



这是美国科学家利用3D打印机打印的耳朵支架,随后在上面“播撒”皮肤细胞,培养出仿真度极高的人造耳。科学家表示,20年内让患者移植3D打印器官的梦想成为现实。(网易)

## 亲,宵夜记得吃清淡点

### 正确吃宵夜减少对身体的伤害

#### | 宵夜吃些啥? |

##### 馄饨米粥较适宜

中医专家王先锋称,从养生的角度来说,吃宵夜并不是一种健康的生活方式。一到晚上,人体的肠胃工作能力会降低,如果此时摄入过多的食物,会让肠胃负荷困难。

所以,宵夜最好选择较容易消化的食物。一般以清淡、半流质的食物为主。比如汤、馄饨、面条、水饺、牛奶、蛋糕等。或者适量喝点粥品,既容易消化,又不会增加过多的脂肪和油脂。另外,还可以在粥中加入桂圆、莲子、红枣等安神的食物,对晚上的睡眠也有帮助。

##### 果蔬补充维生素

既然宵夜不宜吃太多的肉类,那么在宵夜时应该吃什么呢?据了解,对于晚睡的人群,补充维生素是十分重要的。

据了解,维生素A可调节视网膜感光物质,能提高夜间工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳,提高工作能力。而胡萝卜、柿子椒、芒果、菠萝等食物就富含丰富的维生素A。

而维生素C可缓解夜班人员的身体疲劳,并有增强机体抵抗力的作用,所以要多吃新鲜瓜果蔬菜。



□记者 黄珊

几杯冰啤酒、几碟小菜,配上麻辣鲜香的烧烤……一到夏季,去大排档吃宵夜就成为人们消暑的选择。但是,经常吃宵夜并不是一种健康的生活方式,怎么样能够既一饱口福又不影响健康?中医养生专家表示,宵夜吃得清淡些、少些,相对而言更健康。

#### | 宵夜别吃啥? |

##### 肉类蛋类要少吃

吃宵夜最怕的是难消化,如果体内积存了大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品无法及时消化,会使尿中的钙量增加,一方面降低了体内的钙贮存,诱发儿童佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症,另一方面尿中钙浓度高,罹患尿路结石病的可能性就会大大提高。

而且,摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,刺激肠壁,诱发癌症。所以,宵夜最好少吃肉类、蛋类食品。

##### 饭后饮茶有危害

已经50岁的市民黄先生,吃完东西后总习惯喝几口茶,觉得可以帮助消化和清肠。近日,黄先生频繁吃宵夜,吃完宵夜仍是习惯性地喝一杯浓茶,但却发现怎么睡也睡不着。

都知道茶叶可以提神,晚上宵夜完喝茶等于将您的“瞌睡虫”给赶得远远的。同时,饭后立即喝茶并不能促进消化。茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质会抑制胃液和肠液的分泌,反而会影响人体对食物的消化。

此外,宵夜吃饱喝足后也别立刻呼呼大睡。食物在胃中还没有消化,直接躺下可能会导致肠胃不适,最好活动片刻再上床休息。

### 警惕! 沙眼不治小心失明

预防:勤洗手,勿共用毛巾

□记者 熊大平

随着生活水平提高,卫生意识增强,沙眼患者呈下降趋势。然而在农村地区尤其中小学集体宿舍容易高发沙眼病,夏季也是沙眼高发季节。沙眼不及早治疗会引起并发症,甚至会导致失明。

#### 农村儿童易染沙眼

市中心医院同济咸宁医院眼科主任吕旭东介绍,沙眼是一种衣原体感染引起的结膜炎,主要是由于生活不卫生引起。经手触碰感染源、不洗手揉擦眼睛等导致,传染性极强。

沙眼在农村儿童中多见,常见感染途径为共用毛巾、脸盆等。

患上沙眼会出现红痛、畏光、流泪等不适症状。发病时大多为急性期,早期经过科学治疗能及时根治。如果初期忽视治疗,进入瘢痕期,将会出现重复感染,病情加重。

#### 久拖不治可能失明

在上世纪60年代,沙眼曾是致盲疾病之首。现在患病的集中在老年人群。

吕旭东介绍,很多人初患沙眼时不注意科学治疗,有的甚至自己点眼药水,等症状有所缓解后就自动停药,导致沙眼从活动期恶化成瘢痕期,从而出现并发症。他说,沙眼并发症很多,包括沙眼性角膜炎、角膜血管翳、倒睫等,沙眼性角膜炎反复发作引起溃疡甚至引起角膜穿孔,最终导致失明。

#### 预防沙眼要勤洗手

沙眼衣原体附着在病人眼部分泌物中,任何人与这些分泌物接触后都有可能感染沙眼。

因此,建议毛巾要勤洗、勤晒。沙眼患者患病期间,自觉注意卫生,不与他人共用毛巾。在集体宿舍要分盆分毛巾,或者用流动水清洗。在理发店、美容院、旅馆等场所,尽量不用公共场所毛巾。勤洗手,不用手揉眼、擦眼等。

