5.今后吃肉时，一小块乌鸡肉和 一小块猪蹄.

6.老吴在汽车上见到一位老太太89岁，能吃能喝，可睡十多个小时，身体硬朗。我问胖不胖？他说不胖。

1月29日（一周记述23-29日：影像诊断报告单等）

1. 23日、24日药透,效果还好，做前我都向她们说明，右膝盖疼痛范围比较广，做时照顾全面些（22日只做内侧效果不好。）快近春节了，今天找出租车比较难，花的时间长，我同老吴说，后面两次不做了，等节后再做，那时也暖和些。我还了解到，心脏病、动脉硬化也不能用那个药包泡脚。做完了，老吴告诉我，他隔壁的邻居老宋，膝关节不好，做了几十次，现在走路好多了。我想我有那个耐心做下去吗？他说，以前是贴膏药，效果慢，改为药透，做的人很多。

2. 绿叶菜早餐吃，不宜晚上吃，影响我睡觉，比如四点醒了就睡不着。

3. 天津水上村医院 影像诊断报告单

检查项目：DX

检查部位及方法： 右膝关节正侧位重力应力位

临床印象： 右膝退行性关节炎

影像所见：

组成右膝关节诸骨骨质边缘显示变尖，骨质密度减低。膑股及胫股关节面呈虫蚀样改变。内侧胫鼓关节面下骨质内显示囊样改变。右膝胫鼓关节间隙变窄，关节周围软组织显示肿胀明显。余未见明显异常。

印象：

1.右膝关节类风湿性关节炎，也不除外其它性质关节炎可能性。右膝关节软组织肿胀。

结合临床治疗，随诊复查。必要时可进一步MRI检查及完善实验室检查。

报告日期:2017年1月20日。

胶片需干燥、常温、避光保存，请勿折叠。

2.老吴膝关节疼，有时用云南白药膏，我因以前用过云南白药牙膏发生过敏，所以，不敢用云南白药膏。长青中医医院的医生对他讲，檫药前抹擦生姜片（把生姜切成薄片）可以防过敏，这是别人告诉他的，所以我想试用一下。

3.云南白药膏说明书（摘抄）

【功能主治】活血散瘀，消肿止痛、祛风除湿。用于跌打损伤、瘀血肿痛、风湿疼痛等症。【用法用量】贴患处。

【不良反应】过敏体质患者，可能有胶布过敏反应或药物接触性瘙痒反应。遇此，贴用时间不宜超过12小时。偶见红肿、水泡等，遇此应停药。

【禁忌】孕妇禁用。

【注意事项】

1. 皮肤破损处不宜使用。

2.皮肤过敏者停用。

3.每次贴于皮肤的时间少于12小时，使用中发生皮肤发红、瘙痒等轻微反应时，可适当减少黏贴时间。

6.本品性状发生改变时禁止使用。

【药物相互作用】如与其他药物同时使用可能发生药物相互作用。详情请咨询医师或药师。

【贮藏】密闭，置阴凉处（不超过20℃）

【有效期】36个月。

1月30日（不再去做药透）

1.大白菜随菜煮。

2.老吴在医院代我拿的药，檫姜片后患处不过敏，但由于不是封闭的，是开放的，同一条腿的上肢（极少有）和下肢发生瘙痒，故不用了。

3.除夕夜边看节目边洗内衣，我已在右膝盖上贴了两张云南白药膏，因为疼痛面广，在起床前，去掉了，因为叫别超过12小时。以后一般贴一片。只要通过擦姜片不过敏就按需要贴下去。

4.水上村医院治疗条件虽好，但天天上下楼等，很累，必要时，可去做检查，一般不再去了。

5.智能饭煲本身的电线接口处，插太浅不行，太深太紧也不行。

6.那天摔跤感到左边屁股很疼，因而知道左侧先下地，但不知为何站立时，左腿整个腿发麻？

7.我喜欢用贴药方式，简单、方便，

8.以后买香油，买小瓶子的，大瓶子香油时间一长，油味不大好。

9我贴了几天云南白药膏，今天贴药上方，也就是膝盖上方，出现过敏症候，呈颗粒状。我打算暂停药，换骨科敷料，也事先檫姜片。贴一片，放膝盖正中间，这里疼痛比较厉害。

10.我现在可说是半失能状态。

11.以后去总医院看关节病应到骨科而不是疼痛科。

12贴药期间，为避免双重过敏，暂停用柠檬，而且1/8太少，如顾不上，时间太长会变质。1/6或1/4,。至于以后吃否，如何吃，以后再说。

13.有时太忙，比如今天蒸馒头，我就泡汤达人拉面，不过它比较贵，面量也比康师傅小碗红烧牛肉面多点，吃不了那么多，它的味道比较好，太杂牌的可能引发过敏。

14.在那对因癌症去世的夫妇中 ，女同事就是我提到过的在幼儿园下放一年的那位，那时我还不知她已不在人间。她是天津人，两人去世时才60多岁，她爱人是从北京调来的，我没有见过他，我调走了。

15.有专家就某病提到别吃白萝卜，没说原因，我不明白，还照旧吃。后来看了秋冬吃柑橘正当时那篇文章后提到，柑橘不能同萝卜同时吃时才有所悟。因为有柑橘某种营养素的物质不在少数，是顾及不过来的，我左眼眼皮有些下垂，我想过是否肾有问题，左眼也有点突眼，左眼的双眼皮也不见了。不吃白萝卜后，眼皮下垂好一点，双眼皮也有所显现，当然没有右眼那么明显。

1月31 日（一段历史）

1.1919年 5月4日 北京爆发五四运动

《凡尔賽条约》将德国在华所有领地让与日本，愤怒的北大学生上街示威游行。而游行又转变为要求独立的请愿。五四运动掀起的革命在30年后促成了共产党的胜利。

-----摘自《昨天∙今天》第124页

2.1948年5月14日 以色列建国

英国人结束了在巴勒斯坦的委托管理，同一天，以色列总统哈伊姆∙魏茲曼宣布以色列建国。先前的以色列国于公元70年已经消失，耶路撒冷同时被罗马军队摧毁。联合国决定将原来的巴勒斯坦一分为二，一半归阿拉伯人，另一半归犹太人，从而建立了以色列。但阿拉伯穆斯林世界反对这种折衷做法，随即向以色列开战。

(摘自《昨天∙今天》第134页)

2017年2月1日 （时报佳文摘抄）

（一）咖啡是个好东西

早上一杯咖啡，心脏更健康。

咖啡与可可、茶并称世界三大主要饮品。有研究表明，早逝率、2型糖尿病发病率以及某些癌症发病率的降低都与喝咖啡存在关联。

熬夜第三天，喝咖啡不再有用。

降低炎症，改善心脏健康。美国斯坦福大学医学研究显示，早上一杯咖啡，不只能让人保持清醒，还有助抑制与心脏相关的炎症。

改善记忆。葡萄牙分子研究所、法国国家健康与医学研究院等机构联合研究发现，咖啡因可以靶向大脑中的衰老基因，延缓大脑衰老。常喝咖啡可以增强认知效果，改善记忆。

常温咖啡不致癌。世界卫生组织发表文章称，饮用常温咖啡并不会导致癌症，因此不应将其划分为致癌物。饮用温度极高的饮料，会导致食道癌的发生。

咖啡可缓解眼部疲劳。新西兰奥可兰大学研究发现，喝咖啡可缓解眼部疲劳。

咖啡口感受形状、颜色影响。 （赵 炽）

1. 这些药物滥用风险最大

受访专家：哈尔滨医科大学附属第四医院临床药学教研室主任 吴玉波

本报特约记者 王 奇

近期，法国《处方》杂志发布了一份药品“黑名单”。名单表示，目前在法国，有91种药物滥用后，最易出现健康风险。药品使用，全球相通。本报为此特邀专家，结合我国情况，为大家总结出一些滥用后最易存在健康风险的药物。

抗菌药。黑名单中列出的抗菌药，主要是莫西沙星等喹诺酮类药。哈尔滨医科大学附属第四医院吴玉波主任告诉《生命时报》记者，生活中 不少人一感冒或者腹泻，就自行用抗菌药解决，这是错误的。一般只有细菌引起的感冒、拉肚子等，服抗菌药才有效。抗菌药物滥用和过量使用同样可引起各种不良后果，如诱发细菌耐药、导致二重感染、损害人体器官等。有研究显示，儿童服用喹诺酮类药损害负重关节的软骨，影响骨骼生长。我国喹诺酮药品的说明书也基本都会写明“18岁以下禁用”。所以，

抗菌药一定要在医生明确诊断后才可以吃，不要盲目自行用。

抗过敏药。“名单中提到的他克莫司、氯苯那敏是比较常见的过敏药“ 吴玉波说，

“它们主要用于荨麻疹 、过敏性鼻炎等疾病“， 许多人出现过敏后，会自行处理，但一般来说，连续使用同种抗过敏药，最好不要超过一个月，否则可能引起耐药，其毒性作用也会 ”积累“。因此，服用超过一个月就需要用其他类型药物或必要时再用药等来代替常规定时服药。关节痛、高热、支气管哮喘急性发作期的患者应直接就医，不要自行服药。此外，氯苯那敏等抗阻胺药可引起心律失常、中枢抑制等副作用，滥用可增加此类副作用发生率。特别是需要开车、高空作业的人，应选择没有中枢抑制或较轻的抗过敏药，以免发生意外。

