

吃橘子上火 也许只是你的身体错觉

到了这个季节,各品种的橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大,果肉很软,味道又甜,很受大家喜欢,不少人轻飘飘一吃就是两三斤。然而,不少人对吃橘子依然顾虑重重,流传最广、影响最大的说法就是:最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易上火。还有人说,现在的橘子这么好看,都是染色了的;还有人担心,橘子吃多了,会变成“小黄人”,不好看,还有害……

橘子真的会让人上火吗?到底要不要吃橘子?今天我们来聊聊橘子。



橘子有什么营养? 冬季水果里的VC“大户”

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常也有20~30mg/100g,比冬天里另两个水果明星——苹果(1~5mg/100g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是很好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的VC需求。而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

橘子吃多了会上火? 吃完注意及时漱口

上火是个很难定义的概念。所谓上火,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后会上火,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就是上火。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征

是牙龈红肿,容易出血、有胀痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉上火的表现?所以,很多人就会认为吃橘子容易上火。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两个橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你上火了。

橘子这么红,都是染色的? 染色只在表皮,进不去果肉

还有很多家长担心,现在的橘子都是染色的,毕竟之前网上也一直流传着橘子染色的视频。其实,大家也不用太担心。

首先,即使是染色的,安全风险也很低。所有的色素、染料用量都很小,因为用多了就穿帮了。量少,健康危害就没多大。比如当年赫赫有名的苏丹红鸭蛋,后来评估发现,大约每天吃1000个才有可能有危害。不过,就算“吃了没事”也照样违法,我们还是应该严厉抵制这种行为。

其次,橘皮的表面是油性的,就算想染色,染料也难以穿透。一般你用手摸一摸,如果手变红了,那就可能是涂了染料了,就离开,不买罢了。

关键是,吃橘子的时候,我们都要剥皮呢,染色最多也是表皮,果肉是进不去的,去皮再吃就没问题了。

橘子吃多了,会变成“小黄人”? 只会短时间影响“颜值”

还有人说,橘子吃多了皮肤会变黄,会

变成“小黄人”?这是真的吗?

的确,这不是谣言。如果吃太多橘子,皮肤的确会变黄,就可能变成“小黄人”。

这是因为橘子(柑橘)中含有丰富的胡萝卜素,如果经常吃很多橘子,人体就会摄入太多胡萝卜素,人体代谢不掉,血液中的含量过高,就会导致皮肤变黄,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”,这种症状的典型表现就是手掌、足底明显变黄,严重的甚至会全身的皮肤变黄。

不过,它只会短时间地影响“颜值”,并不会影响健康。只要暂时不吃黄色的橘子,过一两周就能恢复正常,一般也不需要进行特殊的治疗。

而且,除了柑橘(橘子),胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富,如果吃很多,也会变成“小黄人”。如果你发现最近有点面色变黄,也要看看自己是不是这些蔬果吃多了。

每天吃几个橘子更健康? 糖分多,吃两三个即可

还是要提醒大家,橘子糖分还是比较多的,橘子中的含糖量平均是11.9%,甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子,能量摄入可不低。所以,也不要吃太多。

我国膳食指南推荐,普通成人每天吃水果的量是200g~350g左右,折算到柑橘类,差不多也就是两三个中等大小的橘子。

如果实在爱吃,多吃一两个橘子也没问题,但一定要注意少吃点其他主食,同时注意清洁牙齿。

据北京青年报

同样是咳嗽 做平扫CT和增强CT的区别

对于临床医生而言,CT就像是医生的眼睛,在纷繁复杂的疾病诊断中发挥着重要的作用。随着CT成像技术的发展,CT检查辐射剂量更低、时间更短、图像更清晰,其应用也越来越普遍。随之而来的是一些患者的疑惑——“同样都是咳嗽,别人只做平扫CT,为什么我却需要再做增强CT呢?有必要吗?”

