



健康提醒

生吃蔬菜有助于抗癌

蔬菜烹饪过度会损失其中的营养物质，这种报道经常出现在各大媒体上，那么蔬菜到底该如何保留住营养元素呢？专家推荐了生吃，并表示蔬菜生吃有助于防病，甚至是抗癌。专家介绍，在人类的进化过程中，从消化器官的构造到整个机体的生理反应，都是适合生食的。随着食物的丰盛，将蔬菜加热熟食，通过肉内类等其他食物搭配，用炒、炖、蒸等手段做成花样繁多的美味佳肴，不过是数百年的事情。近二三十年来，在一些国家，掀起了一股返璞归真的生吃蔬菜风。原因是一些研究表明，适当生吃蔬菜对健康有利。

蔬菜加热过程中维C损失最大

在制作蔬菜过程中，很多人把握不好烹饪的火候，以至于最终使蔬菜中的维生素损失殆尽。专家介绍，蔬菜含有多个人体需要的营养素，在加热烹调过程中，水溶性维生素会遭受一定的流失，其中损失最大的是维生素C。维生素C有遇热会被破坏的特性，蔬菜煮熟后，所含的维生素C至少损失50%，甚至100%。人缺少维生素C会齿龈出血，导致免疫力下降，容易生病。

生吃蔬菜有助防病

美国相关研究表明，常吃蔬菜的人，头脑清醒，心情安稳，有85%的人感觉比以前身轻体健，少去医院。生吃蔬菜饱腹感比熟食强，有助减肥。韩国的一项对比研究结果是：常吃生食的人中有94%的人感觉自己健康，吃熟食的人只有36.5%的人感觉健康，而其中51.3%的人已患有胃肠道疾患、贫血、糖尿病、高血压病、肝脏疾病、便秘等。

专家介绍，生食蔬菜能充分发挥所含有的植物化学物质保健作用。比如，新鲜蔬菜含有一种被称为“干扰素诱导剂”的物质，它能刺激人体细胞产生干扰素，进而能抑制肿瘤细胞的生长。而这种“干扰素诱导剂”也有怕热的特性，在做熟后的蔬菜中所剩无几。山东省胃癌的发生率在北方各省最低，究其原因，即是居民有用生大葱和其他生菜佐餐的习惯。

夏天更宜适当生吃

专家介绍，蔬菜生吃还能避免中式烹调常有的油腻，有一股自然的清香味，对习惯于熟食的人，是一种口味调节。国内一些专家认为，适当生吃蔬菜在夏天尤其值得提倡。因夏天气温高，人的饮食宜清淡少油腻，且身体需要更多的维生素C，生吃蔬菜则可满足这一要求，有利于增强夏天变得衰弱的机体免疫力。

在北方的夏天，最适合生吃的蔬菜品种是：萝卜、生菜、青椒、卷心菜、花菜、洋葱、大葱、香菜、西红柿等。那么，每天生吃多少合适呢？观点不一。专家建议：正常人若每天吃蔬菜500克，其中有100~150克用做生吃就可以了，体质虚弱者则宜少吃。

生吃一定要注意卫生

专家表示，不是所有的蔬菜都适合生吃，如蚕豆、黄花菜、土豆、菠菜、竹笋、茭白等，或是含有某种毒素，或是含有太多草酸，就需要加热才能破坏或去除。中国人吃蔬菜的传统方法是蘸酱，以及加醋、芝麻酱等调料做凉拌菜。将蔬菜与水果一起做蔬果沙拉，也不失为一个好吃法。

专家提醒，生吃蔬菜的过程中一定要注意卫生问题，生吃的蔬菜一定要选择无污染的，最好是选择市场上有绿色或有机食品标识的产品。另外，清洗蔬菜应在流水下冲洗，切后再用凉开水过一下。（岛晨）

排便发黑 当心是消化道出血

大多数人出现便血的情况时，首先会以为是痔疮犯了，不当回事儿。大连市第六人民医院肝病科、消化内科主任葛盛麟提醒：一旦出现黑便，对于肝病患者来说，应引起重视，有可能是消化道出血的早期症状。

总想上厕所、排便发黑肝硬化患者要警惕

葛盛麟主任介绍，黑便是由于血液在肠内停留时间较长，血中的红细胞破坏后，血红素在肠道内与硫化物结合形成硫化亚铁，使粪便呈黑色。而硫化物刺激肠黏

膜分泌大量黏液，附着在粪便外层，看起来粪便“油黑发亮”，类似柏油，故又称“柏油样便”。此时血液积存在肠道中，会刺激肠蠕动就会使便意明显，大便次数明显增多，粪便有时会有血腥味。

葛主任提醒，消化道出血早期，出血量较少时一般无痛苦，若肝硬化患者无诱因出现大便颜色发黑时应提高警惕，有可能是门静脉高压性胃黏膜病变、肝硬化并发溃疡出血及食管胃底静脉曲张破裂出血的症状。

呕血一般会出黑便，出现黑便不一

定呕血

葛盛麟主任介绍，呕血与黑便是上消化道出血的典型症状，呕血和黑便的鉴别诊断对上消化道出血的诊治至关重要。一般说来幽门以下部位出血易出现黑便，而幽门以上部位出血易致呕血，并且与出血量有关，患者出现呕血一般都伴有黑便，而黑便不一定有呕血症状。

