

网传求证

近期,苏州一博士生因“感冒”
导致结核性脑膜炎,引发人们关注——

不当生活习惯 可诱发脑膜炎

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅



合理膳食 预防结核病

目前,现代生活节奏越来越快,人们应如何有效避免结核病侵袭呢?

专家表示,日常生活中,人们要养成合理的膳食习惯,拥有充足的睡眠、平衡的心态、适量的运动,保证机体免疫力。现在像小李一样经常熬夜、饮食无规律、心理压力过大的人群很多。这部分人的身体长期处于过度疲惫与劳累的透支状态,免疫系统功能下降,受病毒侵袭的几率提高。在饮食方面,不应经常饥饱无规律,过饥会诱发胃病,造成营养不良等;过饱会使消化系统长期负荷过重,导致各种并发症。

同时,应控制食物的种类、进食速度、进食时间等,适当补充优质蛋白食物如鱼虾、豆制品、牛奶、鸡蛋等,多食含有维生素的水果和蔬菜。在睡眠方面,平时应每天保持7—8小时的睡眠,时间以23时至次日6时至7时为宜。另外,要注意调节心理平衡,适当放松,缓解压力,保持平和、愉快的情绪。

另外,易感人群如老人、小孩、孕妇,要注意日常防护,避免与结核菌携带者的接触及防止其通过飞沫传播。保护自己,对自己以及对家人负责。

抵抗力下降 可诱发脑膜炎

专家表示,90%的正常人体内都潜伏有结核病菌,而导致不到10%的人群发病需要具备两个诱因。第一,各种原因导致的免疫力下降,机体抵抗力低。患有其他方面疾病并通过打针、服药等方式控制治疗的人群,抵抗力也会被有所控制。一旦人体的免疫系统不足以抵抗病菌的侵袭时,病菌才会“乘虚而入”,侵蚀脑膜等器官组织导致发病。

第二,接触到结核杆菌病毒。结核的发病是全身性的,不单单在脑膜,最常见的是肺,即肺结核。肺结核患者传染结核病菌的途径最为广泛,例如与肺结核病菌携带者亲密接触、近距离对话,吸入其咳嗽、喷嚏等呼出飞沫等都有可能感染结合病菌。其吐出的痰、唾液风干后的粉末混入空气中也可能造成病毒的传播。同时具备这两种条件,就极有可能诱发结核病类疾病。

饮食不会直接诱发 结核性脑膜炎

结核性脑膜炎是由结核杆菌引起的脑膜和脊髓的非化脓性炎症性疾病,多起病隐匿,症状轻重不一,病程发展一般表现为结核中毒、脑膜刺激症状和颅内压增高、脑实质损害、脑神经损害等症状。我国结核性脑膜炎患者多以中青年为主,且发病迅猛,死亡危险较高。

徐俊斌表示,不正当饮食不是诱发结核性脑膜炎的直接原因。大部分正常人体内都潜伏有结核病菌,但只有不到10%的人会发病。结核性脑膜炎是由于结核杆菌侵犯脑膜所致,属于结核病的一种,早期表现为发热、头痛、呕吐,后期发展为昏迷或昏迷以及严重神经系统功能受损,如瘫痪或全身麻痹等。

近日,网上热传一则新闻:26岁的小李刚考上苏州某高校博士生,开学第一天就晕厥住进ICU抢救,结果被确诊为结核性脑膜炎。据悉,小李考博期间经常熬夜,不吃早餐,午饭和晚饭都靠叫外卖,晚上困了常常就喝咖啡和红牛提神。

不正当饮食习惯是诱发结核性脑膜炎的原因吗?187医院感染科徐俊斌主任对此表示,不正当饮食并不是诱发结核性脑膜炎的直接原因。小李患病的原因是长期不正当的饮食习惯与不良生活规律导致的。长期紧张、压力大等心理原因导致小李的身体免疫力下降,其在生活环境中接触到结核杆菌侵犯脑膜,进而诱发疾病。所以,结核性脑膜炎并不只是饮食不当一个原因造成的。

冬日手脚发冷? 不妨试试羊肉汤进补



■ 见习记者 徐晗溪

俗语说,“三九补一冬,来年无病痛”。很多人喜欢在冬日里,捧着一碗热腾腾的羊肉汤,吃着一大块外焦里嫩的羊排,不仅可以大快朵颐,更能暖和手脚,真是不亦乐乎。那么,冬天选择羊羊肉进补改善手脚冰冷到底有没有用呢?