止痛药。哪里疼了，很多人会自己买布洛芬、醋氯芬酸等等非甾体抗炎药来缓解。但要提醒的是，该药长期服用会引起高血压或加重高血压病人的症状，应用需定期检测血压，每3个月到医院随诊，遵医嘱适当调整药量或种类。

一般来说，判断止痛药的疗效，以3日内是否有效为准，因此如果使用3天症状还未缓解，应尽快就医，以免延误或加重病情。并且，这类药有剂量的“天花板效应”，如果药物达到·一定剂量后，其镇痛效果不会随着剂量的增加而增强。还要注意的是，此类药物可缓解中等程度的疼痛，如牙痛、偏头痛、神经痛等，而对于创伤性剧痛和内脏平滑肌痉挛引起的绞痛则几乎无效。

镇咳药。名单中提到了一种叫复方福尔可定的药物，吴玉波告诉记者，它是一种中枢性镇咳药，由福尔可定、盐酸伪麻簧碱等组成。但要注意的是，如果一次摄入过多，可能造成瞌睡、呕吐等不良反应，尤其对于儿童来说，风险更大。因此，该药的用量最好在医生指导下来确定。也由于含有盐酸伪麻簧碱，所以高血压与冠心病患者应慎用。此外，吴玉波表示，在国内，不少人的镇咳药都用得太急了。其实，咳嗽是一种有益的保护性反射，它能促进排出痰液，清除呼吸道异物、如果过早应用止咳药，会抑制咳嗽反应，不利于痰液的排出。痰液在呼吸道滞留会影响呼吸，引起胸闷、呼吸困难等，还可能诱发肺部感染。最后，睡前慎用止咳药，一般而言，除非咳嗽剧烈、频繁，严重影响睡眠，不建议睡前服中枢止咳药。

止吐药。

泻药。

（三）养人的便宜食材

北京电力医院中医学教研室副主任医师 刘卫滨

俗话说，药补不如食补。食补不代表要吃名贵的食材，很多便宜的食物就很养人。

板栗通肾益气

板栗的营养成分全面，味道甘甜，对高血压、冠心病、动脉粥样硬化等疾病具有一定的防治作用。老人常吃，有好处。《本草纲目》中记载：“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气“，也就是说，板栗是养肾的好食物。

土豆降压护心

土豆最好是蒸着吃，能最大限度地保留包括维生素C在内的营养素，而且淀粉颗粒充分糊化，更容易被消化分解，有助于减轻胃肠负担。不建议把土豆当菜吃，以免摄入过多的碳水化合物。

山药补脾良药

滋补脾胃的药首推山药，它是入肺、健脾、补肾的佳品。山药黏糊糊的汁液主要是黏蛋白，能保持血管弹性，还有润肺止咳的功能。

百合养肺镇咳

百合的独特营养成分主要是生物碱，止咳效果明显，还可以增加肺脏内血液的灌流量，改善肺部功能，它也有一定的镇静作用。

小米南瓜最养胃

南瓜味甘性温，富含胡萝卜素、B族维生素等。特别是南瓜特有的果胶能保护胃肠道的黏膜。南瓜可以像红薯那样蒸着吃，也可以熬粥、煲汤。

苦瓜消炎退热效果好

苦瓜虽然不是每个人都吃得惯，但营养成分极为丰富，除了富含蛋白质、糖、矿物质、维生素外，还有几种独有成分。其中苦味素被誉为“脂肪杀手”，能清热泻火、健脾开胃；苦瓜甙能在一定程度上调节血压、血脂、胆固醇等，保护心脑血管；奎宁等生物碱类物质有利尿活血、消炎退热、清心明目等作用。苦瓜尤其适合春夏去火，辅助治疗疮肿、中暑、痱子等症。吃苦瓜可先用开水焯一下，清炒、凉拌都可以。吃不惯苦瓜的话，可以用冰镇的方法，加入少许冰糖水调味。

2月5日 （一周记述1〜5日：吃荞麦挂面等），

1.男式薄羽绒裤不好，太薄。

2.不吃荞麦米，难吃，晚上吃它，也可能影响睡眠。营养学家认为它不好消化，不宜晚饭吃，可在早上或中午吃。我还恢复到吃荞麦挂面，有饺子的话不过少放，。

3.我准备订一份奶，我现在是喝奶粉助睡眠，看中奶粉轻，有时助睡眠不好。比如我晚上起好几次夜，有时四点醒了就不睡。没有订过奶，一是有否过敏，二是助眠否？这点倒不重要，主要是为加强营养。

4.棉裤不能穿了，我穿一条薄绒裤，外套一个毛线裙子。

2017年2月11日（《健康指南》杂志）

以下摘自2014∙6

1. 抗炎食物金字塔 （第38页） ------除艺删

炎类是人体免疫系统的正常反应，但若无法得到有效控制，不但会损害身体健康，还可能增加肥胖、心脏病和癌症的风险。美国亚利桑那大学整体医学中心主任、医学教授安德鲁∙威尔博士研究出了“抗炎食物金字塔”。该金字塔共分12层，由塔尖至塔底各层食物的抗炎功效及详细建议如下：

塔尖：健康甜品。代表食物有不加糖的干果、黑巧克力等。黑巧克力富含有抗氧化功效的多酚物质。最好选择可可含量在70%以上的黑巧克力，每周吃2-4次，每次28克。

第2层：红酒。环境中富含抗氧化的白藜芦醇，每天不超过1-2杯，但不建议滴酒不沾者开始喝酒。

第3层：膳食补充剂。膳食补充剂有很多种，比如，复合维生素及各种微量元素（包括关键抗氧化剂维生素C、维生素E、混合类胡萝卜素和硒）。膳食不规律者可以每天食用。

第4层：茶。代表食物有白茶、绿茶和乌龙茶。茶叶中富含的儿茶素具有抗氧化和消炎功效。建议每人每天喝2〜4杯茶。

第5层：健康药品和调味品。代表食物有咖喱、生姜、大蒜、辣椒、肉桂、迷迭香和百里香等。这类食物含有大量天然抗炎物质，如姜黄素，其中咖喱和生姜的抗炎效果最好。这类食物最好每天食用。

第6层：富含蛋白质的食物。代表食物有高品质天然奶酪、酸奶、鸡蛋、去皮鸡肉和瘦肉等。这类食物富含优质蛋白，建议每天摄入1〜2份（每份相当于28克奶酪、227毫升牛奶、1个鸡蛋或85克去皮鸡肉）。

第7层：蘑菇。代表食物有香菇、松茸、金针菇、平菇、猴头菇等。蘑菇中有可增强免疫力的多种天然物质和菌类多糖 ，能减少炎症的发生概率。建议每天食用。

第8层：大豆食品。代表食物有豆腐、豆豉、毛豆、豆皮和豆浆等。豆制品中的大豆异黄酮具有抗氧化属性，而且可预防癌症。建议每天摄入1〜2份{1份相当于1杯豆浆、半杯熟毛豆}。

第9层。鱼和海鲜。代表食物有三文鱼、沙丁鱼和雪鱼等。建议每人每周摄入2〜6份（1份约113克）。

第10层：健康脂肪。代表食物有优质初榨橄榄油、有机菜籽油、坚果（如核桃）、牛油果以及亚麻籽油等。这些富含健康脂肪的食物均有一定的抗炎属性，建议每天摄入5〜7份（每份相当于1茶匙核桃油、1汤匙亚麻籽或28克牛油果）。

第11层：全谷食物+面食+豆类。代表食物有全谷食物，包括小米、大黄米、各种糙米（包括普通糙米、黑米、紫米）、小麦粒等，它们消化速度慢，能防止血糖骤升，有助控制炎症；面食包括意大利面、全麦面条和荞麦面条等。这类面食比普通面食血糖生成指数更低，有助于控制血糖。优质豆类包括红小豆、绿豆和扁豆等，它们都富含B族维生素、镁、钾和可溶性膳食纤维，血糖指数低，有益抗炎。建议全谷食物每天摄入3〜5份，面食2〜3份，豆类每天1〜2份（1份等于半杯）。

塔底：蔬菜+水果。代表食物有健康蔬菜包括芹菜、小白菜等深绿叶蔬菜、大白菜和菜花等十字花科蔬菜，胡萝卜、西红柿、紫洋葱、南瓜、海带等深色蔬菜等。健康水果包括蓝莓、红葡萄、苹果、梨等。各种蔬菜和水果富含类黄酮和类胡萝卜素等抗氧化剂。、

1. 哪些食物可以降糖（一）（第39页） -----王强虎

降糖饮食疗法是防治糖尿病的基本方法，如何选择食物是一门科学。中医认为，“药食同源”，许多食物本身也是药物。对于糖尿病患者来说，单纯使用药物治疗是不够的，治疗要以药物为主，食物为辅，将药物和 食物结合起来，才能获得较为明显的疗效。另外，选择降糖食物时，一次不要吃得过多，关键在于长期食用。

1.蘑菇 蘑菇富含微量元素硒，是良好的补硒食品，能调节甲状腺的功能，提高免疫力。蘑菇中含有多种抗病毒成分，这些成分对辅助治疗由病毒引起的疾病有很好的效果。蘑菇含有大量植物纤维，具有防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌、降低胆固醇含量的作用，它又属于低热量食品，可以防止发胖。