今天,就来告诉大家平扫CT和增强CT这两种检查,到底有啥区别。

首先,来看一下CT成像的基本过程。CT成像基本过程为:CT设备对受检部位

进行X线扫描,探测器接收X线信号后,经计算机重建得到受检部位断层图像。

平扫CT 平扫CT是最基本的CT检查,是指患者机体和受检部位处于自然状态下进行的CT检查。平扫CT检查过程中通常只需要患者仰卧(或俯卧)于CT检查床上,按照检查指令保持机体静止并(或)完成呼吸屏气配合即可完成检查。

CT平扫适用于头颅五官外伤,胸腹部炎症,脊柱、四肢关节骨折、退变等疾病的诊断以及各部位占位性病变的初步筛查,不适用于病变的定性诊断。

增强CT 增强CT是在静脉内注射一定剂量的含碘造影剂后进行CT扫描检查的方法。其目的是增强病灶和血管与周围组织的对比,以利于发现平扫CT不能发现的病灶或更清晰地显示病灶的范围和性质,对病变的定性诊断提供有价值的信息。

以胸部病变为例:平扫CT即可诊断肺炎,但要明确病变与周围结构解剖关系,如肺隔离症、肿瘤血供等情况时,需要进行增强CT检查。

需要说明的是,由于碘造影剂有使用禁忌且存在过敏风险,通常需在医生评估

通过后才可进行增强CT检查。例如,对有明显的甲状腺功能亢进的患者和既往使用碘对比剂发生严重过敏反应的患者,应禁止使用碘对比剂;而对严重心脏病、中枢神经系统疾病及其他高危患者,应由医生评估患者使用碘对比剂的风险和收益后,决定患者是否使用对比剂。

总之,平扫CT和增强CT适应症不同。对于复杂疾病而言,平扫CT只是基础,增强CT更有助于疾病的定性诊断。虽然同样是咳嗽,但因为病因不同,所以影像学检查方式才不同。

据人民网

耳朵进虫子滴油好使吗? 更难取

相信不少人都有过耳朵里进小虫子的经历,这时,“有经验”的老人会告诉你,往耳朵里滴几滴香油,虫子就出来了。这个“祖传偏方”真的有效吗?医生说了,这样做,只能增加虫子取出的难度系数。那么,耳朵里进了异物应该怎么办,今天就跟大家分享一些处理技巧。

我们耳朵里都能装进什么东西

你知道吗?耳朵这个神奇的地方,居然可以装进很多东西,不信的话,我们一起来看看吧。有飞蛾扑耳的,有棉签的棉签进入耳朵的,有蟑螂进入孕妇耳朵的……

外耳道异物种类:动物性异物,如昆虫等。各种昆虫类中,以蟑螂最为多见,因为它喜欢黑暗潮湿的环境,想想无处不在的蟑螂,竟然在你的耳朵里溜弯,是不是很恐

怖;植物性,如豆类、麦粒等;非生物性异物,如小玩具、石子、纱条、橡皮泥等,这种情况儿童多见。

注意,这两种做法绝对错误

异物的大小、形状、位置、种类不同,耳朵里进异物的临床表现也有差异:

对于小而无刺激性的异物,可能会长期存留而无任何症状;较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等。

活昆虫等在耳道内爬行,可引起剧烈的耳痛和耳鸣;植物性异物遇水膨胀后,可压迫外耳道或引起局部炎症,造成耳内胀痛。位置愈深,症状一般愈明显。

对于棉签、铅笔尖、树枝和发夹等容易穿透鼓膜的异物,经常引起疼痛、眩晕、耳朵流脓,甚至听力下降、面瘫。

注意,以下两种做法绝对错误!