海南省国学教育协会会员、中医学学者颜清辉认为:手脚发冷是一种“闭症”。所谓“闭”,即是不通。由于天气转凉或身体受凉,致使肝脉受寒,肝脏的造血功能随之受到影响,导致肾脏阳气不足,便会表现为肢体冰凉或疼痛。一般可通过食疗缓解,比如,平时可多吃一些具有温暖脾阳作用的食物扶阳补阳。

从中医学角度来看,羊肉能补血之虚,所以有“人参补气,羊肉补形”的说法。据《本草纲目》记载:“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤”,因此,相对比较适合畏寒怕冷、形体瘦弱以及年老体衰者冬令进补。颜清辉认为,冬天吃羊肉好处多多:一方面,可以促进血液循环,增加人体热量;另一方面,还能增加消化酶,帮助胃消化;羊肉营养丰富,能较好地改善体质虚弱等症状。

但是,羊肉的膻味会让一部分人望而却步。专家建议在烹调羊肉时,可以加入适量的料酒和生姜。这样不仅可以去膻气,还可以保持羊肉原有的鲜嫩风味。颜清辉说,羊肉汤也是一个比较好的进补选择。可加入大枣10个、生姜5片、红糖适量,炖

成羊肉汤。其中,大枣性味甘温,具有补中益气、养血安神的作用;生姜性味辛温,具有温中止咳、解表散寒的作用。二者合用,可促进气血的流通,全身的血液循环也就得到了相应的改善,手脚自然就温暖起来了。

需要注意的是,食用羊肉会加重胃肠的消化负担,脾胃功能不好的人要慎食。此外,过多食用动物性脂肪,可能会对心血管系统造成压力;热天或发热病人也要谨慎食之。所以,羊肉虽然好吃,可要适量。

同理,牛肉补脾胃,益气血,强筋骨。据《本草拾遗》中记载:“消水肿,除湿气,补虚,令人强筋骨、壮健”。牛肉的营养价值很高,古有“牛肉补气,功同黄芪”之说。中医学认为,凡体弱乏力、中气下陷、面色萎黄、筋骨酸软、气虚自汗者,都可以将牛肉炖食。因此,寒冬食牛肉,有暖胃作用,为手脚冰冷之人补益佳品。

但是,屡屡曝光的牛肉质量问题,让大家心中对牛肉蒙上了一层阴影。为此,颜清辉表示,新鲜的牛肉,一般都有光泽,红色均匀,脂肪洁白或淡黄色,具有正常的气味,肉有弹性,指压后凹陷立即恢复,表面微干或微湿润,不粘手。虽然有些注水严重的肉也可以完全不粘手,但是这类牛肉的外表呈水湿样,不结实。不过,牛脂肪少食为好,否则会增加体内胆固醇和脂肪的积累量。一周一次即可,不可食之过多。另外,发热病人、患有眼部疾病、腹泻和体内有积热的人,需要忌食,以免加重病情。

■ 见习记者 徐晗溪 通讯员 丁琳硕

秋冬季节,很多人会出现口干舌燥、眼睛干涩、皮肤起皮等症状。海南省中医院主任医师邱晓堂教授认为,秋冬季节,天气本就干燥,再加上气温降低,汗腺分泌也会随着温度降低而减弱。人体的小动脉和小静脉,还是会随季节收缩痉挛,使皮肤血液供给减少,出现干燥等症状。

日常生活中,人们的冬季干燥症主要有以下表现:

首先,表现为干眼症。主要症状为眼睛的酸涩,容易疲倦、眼痒,对外界刺激很敏感。邱晓堂指出,秋冬季节空气干燥,户外风大,会出现身体补水不及时的现象。尤其是在这样的状态下,若是经常使用电脑,会加速泪液蒸发,诱发干眼症。

为此,一方面可做好日常预防。比如,养成眨眼习惯,眨眼可以保持眼睛润湿而不干燥;还要多活动远眺,多看看外

面的绿色植物或闭目养神;此外,还要注意保持眼部卫生。另一方面,也可从饮食上调节。例如,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如青菜、胡萝卜以及豆制品、鱼等;同时,保持维生素A、B、C、E的摄入;要多饮水,可适当饮绿茶、普洱茶,也可以用枸杞子、菊花泡茶。