2.木耳 黑木耳具有滋肺益胃，治痔疮、高血压、便秘、血管硬化的功效。白木耳则具有养阴生津、滋肺益脾胃之功效。现代医学发现，木耳是一种低热量、高营养的美味佳肴，其所含有的特异性酸性多糖体有修复胰岛ß细胞和确切的降血糖功能，适宜于糖尿病患者适量食用。

3.苦瓜 中医认为苦瓜能清热解毒、防烦止渴，适用于糖尿病的防治。

4.大蒜 大蒜的降脂、降糖作用明显。

5.南瓜

6.洋葱

7.海带 海带是藻类生物，主要成分是胶质蛋白和一些矿物质，含糖量很低。

8.燕麦 燕麦的营养和医疗保健价值极高。燕麦中的B族维生素、尼克酸、叶酸、泛酸都比较丰富，特别是维生素E，每100克燕麦粉中高达15毫克。此外其所含氨基酸的组成比较全面，人体所需的8种氨基酸含量占据首位，尤其是赖氨酸高达0.68克。

9.蜂王浆 蜂王浆与蜂蜜迥然不同，含糖量仅14 %，它内含活性的不饱和酸和多肽类胰岛素，既可调节人体内分泌，增强免疫力，又可降低血糖。蜂王浆除对糖尿病有治疗作用外，还可调节神经系统，使情绪处于最佳状态；并调整机体代谢，提供丰富的维生素，促进组织神经再生，对神经衰弱、失眠、健忘、抑郁等症有良好作用。

10.蕹菜 蕹菜又名空心菜，营养价值较高。蕹菜的叶子中除富含纤维素、维生素和矿物质外，还含有类胰岛素成分，常食用有较明显的降糖作用，可以帮助2型糖尿病者控制血糖。但它属于性寒食物，具有润滑肠道的作用，因此体质虚弱、脾胃虚寒、腹泻的人不宜多食。

11.薏米 薏米又名薏苡、薏仁、六谷米等，是我国古老的药食皆佳的粮种之一。它富含蛋白质、维生素B、维生素E、钙、锌、铁、硒、食物纤维素等成分，具有抗癌利尿降糖作用。薏米能增强肾功能，有利尿作用，经常食用对水肿、肥胖、脂肪肝、衰老等症有治疗作用。

12.黄鳝

13.魔芋 魔芋之所以宜于糖尿病患者食用，是因为魔芋为低热量食物，所含葡萄甘露聚糖吸水膨胀可增大至原体积30〜100倍，因而食后有饱腹感，是理想的减肥食品。另外魔芋能延缓葡萄糖的吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰腺的负担，使糖代谢处于良性循环。因而魔芋精粉及其制品都是糖尿病患者的理想降糖食品。

以下摘自《健康指南》杂志2017年2期

（一）合理饮食调控慢性肾病 （第37-38页） ---- 副主任医师 潘虹

慢性肾脏病是继心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病之后又一个威胁健康的重要疾病。据初步调查，我国40岁以上人群慢性肾脏病患病率达8%〜9%。慢性肾脏病有的起

病时没有明显症状，许多病人就医时就已发展成为尿毒症。目前大多数慢性肾脏病难以根治，治疗的目标定位在控制并发症和延缓疾病进展，延缓进入尿毒症期。饮食和营养处方是心脏病人治疗的重要组成部分。

一、哪些因素会加速肾脏病的发展

慢性肾脏疾病是绝大多数肾脏疾病的统称。它包括肾小球肾炎、肾小管间质性疾病、肾血管性疾病以及遗传性肾脏疾病等多种类型。加速慢性肾脏疾病的因素有以下几类：

（1）高蛋白饮食：〱1.2克/公斤体重/天；（2）营养不良；（3）感染；（4）尿毒症毒素；（5）持续蛋白尿；（6）代谢性酸中毒；（7）血脂高。

从中可以看出，饮食不合理是加重慢性肾脏病进展的重要因素之一。合理饮食可以减少某些物质的摄入，就可以较少产生新陈代谢的垃圾，减少肾脏的工作压力。

二、慢性肾脏病的合理饮食原则

慢性肾脏病患者饮食调理的目的，一是提取必要的营养，杜绝肾脏病患者由于营养缺乏造成的的营养不良；二是饮食搭配以不加重肾脏负担为关键。在日常的生活中，慢性肾脏病患者应按照以下要求作为日常生活的指导原则：

（1） 限制蛋白饮食

（2）低盐低糖

（3）限制高钾食物

（4）限制高磷食物

（5）补充维生素D和钙

（6）限制每日饮水量

（7）高尿酸患者要低嘌呤饮食

三、慢性肾脏病的饮食建议

1.限制蛋白质

低蛋白饮食可以减少尿液中蛋白质的排出量，减轻肾脏蛋白质、氨基酸代谢的负担，延缓肾功能减退的速率，推迟进入透析的时间。所以，必须对肾脏病患者采用限制蛋白质摄入的营养治疗方案。不管如何限制蛋白质，氮平衡仍是衡量蛋白质需要的金标准。

对慢性肾衰病人来讲，长期采用每天每公斤体重0.6克的蛋白质摄入量能保持良好的营养状态。

为了避免慢性肾病患者出现营养不良，还要求：（1）摄入的蛋白质中，50%以上为优质蛋白，即以动物蛋白为主，我们推荐鸡蛋蛋白、牛奶、鱼、瘦肉，这些食物必需氨基酸含量在40%〜50%，属于优质蛋白质。（2）限制植物蛋白的摄入比例。植物蛋白含量高的食物如豆类、豆制品、坚果、杏仁等要严格限制。（3）一天的优质蛋白质食物要均匀分配到三餐中，不要集中在一顿吃，以利吸收利用。（4）注意日常生活中，包括蔬菜、水果、面条、啤酒等均含有蛋白质，计算蛋白质摄入量时要考虑在内。大蒜、冬笋、大头菜的蛋白质含量比青菜、胡萝卜高。

2.低盐、低钠

钠过多，会造成高血压、加重心脏负担，加重蛋白尿，因此要严格控制盐、钠，每日食盐〱3g(半个啤酒盖)

3.饮水量要根据水肿和高血压的程度而定

当口干、尿多时要多喝水，以免肾脏因缺血、缺水而进一步损害。当尿少、浮肿、高血压时，进液量只能是前一天尿量加上500毫升，否则会引起心衰、脑水肿等严重情况。

4.限制钾的摄入

钾过多会使人恶心、呕吐、腹痛；肢体感觉麻木、极度疲乏、肌肉酸痛、四肢苍白湿冷，严重者可出现吞咽、发声和呼吸困难以及四肢松弛性瘫痪等。含钾高的常见食物有：奶粉、芋头、荸荠、马铃薯、甘薯、南瓜、香肠、虾皮、空心菜、菇类、菠菜、枣子、杏仁、花生、香蕉、鱼汤、茶、咖啡和土豆片等。

去钾小妙招：烹饪含钾蔬菜之前，先水煮片刻，再把水倒掉，可以去掉食物中的部分钾。

5.限制磷的摄入

磷的主要功能是强化骨骼，几乎是有的食物都含有磷，肾衰竭患者，由于肾脏无法正常工作，多余的磷堆积在血液中，会造成高血磷，可导致皮肤瘙痒及肾性骨病。烹饪鱼和肉时，先用水煮一下捞出，再进行热炒，能够降低鱼和肉的含磷量。含磷高的食物有：薏仁、燕麦、莲子、红豆、绿豆、花生、核桃、鹌鹑蛋、辣椒粉、动物内脏、豆瓣酱和鳕鱼丸等。

6.避免食用嘌呤高的食物

高尿酸能够侵犯关节，引起痛风性关节炎、关节红、肿、热、痛等，疼痛剧烈难忍；引起肾结石和尿路结石；引起痛风性肾病。因此，要避免饮食中含高嘌呤的食物，如动物内脏、海鲜、豆制品和啤酒等。

7.补充维生素D和钙

维生素D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉中。提到钙，可以说几乎所有食物都含有钙，但含钙量相差很大。含钙量高、吸收性也好的食物要首推乳类，如牛乳每100毫升含120毫克钙；其次是蛋类，蛋黄中钙含量也很高。

（二）对幽门螺杆菌发布最强预警

-------首都医科大学附属北京友谊医院 刘凤奎

从1982年澳大利亚学者发现幽门螺杆菌至今的30多年以来，人们对幽门螺杆菌的认识逐渐深入，感悟出一个十分重要的理念：幽门螺杆菌感染引起的疾病，并不局限在幽门和胃肠道，而是遍及全身，是一个公众健康大问题。幽门螺杆菌感染还是一种传染性疾病，世界上没有一种传染性疾病像幽门螺杆菌一样，感染全球半数以上的人口。幽门螺杆菌是一种细菌，世界上也没有一种细菌像幽门螺杆菌一样，诱发如此多的临床疾病。

一 、我国幽门螺杆菌感染人数最多

我国是世界人口最多的国家，世界上没有一个国家像中国一样，幽门螺杆菌感染人数如此之多。中华医学会消化学分会涉及全国20个省市、40个中心调查的结果显示，我国幽门螺杆菌感染为40%〜90%（平均57%），现正感染率为40%〜64%（平均55%）。