第一种,自己试图掏进出入耳朵的昆虫。这样做,一不小心把虫子弄死了,尸体残留在耳朵里那你就惨了,会增加感染的风险。

第二种,乱滴植物油。这样只会增加医生取出虫子的难度。

异物不同,处理方法有别

以下,给大家推荐针对不同的耳中异物,相应的处理措施:

1.对于圆形光滑的异物,可用异物钩等器械顺空隙越过异物而将其钩出。对于无法配合的小儿,切勿用镊子夹取,以防将异物推入深处而损伤鼓膜,可在全身麻醉下取出异物。

2.当异物细小小时可用冲洗法洗出。冲洗法禁忌:合并中耳炎,鼓膜有穿孔者;鼓

膜被异物损伤穿孔或合并中耳耳道者;植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者;尖锐多角的异物;石灰等遇水起化学反应者。

3.活昆虫等可用2%丁卡因、70%乙醇等滴入,使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。夏季小飞虫多见,也可试行亮光诱出。

4.已经泡胀的植物性异物,应先用95%乙醇滴入,使其脱水,缩小后再行取出。易碎的异物也可分次使用吸引器吸出。

5.外耳道有继发感染者,应先行抗感染治疗,待炎症消退后再取异物,或取出后积极治疗外耳道炎。

此外,提醒您平时注意耳部卫生,切勿自行使用棉签等掏耳;对于儿童,家长应不定期查看或者询问,一旦发现外耳道异物,切勿自行尝试取出,因为多次尝试会降低外耳道异物取出成功率,甚至增加并发症可能,应及时就诊耳鼻喉科。

据光明网

卒中死亡率逐年上升 一旦发病切勿自行服药

卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致死率和较高的致残率。专家表示,卒中的发生和不健康的生活方式有关。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于脑卒中,带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

专家表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

据了解,近年来我国卒中的发病率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性,农村上升速度更快,西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群

的发病率已经超过总发病率的10%。脑血管病是“贫穷病”,而不是大家一直以为的“富贵病”。农村地区的卒中危险因素控制不佳,高血压、高血糖、高血脂的知晓率较低,同时水果蔬菜摄入量低是导致发病率上升的重要原因。

目前已有循证医学证据证实,每周3次、每次30分钟以上的中等强度运动,可有效预防卒中。可进行有氧运动,如快走或慢跑等,若体力充沛体能较好,可采用有氧和无氧交替的方式运动,即快跑与慢走或跳绳交叉进行。推荐年轻人和中年人可以采用这种间歇有氧运动的方式进行锻炼。

对卒中的防范越早进行效果越好,定期运动、拒绝烟酒,健康生活习惯的养成非常重要。专家提醒,脑卒中一旦发病,切勿自行服药,目前没有家中可用急救的“灵丹妙药”。

据科技日报

梨性寒凉不宜多食



梨子味美多汁,酸甜可口,营养丰富。不过,吃梨有很多学问。

吃梨有如下禁忌——

梨+开水:易致腹泻。梨性甘寒,吃梨喝开水易致腹泻。

梨+蟹:影响肠胃消化。在《饮膳正要》中有“柿梨不可与蟹同食”的说法。由于梨性寒凉,蟹亦冷利,二者同食,伤人肠胃。

梨+羊肉:梨中的一些酶可将羊肉的一些成分分解,造成消化不良、腹胀肚痛等症。

产妇、有外伤者忌食:《千金方》载:“(梨)寒涩……金疮、产妇勿食。”产妇、外科手术患者不宜吃梨。

梨也有如下“好搭档”——

梨+蜂蜜:可缓解干性咳嗽以及热性咳嗽;能够降气滋阴,缓解便秘便干。

梨+冰糖:可化痰止咳、清热祛火、清热解毒,适用于干性、热性咳嗽;能有效降低血压,滋养肺脏。

梨+百合:可化痰平喘,养阴生津;促进皮肤细胞的新陈代谢。

梨+银耳:可以提高肝脏的解毒能力,还能够滋阴增液,帮助肠胃蠕动。

据凤凰网(图片来自网络)

图说
我们的
价值观

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善



陕西户县 张占刚作

仁心一片吉祥天



中宣部宣教局 中国文明网