其次,表现为口干咽燥。冬季气候异常干燥,空气流通也不畅。再加上早晚气温变化大,又常有冷空气侵袭,容易消耗掉人体的津液,继而引起喉咙干痒疼痛,导致喉咙有异物感。

邱晓堂建议,大家平时要多用鼻子呼吸。据介绍,鼻子能对空气起到“湿化”作用,从而净化空气,减少病菌入侵。而用嘴呼吸,则会增加染病概率。需要注意的是,要加强室内通风。此外,还要注意饮食清淡,忌酒、辛辣食物,可以多吃一些如苦瓜、绿豆之类清热降火的食物;多吃新鲜水果、蔬菜,如番茄、芹菜、萝卜、雪梨、枇杷等;多喝水,可以用

罗汉果、金银花、野菊花等泡茶,帮助缓解喉咙干痒。

第三,表现为皮肤疾病。主要症状有皮肤干燥、皮肤瘙痒、皮肤角化症等。秋冬季节,人体的皮脂、水分分泌会减少,这会导致皮脂腺和汗腺分泌异常,皮肤表面就会变得粗糙、干燥,抵抗力也会随之减弱。

专家表示,人们平时可选择补水护肤品。如果皮肤瘙痒,切忌抓挠,可涂抹一些润肤乳液或服用一些抗过敏药物。此外,在冬季不宜过多使用碱性强的洗浴用品。专家特别强调食疗:第一,食用维生素A或者维生素C,有助于减少皮肤角化,可有效减少皮脂溢出,减缓皮肤老化的速度。第二,可多吃胡萝卜,胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,在小肠内可以转化成维生素A。第三,大米中富含的维生素A、E和B族维生素、氨基酸和盐酸,能有效防止皮肤干燥,防止肌肤衰老,同时能抵抗色素沉着。

冬季干燥 给你的肌肤补补水

可少量使用含有白凡士林、甘油、肝素钠
等基质的皮肤保湿剂

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

秋冬季,很多人会出现皮肤干燥的情况。一些50岁以上的老年人,由于皮肤分泌油脂的能力较弱,很容易患上瘙痒症、乏脂性湿疹等疾病。

解放军第四二五医院皮肤科博士周迪表示,冬季,让皮肤处于较为适宜的湿度是很重要的日常保健方式,可以少量使用一些含有白凡士林、甘油、肝素钠或者聚乙二醇等基质的皮肤保湿剂。反之,在春夏季,由于皮肤出汗和排油较多,人们可以加强洗浴,使用油脂清除能力较强的无基质香皂,祛除多余的皮肤油脂及其他代谢物。

周迪提醒,在热带地区越冬,人们首先,要注意以下洗澡知识:1、洗澡的次数不宜过于频繁,比如可以根据个人的运动量和出汗多少,控制每天的洗澡次数

在1—3次左右,年龄大者可以适当减少;2、洗澡时的水温要适宜,不可过冷过热,建议使用温水,洗上以后感觉不凉不感冒即可;3、经过海里游泳或其他剧烈运动后,皮肤残留了大量代谢产物或刺激性物质时,要尽量及时洗澡;四、洗澡用品的选择上,不宜选用肥皂或硫磺香皂等油脂洗脱效果比较明显的产品,可以选用带有一定保湿效果的沐浴露和香皂,如果每天洗澡次数较多,甚至可以不洗用洗用品,以免因为过度清洗引发皮肤干燥瘙痒。

其次,要注意防范蚊虫。海南植被覆盖率高,很容易造成各种蚊虫常年繁衍,数量众多。不少越冬房屋在夏季的空置率很高,这种长期空置的房屋极易滋生各种蚊虫和节肢动物,容易让初来乍到的“候鸟族”患上皮肤病。



生活百科

预防中风 冬天需留意爸妈这些症状

随着人口老龄化的加剧,脑卒中(中风)的发病率不断攀升。冬天气温下降厉害,心脑血管疾病高发,家中有中老年人的一定要特别留意,有卒中类似症状要及时就诊。

麻木、嘴歪 脑卒中会引起肢体运动障碍,患者可能出现面部或肢体麻木,四肢无力甚至瘫痪,嘴歪一边像被提起来一样,流口水等症状。

说话不利索 比如突然间说话含糊不清楚,甚至说话困难。

眩晕,走路不稳 短暂性脑缺血发作时,患者可能出现短暂的眩晕、耳鸣、听力障碍、复视、步态不稳和吞咽困难等,部分可以自行缓解,容易被忽视。

嗜睡 患者可能一开始有些意识不清,上床休息后开始嗜睡,此时尤其要当心病情加重引发昏迷。

头痛、恶心呕吐 突然不明原因的头晕、头痛、性格反常等,是先兆中风的信号,容易被患者或家人误以为是普通老年病。

家中有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病病人,容易冬天受寒血管收缩,导致血压控制不理想,一不小心就脑卒中,家人要加强血压监测,必要时找医生调整药物,预防脑卒中。(桑文)