降低幽门螺杆菌感染

1.阻断传染途径

（1）粪—口途径：

（2）口—口途径：

（3）也有可能胃—胃传播：有报导说，胃插管可造成幽门螺杆菌传播，未经过充分消毒的内镜等也可造成传播；呕吐物中的黏液样物质可以是传播的载体。

2.具体预防措施

（1）污染物处置：及时处理，尽量消除。

（2）分餐制：集体用餐时采用分餐制和公筷、公勺或自助餐；家中有幽门螺杆菌感染者更应采取分餐制。

（3）注意食品与饮水卫生：要喝开水不喝生水。有研究表明，幽门螺杆菌在河水中存活3年，可在自来水中存活4〜10天，吃熟食不吃生食，应饮用消毒的牛奶。

二、幽门螺杆菌感染引发众多疾病

现在可以明确地说，幽门螺杆菌引发的疾病，并不局限在幽门、胃肠，而是遍及全身，需要引起每个人的重视。

口腔：口腔可能是幽门螺杆菌第二居留地及幽门螺杆菌根除失败或再感染的重要原因。还有甲状腺、呼吸系统、皮肤病、胰腺、胃恶性肿瘤等等。

降低幽门螺杆菌感染，预防是关键。

阻断传染途径

幽门螺杆菌是世界范围内导致慢性感染的最常见原因之一。绝大多数学者均认为粪--口感染或口--口感染是最可能的传播途径。

2月12 日 （一周记述6-12日：订奶等）

1. 每星期吃一次猪蹄；豆粥中加点薏仁米；煮菜时加两三个饺子和中指粗的荞麦挂面。

2. 一般说来，下午吃水果，上午吃胃比较空，胃因凉而感到有些疼。

3. 我把大白菜也列为主菜之一。

4. 不再吃奶粉。

5用骨科敷料，没有什么效果，改用云南白药膏。

6. 上午煮菜吃，又有了荞麦挂面，可以吃得饱些，光靠菜不行，还得靠主食。

7. 订了一份三元鲜牛奶和一份三元无糖酸奶，三元是北京的。我看楼下邻居订了奶，受到启发，腿有病，这样省事，收费办法比较好，先喝，月底收费，这样不影响一般人出行，我想事先通知一下就行吧。我喝鲜奶很晚，开门关门的影响邻居，我头两天交一个瓶子，这样我手里有两个瓶子，取奶时拿奶瓶和交两个空瓶子一次完成，一个瓶子一元钱，月底一起扣。三元酸牛奶为茯苓酸牛奶。

2月19日（一周记述13-19日：吃香菜等）

1.常吃点香菜。

2.西红柿基本上每日吃（老吴不在家，隔日吃）。

3.今天17号，周五，昨天老吴按预约去了总医院替我去看骨科，本来是一起去的，我因感到很累，没去，叫他拿着去年在总医院拍的片子，和后来在水上村医院拍的片子，拿去咨询一下，还要不要拍片，有些什么疗法等。他去了，以下是主任医生的的讲话内容。我认为颇有参考价值，说得很诚恳、很实在，甚为可贵。现在腿病严重就怕穷折腾。

天津医科大学总医院骨科李主任就罗素冰关节病访谈：

我看了去年与今年罗女士二次膝关节照片。去年右大、小腿关节已经出现了病变，尽管当时她还能走路，那时走路可能会疼，不知道病变而已，已经有问题了，但未发生质变。

今年摔倒后，诱发了关节病变，不能走路了，这是从量变到质变的结果。

关节中有水，这是关节发炎的表现。解决关节炎的二个方法：

1.不承重，不走路，免得疼痛。

2.手术治疗，进行关节置换。

手术前要进行核磁检查，看看有无病变、癌症或炎症等。

关节置换，就像牙科镶牙，把关节坏死部分去掉，做个罩子套上。

但是对于80多岁的人，其风险比70多岁的人要大得多，这个你们要考虑。

关于吃药、打针、与贴膏药与增加营养等：

（1）吃药也是一种缓解，不能根本解决问题，就像牙科牙有了洞，吃药不行一样。

(2) 关节痛常打玻璃酸钠，但这种作法容易感染，但也不能根本解决问题，就像轴承坏了，光注润滑油一样，不能解决问题。

（3）可考虑吃些补钙营养品、贴膏药。

关节病变，也是关节缺乏钙，造成病变，可考虑吃些补钙的的食物等。

(4)智能饭煲老出问题，换了几处地方也不顺利。最后发现是电线接头处不稳定，用小物件顶住，高不成低不就，后来用一个瓷杯的盖子，才稳住了。此外放接线板（插座）小凳子应放在稳妥处，免得走过时触碰到而发生熄火。

2月21日（时报佳文摘抄）

(一)一天一杯橙汁，患皮肤癌风险高

英国布朗大学刊登在《临床肿瘤学》的一项研究显示，一天喝一杯橙汁，患皮肤癌的风险提高25%；每周吃3次一整个葡萄柚的人，患癌风险高达41%。

研究负责人袔伊切林及其团队分析了1980〜2010年向超过6.5万名女护士、41万名男性健康数据。

分析数据显示，相比一周吃柑橘不到2次的，那些每周吃柑橘类水果3〜4次的人，患黑色素瘤的风险增加了10%；每天摄入柑橘类水果超出平均水准1.5倍的人，患黑色素瘤的风险高了36%。

在所有柑橘类水果中，葡萄柚的风险最高。在排除阳光照射量以及受访者的地理位置等因素后，柑橘类水果和皮肤癌之间的联系仍然强烈。

袔伊切林指出，这可能是柑橘类水果中某些化合物导致了黑色素瘤。柑橘类水果补骨脂素和呋喃香豆素，会让皮肤对阳光更加敏感。他表示，他们将做进一步研究来确认这一关联。 （孙义兰）

（二）频繁洗澡损害免疫力

许多人认为洗澡洗得越勤，健康卫生越好。殊不知这样做反而会对身体造成损害。美国犹他大学最新研究显示，频繁洗澡会损害人体微生物组，进而对免疫系统、消化系统甚至心脏造成伤害。

犹他大学研究人员在南美洲一个村庄做调研时，当地村民不会天天洗澡，相比其他地方的人，他们皮肤表面微生物组群落更为丰富、更具多样性，基因功能最多、身体对抗疾病的能力也更强。

人体微生物组是对体内和 体表上生活的细菌、病毒和其他微生物的总称。在维持身体健康上，发挥着至关重要的作用。如果人体微生物生态系统受到干扰影响，平衡就被打破，就会导致疾病。 （琳 娜）

2月26日 （一周记述20---26日： 不吃柠檬等）

老吴去山东梁山看亲戚，了解到一个治关节水肿的偏方。

用面筋敷治膝关节水肿：

1.取全麦面粉半斤；

2.合成面团；

3.把面团在水中漂洗，变成面筋；

4.把面筋装入尼龙丝袜中滤水；

5.把尼龙丝袜连同面筋，晚上睡觉前，用绷带绑在膝盖上，第二天早晨取下；

6.每天一次。

我现在用云南白药膏，看疗效如何，也不是每天贴，皮肤不好受了，就暂停，然后再接着贴。等天暖和了，不盖被子了，再试试此法，我的关节中也有点水肿。

（1）以后主要吃红米和黑米，紫米吃了（质量难保证）。

（2）智能饭煲用瓷杯的盖子又不行，就找了个更合适的小物件代用稳住插头，行了。

（3）不吃柠檬。

（4）嗮太阳不当，会得皮肤癌、黑色素瘤等。我在阳台上晒太阳，主要就是晒头、脸和手等，所以脸上容易长这长那的。在阳台上晒太阳，下午有两个时段，一段是2点半到三点；一段是4点多（它也是随时日有变化的），以前是选前者，昨天（24日）开始选后者。之所以分为两个时段，是因高楼挡住西去的太阳，太阳走到其后面，然后再出来。

（5）左眼角最近长了个小不点异物，照镜子看不清是啥玩意，看不出是黑痣还是黑斑。现在我的主要矛盾是腿病，其他都不在话下。

（6）不用柑橘皮，而想试用和摸索用白醋来清洁电水壶水垢。

（7）我冲一点咖啡，用清洗酸奶瓶的热开水冲，等凉后全喝下去，也能提神，如饭后打电脑发困时喝，也能发挥像茶水那样的作用，不过比茶水差点。

2月28日（佳句摘抄）

以下摘自《名人名言》

1.不要任凭命运摆布，任凭命运支配，而是该在局促中改变命运，在飘摇中掌握命运 ，在困厄中扭转命运。 相信——自己是命运的主人。 （第36页） /中国谚语

2.生命的价值不在于长短，而在于如何利用时间。（同上） /蒙田

3.每个人的生命里都有一部历史。 （同上） /莎士比亚

4.人生之路犹如走棋，每一步都要理智，才能拥有胜利和成功。 （第37页）

/中国谚语

5.孤寂最能培养人的才能，人世间的惊涛骇浪，最能磨炼人的品性。（同上）

/歌德

3月1日 （时报佳文摘抄）

（一）中药零食不是人人能吃

受访专家东南大学附属中大医院健康管理中心主任、中医专家 朱欣佚

( 本报记者 刘 敏)

薄荷糖。其中含有少量薄荷提取物，一定的散风、清热、利咽喉等功效，有助于缓解感冒发热、头痛、咽喉肿痛等症状。但薄荷不适合消化不良、体弱、经常腹泻的人。当出现盗汗，干咳时也应慎食。