对于儿童,要做到养成良好的卫生习惯,预防病从手入。



健康私房话

#### 喝汤治口腔溃疡

健康达人:李女士

私房秘籍:绿豆蛋花汤治口腔溃疡

治疗口腔溃疡民间偏方很多,其中既有药方,也不乏食疗方。今天,健康达人李女士就为大家介绍一款可以治疗口腔溃疡的食疗方法。

李女士说:“绿豆蛋花汤可以治溃疡。我每次出现口腔溃疡便会尝试此方,最多一两天症状就会大为好转,效果很好。”

她介绍,制作绿豆蛋花汤要取鸡蛋1个,打入碗内拌成糊状,再取绿豆适量,放入陶罐内加冷水浸泡15分钟,再放到火上煮沸约1半分钟,这时绿豆未熟,取绿豆水冲鸡蛋花饮用,每日早晚各1次。

据了解,绿豆性凉味甘,有清热解毒功效,对口腔溃疡有一定治疗作用。而鸡蛋性平味甘,可补肺养血、滋阴润燥,而且含有较多B族维生素和其他微量元素,对于预防和治疗口腔溃疡都有所帮助。

(此方法仅供参考)(黄珊)

### “夜猫子”最易遭遇5大风险

## 还在熬夜? 健康迟早会抛弃你

□记者 黄珊



夏季昼长夜短,夜间活动也相对丰富,晚睡成了不少人的习惯。很多年轻人认为,熬夜、日夜颠倒的生活方式对自己身体影响不大,能扛得住。其实,不良生活习惯在悄无声息地吞噬你的健康。

#### 风险1: 易患肠胃疾病

湖北科技学院附属第二医院消化内科主任王德刚称,晚上熬夜时,很多人吃宵夜,而宵夜长时间停滞在胃中,促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久之易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

#### 风险2: 提高患病几率

而长期熬夜也是肿瘤高发的一个诱因。熬夜会导致内分泌激素水平的紊乱,使得细胞代谢异常,影响人体细胞正常分裂,导致细胞突变,提高患病几率。

#### 风险3: 诱发心血管病

“有些人一天工作十几个小时,晚上也经常熬夜。这类人如果不劳逸结合,很容易诱发其他疾病。”王德刚称,熬夜时,人们会不断分泌肾上腺素等激素,容易造成血管收缩异常。

如果人们长期缺乏睡眠,就会容易感觉紧张、焦虑,诱发或加重高血压。对于本身

有心律不齐、冠心病的病人,发生心肌梗塞等事故的几率大大增加。

#### 风险4: 导致视力下降

市民王小姐经常熬夜上网,最近就总是出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题,到医院检查后才发现,原来是因为长期熬夜用眼,而诱发了结膜炎。

熬夜等于是超负荷用眼,很容易使眼肌疲劳,长期以往,会导致视力下降。

#### 风险5: 导致睡眠障碍

现在越来越多的人有睡眠障碍等问题,据了解,有一部分人的睡眠障碍正是因为长期熬夜导致。

人的交感神经一般是夜间休息白天兴奋的,熬夜时交感神经在夜晚保持兴奋,白天则反之。久而久之,睡眠障碍、精神衰弱也就缠上了身。

## 当心! 长期便秘易诱发肛裂

医生建议:多食粗纤维 勿滥用泻药

□记者 熊大平 通讯员 秦桂芳

排便出血、肛门剧痛等症状被很多人误认为是痔疮,市中心医院同济咸宁医院肛肠科专家提醒,这可能是肛裂在作祟,女性更易发生肛裂,防治便秘是关键。

今年28岁的杜鑫她前年生宝宝后,稍微不注意饮食就容易便秘,去年还开始出现便血。起初以为是痔疮,后来检查发现是肛裂。

市中心医院同济咸宁医院肛肠科主任

刘晶晶介绍,前来就诊的肛裂患者中,女性较多。一方面是女性在怀孕期间,腹腔对肠道压迫,孕妇容易便秘,另一方面,生育过后的女性,肛门受挤压撕裂,排便受阻。除开这些特殊的生理特点,一些女性爱美吃减肥药,也会打乱肠道代谢,从而引起便秘。

刘晶晶称,肛裂初期,排便出血,肛门有刀割疼痛。由于疼痛难忍,一部分病人惧怕排便,致使便秘加重,从而恶性循环。时间

一长可发展成肛瘘,严重者需要手术。因此,早期预防治疗很重要。

而预防肛裂关键是防止便秘。便秘受各种因素影响,建议预防便秘要从饮食开始。饮食上多喝水多吃蔬菜水果等粗纤维较高的食物,少食辛辣食物。增加运动,促进肠道蠕动。发生便秘后不要滥用泻药,否则只会打乱肠道功能,形成泻药依赖性,继而加重便秘的恶性循环。