3种生姜妙用别小觑 驱寒助睡眠减肥

日常生活中,生姜能温暖身体、促进血液循环、改善虚寒症状,对减轻体重、预防感冒等,具有非常好的功效,另外生姜辣素对心脏、心血管有刺激作用,可以加速血液流动,促使排汗,带走体内多余的热量,具有排毒、养颜、减肥的作用。对于生姜的使用,除了作为调味食材,用来烹饪菜肴之外,生姜在生活中还可以有许多妙用。

1、生姜水泡澡减肥
在盛满温水(水温约40℃—42℃)的浴缸中放入煮过的生姜、米酒和醋,洗澡时水位不要过胸口(避开胸部),浸5分钟休息两分钟,连做5次。这时候你可以感觉到身体发热,汗液把你的热量大量带走。这种沐浴方法可治疗腰酸背痛。

2、生姜泡脚驱寒
冬天时候双脚冰冷,在30℃—43℃的水中放入一些姜片,然后泡脚,不仅可以让双脚暖和起来,还可以加快血液循环,燃烧脂肪。在泡脚的时候,加以按摩,放松双脚和小腿,还能有助睡眠哦。

3、生姜泡茶减肥
生姜红茶
材料:生姜丝、红茶包、蜂蜜少量
做法:红茶包一包、生姜丝放入杯中,加入开水冲泡;等红茶包渐渐析出红色,水稍凉,变至温热,稍加搅拌,取出茶包;最后加入蜂蜜略搅即可饮用。

红糖姜茶
材料:红糖、金丝枣、姜
做法:将红糖、无核金丝枣、姜片放入炖煮的容器中;加入适量清水炖煮半个小时即可。(三九)

吃这些比钙片更补钙

一说到补钙,很多人第一时间想到的是钙片补钙。专家表示,从天然的食物中获取钙,是比较好的补钙方式,它们的钙更易被人体吸收。高钙食品一天三餐分次摄入,这样钙质的吸收率更高,补钙效果也会更好。

芝麻酱 在日常食物中含钙量最丰富的是芝麻酱,每100克芝麻酱中的钙含量为1067毫克。芝麻酱富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质,其含钙量比蔬菜和豆类都高得多,经常食用对骨骼、牙齿的发育大有益处。另外,芝麻酱含有丰富的卵磷脂,可防止头发过早变白或脱落。

奶酪 奶制品是食物补钙的最佳选择,奶酪正是含钙较多的奶制品,而且这些钙很容易被人体吸收。每100克奶酪中的钙含量约为669毫克,钙含量丰富。奶酪能增进人体抵抗疾病的能力,促进代谢,增强活力。奶酪中的脂肪和热能都比较多,但是其胆固醇含量却比较低,对心血管健康也有有利的一面。

牛奶 牛奶的营养价值高,其所含的矿物质种类也非常丰富,除了我们所熟知的钙以外,磷、铁、锌、铜、锰、钼的含量都很多。其中全脂奶,即我们常见的普通牛奶,含有脂溶性维生素K、A、E等,由于牛奶的摄取方便,往往成为补钙的首选食品。

黑豆 黑豆的钙含量丰富,蛋白质含量高,36%—40%,相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍。黑豆含有18种氨基酸,特别是人体必需的8种氨基酸。其次,黑豆基本不含胆固醇,只含植物固醇,而植物固醇不被人体吸收利用,又有抑制人体吸收胆固醇、降低胆固醇在血液中含量的作用。因此,常食黑豆,能软化血管,滋润皮肤,延缓衰老。

紫菜 紫菜营养丰富,含碘量很高,可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”。但是也不可忽略它的补钙能力,每100克紫菜钙含量为264毫克。紫菜能增强记忆、治疗妇女贫血、促进骨骼、牙齿的生长。紫菜所含的多糖具有明显增强细胞免疫和体液免疫功能,可促进淋巴细胞转化,提高机体的免疫力。

海带 海带的含钙量丰富常人忽视,其实每100克海带的钙含量约为240毫克。另外海带含藻胶酸、昆布素,半乳聚糖等多糖类,海带氨酸、谷氨酸、天门冬氨酸,脯氨酸等氨基酸,维生素B1、B2、C、P及胡萝卜素、碘、钾、钙等无机盐。海带具有防治缺碘性甲状腺肿的作用,其所含的藻胶酸和海带氨酸还有降血脂胆固醇的作用。

(桑文)