姜糖。中医认为，姜有暖胃、驱寒的作用。但是因为姜的温性大，嗓子疼、眼睛干、爱上火的人就不适合吃了。人参糖也是如此，虽然人参补气效果好，但由于温性大，不适合体质热、爱上火的人食用。

话梅、乌梅、山楂条等酸性零食。它们口感较酸，具有生津止渴、促消化、解油腻的作用，特别适合消化不良的人。胃酸过多、胃溃疡的人则要少吃。

龟苓膏。正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配以生地黄、蒲公英 、金银花、菊花等药物精制而成。具有消热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的功效。龟苓膏偏寒凉，脾胃虚弱、大便溏泻的人还是少吃为好。

茯苓饼。它由茯苓（打成细粉）加大米（粉）、白糖制作而成。具有健脾和胃、利水除湿、宁心安神等功效。一般来说，茯苓饼适用较广，男女老少皆宜，但出现大便干结、舌红苔黄腻等症状的人应慎用，感冒发热、血糖过高的患者也不宜吃。

阿胶枣。中医认为具有一定的滋阴、养血、补血等作用，阿胶枣添加了桂花、陈皮，某种程度上能改善气虚、血虚出现的面色苍白、浑身没劲、经常犯困等症状。在通常情况下，多数人是可以服食的，但每次不宜吃得过多，更不宜长期吃。每次吃的量，最好别超过10颗，尤其是消化不良的人。有痰湿咳嗽、感冒发烧、腹胀腹满、牙齿疼痛等症状的患者不宜食用。

桂圆干。桂圆干甘温味浓，能补益心脾、养血安神，是一味性质较平和的滋补食品。气血不足的人，每次可选3〜5颗，剥皮后直接放入保温杯泡水代茶饮即可。但感冒、发热、咳嗽有痰等体内有痰湿及惹病患者不宜食用桂圆干。

凉茶。目前市面上的凉茶大多含有菊花、金银花、夏枯草、甘草等中草药，有一定的清热祛湿、滋阴去火等功效，有助于缓解牙龈肿痛、口腔溃疡、大便干结等症状，但是手脚容易冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人，尽量少喝。凉茶不能拿来当水喝，否则会损耗人体阳气。

酸梅汤。酸梅汤中乌梅可生津止渴，山楂能健胃消食，甘草可补脾益气，清热解毒。但乌梅含酸性成分较多，故胃酸过多的人不宜多饮；手脚冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人应当慎用；酸梅汤含糖较多，糖尿病及肥胖超重的人也不宜喝。

陈皮茶。陈皮具有消食解腻、行气、祛痰、 理脾的功效，对于消化不良、胃胀、吃了大鱼大肉的人来说，陈皮茶是一味“良药”。但陈皮茶性味偏温，如果伴有口苦等“上火”症状，以及阴虚火旺者不宜饮用，否则会加重不适。

（二）德国人长寿了，咋吃的

受访专家：德国营养协会专家 托特贝格 /本报驻德国特约记者 青 木

德国人越来越长寿了！世界卫生组织发布的《2016年世界卫生统计》报告显示，全球人均寿命71.4岁，德国人均寿命达81岁，虽不是全球最长寿国家，但增速十分明显。是什么使德国在短短百余年间就成为著名的长寿国度? 这与他们的饮食有着密切关系。

钟爱健康油，每天不超过一茶匙

德国人日常会严格控制油脂的摄入量，一般每天不超过一茶匙，而且钟爱植物油。冷榨的橄榄油和菜籽油是他们的最爱，亚麻籽油、南瓜籽油、核桃油和葡萄籽油也受到德国人的青睐。

德国营养协会专家托特贝格解释说，亚麻籽油、南瓜籽油等是高质量的植物油，脂肪酸比例合适，经常食用对心脏健康有益。

对各类坚果情有独钟

托特贝格指出，水果含有多种营养素，特别是浆果含有花青素、膳食纤维，能改善胰岛素敏感性，增加胰岛素分泌，可在一定程度上延缓血糖升高。

一日三餐有大蒜

大蒜既可调味还能防病，被誉为“天然抗生素”。德国几乎人人都爱吃大蒜。

托特贝格指出，大蒜中 含有200多种有益健康的物质，其中，大蒜素能抑制人体内的炎症反应，并作为一种抗氧化剂，可减少自由基对人体细胞的损伤。大蒜被粉碎或切碎后，大蒜素就会释放出来，生吃保留得更多，

每年人均喝85公斤牛奶

在德国随便去到一家，你都能看到冰箱中有大桶装的牛奶。德国人平均每年每人要喝掉约85斤牛奶，不仅如此，奶油、奶酪等乳制品也非常受他们的青睐。德国营养协会建议，德国人每天应吃两次奶制品，包括200〜250克鲜牛奶、酸奶等，以及50〜60克奶酪。记者观察到德国人不仅爱喝奶，，就连做菜也爱放一些，类似于中国的勾芡，不仅可以调味，还能让菜的营养更丰富。

吃鱼越来越多。

如今越来越多的德国人爱上吃鱼，而且将每周五定为“吃鱼日”。鱼的品种也不少，有三文鱼、鳕鱼、剑鱼等。鱼肉富含欧米伽3脂肪酸、B族维生素，还有少量维生素A和维生素E，经常吃有助降低心脏病发病风险、预防类风湿性关节炎、提升脑力。

“简单的几个饮食习惯，大大改善了德国人的健康状况。”托特贝格指出，尤其是德国重视从小养成健康的饮食习惯，不仅个人终身受益，国家也可以省下庞大的医疗支出。

3月5日 （一周记述1-5日：不用智能电饭堡）

（1）智能饭煲的插头不行，时亮时灭，不用了。老吴把他的拿来，把这个准备拿去修。我一看这个略小点，品牌相同，应是后来的产品，因接头有改进，比较稳固。

（2）蜂王浆，老吴在超市等处未发现有，后在天津河西区体院北三元药店旁的工商银行那段路上，有家药店有，小瓶装的；后在河西区平泉道津工超市斜对过，有家蜂农店有，它是分成很小的份，一天一份，60份，够吃两个月。他比较喜欢这种，买回了。这上面标明少年儿童不宜。我嫌放在冰箱中 太占位置，因为它要冻起来，占一个抽屉的一半。我不要，给了老吴。于是他在药店里买了那个小瓶装的，上面写有：金海河 国际优等品 蜂王浆 净含量：200克 天津市著名商标 产地：天津市河东区 建议用量 每日5〜15克 分两次服用 视个人情况酌情增减等。储藏方法 ： 低温、避光、密封

保质期：-15℃以下两年。

（3）智能饭煲虽然解决了接头问题，但我对其使用已失去兴趣。也许人老了，腿又有病，一切想从简，锅用的少，要洗的碗越少越好。总之是这种心态，所以不用了，也腾出点地方。

（4）买了蜂王浆一直没怎么吃。多年没吃苦瓜了，现在开始吃，也忘了怎么吃，发现其内心筋比较老，第二次就把瓜肉切下来，其余不要了。在沸水中焯一下，放点蜂王浆调味。不过苦瓜甚寒凉，注意身体反应，不宜多吃。

（5）少一个饭煲，有的就要相对集中，米饭包括红黑米、燕麦米等。赤小豆(及黑小豆)隔日在锅底蒸，如果蒸不好就放弃（比如玉米粒后来试蒸不行，就放弃了）。

（6）高寿老头。本社区有一位老人，有点躬着腰，一下楼，有时就能碰见他，他可能住在本楼的对面楼，一天他可能因我腿病很少见我下楼，还关照地说了一声：“慢点“，我回应道：“你身体还顶不错的“，问他岁数，他说九十了。我有点惊讶地说，哦，高寿。他可能是本小区最高寿的吧，没有腿病。

3月11日 （《健康指南》杂志）

以下摘自2017年3期

（一）富含类黄酮的食物 -----（英）林德尔∙科思坦

类黄酮是酚类化合物中最大的一类，花青素、黄碱素、黄酮醇、黄烷酮、异黄酮等均属类黄酮物质，它们广泛存在于蔬菜、水果、草药、坚果、种子、花及树皮中。类黄酮具有抗发炎、抗癌、抗氧化及帮助血管放松等多重作用，是极为活跃的植物化学成分。因此，在日常饮食中，多吃富含类黄酮的食物对人体健康大有帮助。

1.樱桃：抗发炎，促进心脏健康，抗氧化

樱桃之所以会是红色、紫色、或黑色，是因为含有能够发挥强大的抗氧化及抗发炎功效的花青素。花青素的抗氧化能力可以预防动脉内的脂肪堆积。

2.茄子：阻断自由基形成，降低胆固醇含量、叶酸和钾的来源。茄子外皮光滑亮紫，是因为含有一种叫茄黄酮的花青素。

3.巧克力与可可：抗氧化，有益心脏健康，是铁及钾的来源。

黄烷醇也就是花青素，是可可豆中最重要的植物化学成分，每日食用可可粉或巧克力，可以避免体内低密度脂蛋白氧化。

4.绿茶：减低心脏病及中风风险，抗癌，防止蛀牙。

绿茶中主要的植物化性成分为“儿茶素黄烷酮”，它具有抗氧化、抗血栓、抗细菌、抗病毒、抗癌及调节免疫等作用。常喝绿茶能显著降低胆固醇、降低食道癌和胃癌的发生率。

5.红茶：可促进骨骼健康，抗癌，降低心脏病风险。

红茶在发酵时，儿茶素的形态会变成复杂的茶红素及茶黄素，红茶中这些大量的类黄酮物质，可以促进骨骼健康。另外，每日饮用2杯以上红茶的人，罹患消化道或尿道癌的概率比不常喝的人少40%〜70%；常喝红茶，还能降低罹患心脏病及中风的风险。

6苹果：抗癌，预防中风，具有整肠功能。

苹果是很好的懈皮素来源，懈皮素是抗氧化能力很强的类黄酮之一，在抗发炎以及抗癌方面均有很好的功效，尤其可以降低肺癌的发生率，常吃苹果还可减少59%的中风率。

7.洋葱

8.生菜

9.芹菜：帮助稳定血压，抗发炎，是钾的良好来源。

芹菜素具有抗氧化的特性，具有放松血管的作用，因此可以帮助稳定血压。

10.橄榄及橄榄油：预防乳癌、延缓老化现象，预防类风湿性关节炎。

橄榄含有黄碱素及其他酚类化合物，这些酚类化合物与维生素E共同赋予了橄榄强大的抗氧化能力。橄榄油丰富的单不饱和脂肪酸具有抗凝血作用，能防止体内的胆固醇升高，有效帮助降血压，降低乳腺癌的发生率，增强记忆力。

11.柳橙

12.葡萄柚

（二）改善脂肪肝从饮食入手 （第36〜37页） ----于淑清

一、脂肪肝患者普遍存在于营养不良，包括蛋白质、多种维生素、钙、镁、铁、锌、硒、膳食纤维等营养素的摄入不足和消耗增加。这是因为很多脂肪肝患者偏食肉类和其他高脂肪食物，而不喜欢蔬菜、水果、豆类、杂粮等高维生素、高微量元素及高膳食纤维食物，造成了各种营养素的摄入不足。

二、脂肪肝患者的饮食指导

1.肥胖型脂肪肝要节食减肥

2.健康饮水，喝茶有益脂肪肝

3.正确对待食物中的胆固醇

胆固醇是细胞膜的组成部分，并参与一些甾体类激素和和胆汁酸的生物合成。长期过量摄入胆固醇，可引起血脂异常、动脉粥样硬化和脂肪性肝纤维化。不过许多含有胆固醇的食物中，还富含其他营养成分，若过分忌食这类食物，很容易引起营养失衡，导致贫血和其他疾病的发生，因此，胆固醇摄入应适量。

一般地说，畜肉的胆固醇含量高于禽肉，肥肉高于瘦肉，贝壳类高于鱼类。动物内脏的胆固醇含量较高。值得一提的是，鸡蛋是一种价廉物美、营养丰富的食品，其所含的蛋白质是动物蛋白质中生物价值最高的。不过，鸡蛋黄的胆固醇含量较高，合并高胆固醇血症的脂肪肝患者，每周摄入鸡蛋不宜超过4个，或在吃鸡蛋时，去掉部分蛋黄。

4.食用水果并非多多益善

水果富含水分、维生素和纤维素，对人体健康十分有益。不过，水果富含糖分，且易于消化和吸收，进食后可使血糖迅速升高，过量食用还可升高甘油三酯水平。因此，脂肪肝患者可以吃水果，但不能多吃，每天150〜250克为宜，且应尽量安排在餐前或两餐之间食用，并将水果的热量计入每日的总热量中。

合并肥胖、高血脂症、糖尿病的脂肪肝患者，应首选含糖量较低的水果如樱桃 、梨等；含糖量中等的香蕉、橘子等不可多吃；枣、柿子等含糖量高的水果，尽可能不吃。

5.外出就餐讲究方法

（三）你知道亚硝胺的危害吗？ （第39页） -----蒋家騉

癌症是严重危害人民健康的常见病，当前在各种死因中，癌症仅次于心脑血管疾病而居第二位。有专家认为，80%的癌症患者是与“病从口入”有关。

一、污染食物的致癌物质——亚硝胺

亚硝胺是一类由亚硝酸盐与伯胺、仲胺等胺类在一定条件下发生反应而生成的有机化合物，可引起人体任何部位的癌症，这与亚硝胺在这些脏器中代谢、滞留、刺激有关。

1.亚硝酸盐的来源

亚硝酸盐是亚硝胺类化合物的前体物质，天然植物中普遍存在多量的硝酸盐及少量亚硝酸盐，在不良条件下贮存，这些植物中的硝酸盐就会被还原成亚硝酸盐；腌制咸菜时会产生大量亚硝酸盐；用粗盐腌制荤素食品也会转化成亚硝酸盐。

胺类的来源

伯胺、仲胺等是鱼、肉中蛋白质分解后的产物。在自然界，海鱼含的胺比淡水鱼多，在新鲜的鱼中含的亚硝胺比较少；动物性食物在冷冻条件下经较长时间贮藏，在其自身酶的作用下会使胺类明显增加；某些调味品及香精中也会有一定量胺类化合物。

二. 影响亚硝酸盐与胺类作用生成亚硝胺的因素

1.贮存时间越长，生成亚硝胺越多；

2.若贮存同样时间，则温度越高，产生的亚硝胺越多，在一般情况下，温度每升高10℃，产生亚硝胺的速度可增加一倍，故而降低贮存温度可减少亚硝胺的产生量；

3.细菌酶有催化亚硝胺生成的作用，消化道发生炎症时，在细菌的作用下会加速亚硝胺的产生；

4.用粗盐腌制时，可增加亚硝酸盐及鱼、肉本身胺的生成，并会产生更多的亚硝胺；5.风干的鱼自身会产生较多的亚硝胺；

6.加过硝酸盐、亚硝酸盐的腌制火腿、风肉、肴肉、咸肉、培根等都会促使亚硝胺增加。

三、如何减少亚硝胺的摄入

1.要吃新鲜蔬菜。因为贮存的时间越长，蔬菜中会有更多的硝酸盐转变成亚硝酸盐。

2.蔬菜要现做现吃，可减少蔬菜中亚硝酸盐的生成量。

3.少吃咸菜等含亚硝酸盐多的食品。如果吃刚腌制半天的“新鲜咸菜”，则因其还未产生大量的亚硝酸盐就已被吃掉，则比较安全。也可吃腌制三周以上的“陈咸菜”，因这时亚硝酸盐又大部被分解；

4.不用油炸、烧烤的方法加工培根、风肉等含亚硝酸盐高的食品；

5.少吃经硝酸盐、亚硝酸盐加工的肉品及咸鱼、咸肉、火腿等。而在吃这类食品时不要同时喝啤酒，可以多吃些蔬菜或1〜2片维生素C片；

6.不过量食用调味品

（四）甲状腺功能减退症食疗药膳 （第61） ----主任医师 刘正才、余 霞

甲状腺功能减退症，是由于甲状腺合成激素和多生理效应不足的全身性代谢低减疾病，任何年龄均可发生，以中老年女性居多。临床主要表现为怕冷、嗜睡、面色苍白、少言懒动、头发稀疏、眉毛易落；记忆力减退、视觉、听力、味觉迟钝、甚至出现痴呆、抑郁。久病不愈可出现黏液性水肿、厌食、便秘。甲减属于中医称的“阳虚症”，药膳调理可提升甲减至正常水平而无副作用，特推荐数款以奉献给读者。

1. 海带乌骨鸡

材料：海带100克，活乌鸡1只，胡椒、食盐少许。做法：（略）

2.参茸蛋

材料：红参10克，鹿茸5克、鸡蛋10个。

3.当归生姜羊肉汤

材料：当归15克。生姜50克，羊肉250克。

以下摘自2014年∙7

（一）碘缺乏与碘过量皆有害 （第35页） ----- 鲁 瑶

中国大部分地区都缺碘，而缺碘就会引起碘缺乏病，所以国家强制给食用的氯化钠食盐中加入少量的碘，即含碘盐。

一、碘的重要作用

人体内2/3 的碘存在于甲状腺中，甲状腺可以控制代谢，而甲状腺又受碘的影响。人体碘的80%〜90%来自食物，10%〜20%通过饮水获得，5%的碘来自空气，因此，食物中的碘是人体碘的主要来源。碘的作用有以下几点：

1.促进能量代谢。碘促进物质的分解代谢，产生能量，维持基本生命活动。

2.维持垂体的生理功能。

3.促进发育。发育期儿童的身高、体重、骨骼、肌肉的增长发育和性发育都有赖于甲状腺素，如果这一阶段缺少碘，会导致儿童发育不良。

4.促进大脑发育。在脑发育的初级阶段，人的神经系统发育必须依赖于甲状腺素，如果这个时期饮食中缺少了碘，则会导致婴儿的脑发育落后，严重缺碘会造成呆小症，而且这个过程是不可逆的，以后即使再补充碘，也不可能恢复正常。

二、碘缺乏和碘过量均有害

1.碘缺乏的危害

碘缺乏病是由于自然环境缺碘，使机体因摄入碘不足而产生的一系列损害，除常见的地方性甲状腺肿和地方性克汀病两种典型表现外，最主要的危害是影响胎儿的脑发育，导致儿童智力和体格发育障碍，造成碘缺乏地区人口智能损害。

1. 碘过量的危害

碘摄入过量也会对机体健康造成影响，其主要危害有：（1）高碘会引起甲状腺功能紊乱，最常见的是碘致甲状腺肿和高碘性甲亢。（2）大部分动物实验研究证实，过量碘负荷可使动物脑重量减轻，学习记忆力下降。流行病学调查显示，高碘地区学生的智商明显低于适碘地区。（3）高碘对性功能的影响。美国的一项研究显示，过量碘盐可能导致男性精子计数减少。此外，尚有碘过量对大鼠生殖力影响的报道。

三、碘盐的使用方法

1.含碘量高的食物

含碘量高的食物为海产品，如海带、紫菜、鲜带鱼、虷干、蛤干、干贝、淡菜、海参、龙虾等。海带含碘量最高，干海带中达到240毫克/千克以上，其次为海贝类及鲜海鱼达到800微克/千克左右。陆地食物以蛋、奶含碘量最高达到40〜90微克/千克，其次为肉类，淡水鱼的含碘量低于肉类，植物的含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

2.如何科学使用碘盐

碘盐在帮助人们补碘防病方面做出了不小的贡献，但要让碘盐充分发挥作用，就需要在日常生活中多加注意。（1）应购买有“碘盐标志”的小包装碘盐，最好选用加盖严密的陶瓷制品，若用玻璃器具，最好是用有色遮光的，如果是无色透明的器具，则应将其放在遮光的橱柜内。（3）贮存碘盐应置于干燥、不受潮和不受高温烘烤的地方。使用后因及时加盖，避免风吹挥发。（4）碘盐不宜淘洗，水洗时，碘分子会和氢结合，或被氧化，使碘盐成为无碘盐。（5）因为碘分子怕热，碘盐不宜在烹调开始时使用，最好在菜即将做好时再下盐。（6）凉拌菜使用碘盐是保碘的最有效的方法

长时间炖菜，亦会使碘盐中 的碘丢失。

（二）哪些食物可以降糖（二） （第37页） ----王强虎

1.萝卜

2.荞麦 荞麦有防治糖尿病的作用。但需要指出的是，糖尿病患者荞麦一次不可食用太多，否则易造成消化不良。故脾胃虚寒、消化功能不佳，经常腹泻的人也不宜多吃。

3.咖啡 咖啡有促进消化、减轻胃的负担、分解脂肪的功效，但咖啡可刺激交感神经，所以饮用咖啡要适量。

4.山药 中医认为山药健脾、补肺、固肾益精。实验研究表明，山药有降血糖作用，因山药含淀粉16%，故当食物吃时，一次不宜吃多，可常吃少吃。

5.赤小豆 又称赤豆、红小豆，中医主要用于行水去水肿，有利尿消肿的功能。味甘、微寒，归心、脾、小肠经，有清热解毒、利水除湿之功效。典型的高钾食物，含热能偏低，具有降血糖、降血脂、降血压的作用。

6.玉米须

7.海参

海参对糖尿病患者有防治作用，主要原因有：一是海参多糖能快速修复受损和疲劳的肾细胞，使其恢复肾功能；二是海参多糖能修复受损的和失去活力的胰岛细胞，激活和 再生胰岛ß细胞的分泌功能，缓慢增加胰岛分泌量；三是海参能补充糖尿病人营养匮乏，海参中富含18种氨基酸和 多种微量元素和维生素，能对人体提供50多种营养物质。

21.冬瓜

22.香菇 香菇多糖能提高T细胞活力，增加人体体液免疫功能。香菇中核酸物质有降胆固醇作用。（全文完）

3月12日（一周记述6-12日：开始喝红茶等）

1. 蜂王浆所说的低温保存，就是冷冻，我想冷藏，结果很快融化，可是冷冻的要一点点取出，也有点困难。
2. 两会关于“实干出辉煌“，这个口号不错，要实不要虚，虚是出不了成绩的。
3. 今天开始加喝点红茶，红茶和绿茶都不怎么好喝。
4. 用少许白醋清洁电水壶水垢，成功了。水开后，多泡一会，然后可用它的热水烫袜子等。这样可以经常做清洁，不至于积得多也感到没时间做。
5. 薏米仁不宜加入米饭中，和绿豆、银耳、百合等一起加水蒸。
6. 在蒸鱼、肉时加点豆豉调味，以便不加盐，吃时再加盐。
7. 隔壁邻居，她把房子出租一段时间后，又回来住。因嫌房子被别人搞得很脏，大加装修，花了比较长时间。那天我看见门厅铺了地板，大为意外，也很赞赏。我主张，要么铺地板，要么什么也不铺。
8. 我以前常吃过豆豉，后来不吃了。最近又想到用它调味。老吴买了一袋，我不怎么喜欢。今天又买来一袋，看牌子和 介绍很不错，蒸鱼头放了一些，还没吃呢，叫川南“风味豆豉”，做菜专用 采用渗香工艺 做菜十分香， 四川省川南酿造有限公司。可炒菜、蒸菜、 制作回锅肉。 配料：大豆、水、食用盐、醪糟、白酒、香辛料。保质期 ： 12个月； 贮存条件：请置于阴凉干燥处 ， 开袋后请冷藏。
9. 广东人无菜不蒸，而且很讲究调味，青菜和鱼也蒸，不过沸水蒸，蒸十几分钟。

3月19日(一周记述13-19日：辣椒段等)

(1).老吴在体北菜场楼上买了个蒸锅，先是买了个大点的，我嫌底座太重，难拿动，就换了个小点的，这个轻多了，三个挡，800瓦、500瓦、800瓦，还可以累加。我一般喜欢低温、长点时间蒸。我们家也有存货，但我不喜欢，就两档，高温煮饭和保温，我哪有那么多饭要煮，不适合蒸东西，而我主要是蒸。我今天用800瓦，嫌温度高了点，明天用500瓦试试。我原用的电饭煲（从小女儿那里拿来的），比较大，蒸东西，也不错。只是因我的腿有病，万一出问题，我又不能出去到处探求，买一个合适的备用，免得做不成饭。，

(2).老吴买了干红辣椒，与过去有所不同，叫辣椒段，过去买的是一个一个整辣椒，叫天美浓调味料， 配料：辣椒 企业名称：沧州市天蚨食品有限公司

(3).绿豆、薏米仁等粥中，用枸杞子调味，不用米酒。

(4)用500瓦那一档似乎蒸饭有点不够，再试试先用500瓦，半小时后转800瓦。

(5)老吴已换了一家修脚店，也是陕西的，已去过一次了，他是基本上一月一次，很有规律。这个月去，我们一起去的，是昨晚（16日）。离家近些约一站地。我这次总算不错，走去的，走得很慢，我的脚趾甲很长了。工作人员有两位女士和几位男士。晚上来此修脚和按摩的男女人士不少。我们曾按摩过一次，都有心脏病和高血压，受不了那种有时强力的拍拍打打，不按摩，只修脚。

（6）我今天就一直采用慢炖（500瓦），不过时间有点延迟，一个小时加一刻钟。

（7）现在3点，太阳已不像以前那样走大楼后，而是从大楼上面走，4点才正对着阳台，之后，不久，便消失了。

3月21日（时报佳文摘抄）

1. 每天服药超五片身体变虚弱

美国老年医学会研究显示，中老年人，每天吃药超过5片，身体会变得虚弱，超过10片，三年内跌倒、残疾甚至死亡的风险会翻倍。

专家将同时服用大量药物为多重用药，它会使药物间相互作用，有损身体机能发挥，导致“未老先衰”。

研究人员招募了2000名50〜75岁的病人志愿者，对他们在2年、5年、8年和11年间身体变虚的可能性进行了分析研究。

这项研究结果证明，不吃或适当减少服用一些没必要的药品，是减缓中老年人身体变衰、变弱的有效方法。他们强调，人们应该尽早意识到“是药三分毒”，药能少吃就少吃，服用太多药物，不仅不能起到促进健康的作用，反而对身体产生伤害。

（二）美国健康媒体总结 ：五种调味品可护心

1.肉桂。它能降低血糖水平，减轻与多种慢性病相关的炎症。

2.姜黄。姜黄的主要成分是姜黄素，具有很强的抗炎性能，能中和自由基的破坏性影响，防止细胞氧化和衰老，起到预防癌症和老年痴呆症的作用。

3.姜。这种根茎类蔬菜的好处体现在它能降低胆固醇和血脂含量。

4.大蒜。多项研究证实，食用大蒜能降低血压和胆固醇；每日服用大蒜提取物的人，冠状动脉中的脂肪沉积可减少80%。

5.香菜。香菜叶子和种子具有抗炎和降低胆固醇的特性，还能防止血栓形成，从而避免心脏病发作。 （程 斌）

（三）焯水这一步，不能省

受访专家：中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 何计国

（本报特约记者 谷传玲）

焯水，时间短而急，是烹调前处理中关键的一步，它不仅有助去除草酸、农残、亚硝酸盐等有害物质，也能让食物保持鲜艳的色泽。菠菜做前要焯水大家已很熟悉，但其实除了菠菜，好多食材烹饪前也都需要焯水。记者就此采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国。

草酸高的蔬菜。如菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等。另外，叶菜草酸含量一般高于瓜茄类蔬菜。草酸不仅会在肠道中与钙结合形成沉淀，影响钙吸收，被吸收后也容易在尿道与钙形成结石。国内外研究发现，焯水可除去部分草酸，焯烫处理后弃去菜汤，草酸可降低30%〜87%。何计国建议，叶菜尤其是草酸含量高的菜烹调前，最好用100℃沸水焯5〜10秒。时间太长，会增加B族维生素和维生素C的流失。不宜用60℃〜82.2℃的水焯，容易导致叶绿素严重损失，颜色变暗，增加维生素C的氧化。捞出后最好立即烹调，如果暂时不烹调，可过凉水后分装到冰箱储藏。

易产生亚硝酸盐的蔬菜。如香椿、菠菜、西芹等绿叶菜。刚采摘的新鲜蔬菜亚硝酸盐含量微乎其微，但在室温放3天或冰箱放5天后，其产生的亚硝酸盐含量会达到最高。建议蔬菜现买现吃，亚硝酸盐可与蛋白质的中间代谢产物胺作用，形成致癌物亚硝胺，长期少量摄入也可能对健康不利。由于亚硝酸盐溶于水，所以通过沸水焯可去除70%以上的硝酸盐和亚硝酸盐。绿叶菜焯水5〜10秒。

含天然毒素的蔬菜。如芸豆、扁豆、长豆角、鲜黄花菜、芸豆、扁豆等含皂素和植物血凝素，如果没有煮熟煮透，容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。建议将豆角两头和丝去掉后，用水泡5分钟，然后用沸水焯5分钟，使其失去原有的生绿色。此外，鲜黄花菜中含有的秋水仙碱也易引起中毒，建议沸水焯5分钟后炒熟食用。

不好清洗的蔬菜。如西兰花、菜花等 。这些蔬菜不好洗，也不能去皮，沸水焯可更好地去除农残。我国常用的有机磷农药、氨基甲酸酯类农药都具有热不稳定性，随着温度升高降解率增加。建议烹汤前沸水焯1〜2分钟，不宜时间太长，以免破坏其中的抗癌成分异硫氰酸酯。

肉类。不同肉类，焯水方法也不同。鱼、虾建议焯水1〜2分钟后捞出；质地不太嫩的肉建议用凉水焯，比如熬汤的大块排骨或牛羊肉、鸡鸭肉可与凉水一起下锅，大火烧至水开，撇去血沫后捞出。如果用沸水焯，容易让肉表面的蛋白质变性凝固。

豆腐。很多人喜欢吃豆腐，却很排斥豆腐的豆腥味，烹调前焯水就可去除部分豆腥味。建议将凉水和豆腐同时下锅，大火烧开后转小火，待豆腐浮到水面后捞出。焯水还能让豆腐不松散，烹调时不易碎。

（四）豆豉，老人的长寿豆 ---- 山东莱州市慢性病防治院 郭 旭 光

豆豉属于发酵食品，含有蛋白质、钙、磷、铁、钴、硒、鉬、硫胺素、核黄素、尼克酸等，营养极其丰富。豆豉是老人的“长寿豆”，经常吃不仅有助于开胃消食、祛风散寒，还能应付脑血栓的发生。近年来，研究发现，豆豉中钴的含量是小麦的40倍，对预防冠心病有良好的作用。，

豆豉为黄豆或黑豆泡透蒸熟或煮熟而成。目前川、粤、湘菜用的都是黑豆豉，比较干瘦，香味浓郁，味咸而略苦。黄豆豉则保持了豆子的原色和原形，除了咸味几乎没有别的味道。

豆豉虽好，但老人不宜多吃，每日以少于50克为宜。豆豉在加工过程中会加入很多盐分，如果菜肴中已加入豆豉，则应减少用盐量，以免摄入盐分过多。

（五）这些食物最燃脂 ----徐 澄 编译

近日，据英国《每日邮报》报道，最新研究发现，吃对食物也有助减轻多余体重，并总结出最有助燃烧脂肪的几种食物。

辣椒。研究发现，辣椒素可刺激身体燃脂产热（燃烧能量产生热量），诱导负责存储能量的白色脂肪细胞效应，使可产生热量的棕色细胞产热。吃新鲜辣椒或辣椒酱均可达到此作用。

全谷食物和 蔬菜。糙米、燕麦等全谷物、菠菜、卷心菜等绿叶蔬菜及苹果、梨等水果富含纤维，通常不能被肠道完全消化分解，身体需要消耗额外的能量消化这些食物。

黑胡椒。其中的胡椒碱具有产热效应，也能产生与辣椒素相似的功能，分解脂肪细胞。

生姜。它含有的辣椒素可加速新陈代谢。喝姜茶也有同样的效果。

大蒜。其中的大蒜素有助增强体内棕色脂肪的燃脂生热效果。蒜辫可生吃，也可搭配腌汁和酱料食用。

芥末。和其他事物一样，含有辣椒素的化合物，有助于燃脂生热。

绿茶。研究表明，绿茶中的咖啡因和多酚物质儿茶素有助于刺激新陈代谢，帮助身体消耗热量。

鸡肉和豆制品类。蛋白质是复杂的营养物质，需要更多的能量才能分解消化。

（六）喝茶好处多 多国专家研究得出结论

八成百岁老人有饮茶习惯，四成百岁老人长寿诀窍是 一生嗜茶。抗氧化试验证实，一杯300毫升的茶，抗氧化功能分别相当于一瓶半红葡萄酒、4个苹果、5颗洋葱等。据日本科研人员试验结果证实，茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强18倍。喝茶 的好处还有很多。

延缓癌症复发。

降低患帕金森症风险。新加坡国立大学的研究人员历时12年对63257名45〜75岁的新加坡华人进行跟踪调查。发现与没有喝茶习惯的相比，经常喝红茶的中老年人患帕金森症的概率降低了71%。

减缓糖尿病症状。

安全减脂。不需要任何节食、锻炼等手段，每天喝8〜10克茶叶，12周内，仅茶叶自身作用减掉的脂肪约为3斤。

让人开心。

预防艾滋病。 （孙义兰）

3月26日 （一周记述20-26：给大衣柜加一层隔板等）

（1）今天改成提前取出鸡蛋、枣等，以前就是这样，整个蒸饭时间一个小时加10分，40分钟时，把蛋等取出，看效果好，就这样，不好再改，仍是用慢炖500瓦。.

（2）今天是一小时加一刻钟，45分时水就大开了，这时拿出鱼、蛋等，有点晚，蛋有些老。以后改在40分钟时拿出，即便鱼或许有点不够，也没关系，因为停火后，还会或早或晚放进锅中，焖上。

（3）那天正用电脑，突然断电了，我也没有想到关上显示器，就发短信去了。后又来电了，我还听见“hisense”,也没理它，继续发短信，等我来用电脑时，启动不起来显示器。我没有注意此时的视频反应VGA变成电视。我知道是led小电视机（我用它作显示器）的问题，不是电脑的问题，但不知问题出在哪儿。老吴回来后，摸摸电视机右侧边后按钮，出现多项显示，用电视机的小调控器，调为VGA就行了。

（4）我们前一段时间，曾丢弃一个大而粗苯的柜子，可称庞然大物，后因调床，空间不够，又丢了一个中等大小的柜子（都是原房东留下的）。柜子缺，于是量体裁衣，老吴到黑牛城道大润发超市那边，花300元买了一个高而窄的大衣立柜。上次吴喜珍她们来此，她还说就这个柜子显得气派，但是不实用。它是个挂衣柜，放东西堆压着，怎么取东西？我犯愁。老吴到原家具店定做做了一块相应大小的隔板，后发现有点大，又去掉一点，放入柜中，按柜中现有的部位拧上木螺丝，在柜子中加了一层。我们商量过是加一层还是两层，决定加一层，最后决定一层，省点事。本想请人帮忙，最后主要都是他摸索着解决了，我说你都变成“能工巧匠”了。

（5）老吴喜欢“猫不闻”羊肉胡萝卜饺子，我喜欢“三全”羊肉胡萝卜饺子。

3月30日 （一周记述27-30：大开眼界等）

（1）我想以后换换口味，买 “汤达人“小碗方便面。

（2）红茶也提神。

（3 ）大开眼界。看了《健康指南》杂志过刊一篇文章，提到如何使用碘盐，使我茅塞顿开。吃了几十年碘盐，还稀里糊涂不知如何正确使用碘盐。最近我还在蒸鱼、肉时，放入碘盐，现换为加点豆豉，吃时再加点盐。

(4)新买的蒸锅，有可取之处，也有不如人意的地方，但作为备用应急还是可以的。决定还用原来的电饭锅，老吴去外地时，看有无更合适的。

3月31日 （历史）

（1） 1914年6月28日萨拉热窝暗杀事件

奥匈帝国的王位继承人弗朗茨一费迪南大公及其妻子索非∙∙ 德∙ 寉恩贝格在萨拉热窝访问期间被一名19岁的塞尔维亚民族主义者加夫里洛∙ 普林齐普枪杀。这次暗杀点燃了欧洲的战火，欧洲随即分裂成同盟国（奥匈帝国、德国和意大利）和协约国（俄国、法国和英国）。7月28日，奥匈帝国向塞尔维亚宣战，冲突演变为第一次世界大战。战争持续了4年，800万人因此丧生。----- 摘自《昨天∙ 今天》 （第179页）

（2）1976年7月28日中国发生大地震

凌晨3点45分，一场里氏7.8级的地震将人口为100多万的矿城唐山（中国北部）

夷为平地。死伤人员据估计超过24万，这使此次地震成为有史以来伤亡最为严重的一次。 ----- 同上 （第209页）