另外，消化道出血还有可能与血液疾病有关，新生儿出血症、白血病、再生障碍性贫血、血小板减少及过敏性紫癜等，也有可能引起大便颜色发黑。

有肝硬化病史的患者应养成观察大便颜色的习惯，如发现自己大便发黑或“疑似便血”的症状，排除食物及药物等导致的大便颜色改变后，应尽快到医院就诊。如伴有呕血、头晕、心悸、出冷汗、全身乏力等表现，应立即卧床休息，禁食水，将头部偏向一侧，以免呕吐物误吸入气管内导致窒息，并及时住院进行诊疗。

有些东西吃了后可能会排出“黑便”

葛主任说，食用动物血（如血肠、血豆腐）、动物的肝脏和较多的肉类时，大便的颜色呈暗褐色、黑色或是红色，调整饮食或素食3日后，大便颜色转为正常。另外，服用某些药物，如口服补血的铁剂、治疗胃病的铋剂和某些中药等，可以引起大便颜色发黑，但一般为灰黑色且无光泽。（海力）

春季做好营养补充 宝宝身高“猛蹿”

世界卫生组织的一项研究证实，孩子的成长发育有显著的季节性，其中春季（3-5月）长得最快，生长速度是秋季的2倍多。

为什么春季宝宝身高增长快呢？

宝宝身高少不了钙，而钙的吸收必须有维生素D的协助。一年中，春天阳光中的紫外线含量是最高的，晒太阳、接受紫外线的照射，是获取维生素D最简单而又最重要的方法。紫外线的照射让宝宝体内的维生素D转化成维生素D3，从而促进胃肠道对钙的吸收，使孩子骨骼长得更好、更快。

春季人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸功能、消化功能都有明显的加强，为宝宝的身高增长创造了“黄金条件”。

春季宝宝长高，这些问题家长需要注意。

充足的睡眠。绝大部分生长激素是在夜间熟睡状态下分泌的，深睡眠时间越长，生长激素分泌的量就越多，孩子长得越高。

充足的营养。摄入营养丰富，才能给身高的增长提供更坚实的营养基础。可重点补充几种元素，比如蛋白质、维生素、矿物质（钙、镁、磷、铁、锌等）。

适当的运动。孩子经常参加体育锻炼，可以改善血液循环，同时能够刺激骺板和骨骼，从而促进孩子身高的增长。可做一些跳跃运动（如摸高、跳跃、跳绳、打篮球等），能够牵拉肌肉和韧带，刺激软骨增生，对脊柱和四肢骨骼的增长有很大帮助，也可以做一些拉伸运动（如引体向上、游泳、伸展体操等），可以拉伸脊柱，促进骨骼的生长，从而使儿童的身体不断长高。（黄晓雪）



医生提醒：春季食用光感性野菜谨防过敏

春暖花开，正是踏青好时节，许多市民喜欢采摘野菜尝鲜。医生提醒，虽然野菜味道清新可口，但随意乱吃可引起中毒、过敏等严重后果。尤其要注意的是，不少野菜属于光感性植物，吃后晒太阳容易过敏。

“光感性植物食用之后再晒太阳，会增加人体对紫外线的吸收，极易诱发日光性皮炎。但是，每个人的过敏程度也是不相同的，轻者会出现瘙痒、红肿、红疹，严重者甚至会出现水疱。”

专家提醒，像荠菜、香椿、马齿苋、灰灰菜等野菜都是光感性植物。不过，市民也不用过于担心，这种情况可以预防。专家建议，有过敏病史的人，尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量不要在外活动，减少强光的照射，最好晚上食用野菜。春季采摘野菜须谨慎，不认识的野菜不要乱吃，以免误食引起中毒。（新华）

英国一项最新研究指出，终生有规律地运动不仅有益身体健康，还能减缓衰老速度。

英国伦敦大学国王学院、伯明翰大学等机构研究人员在新一期《衰老细胞》杂志上报告说，他们对125名身体健康、年龄在55岁至79岁之间的业余骑行爱好者展开了一系列测试，并将结果与一组身体健康但不经常运动的成年人对比。吸烟、酗酒、高血压以及其他健康问题被排除在这项研究之外。

研究发现，定期运动的骑行爱好者肌肉质量和力量并未因年龄增长而减小，体脂肪和胆固醇水平也没有随年龄的增长而增加。此外，男性骑行爱好者的雄激素分泌仍保持在较高水平，意味着他们或许可以避免经历明显的男性更年期。

研究还发现，骑行爱好者的免疫系统似乎也没有衰老迹象，胸腺产生的“免疫武器”T细胞数量与年轻人一样多。T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力。一般来说，随着年龄增长，胸腺功能会逐渐退化，产生的T细胞数量也随之下降。

伯明翰大学教授珍妮特·洛德说，该研究结果表明，应鼓励人们终生定期锻炼。（武汉）

科普：终生定期运动有助减缓衰老

警方提醒：求职者在网络应聘需谨慎

“点点鼠标，日赚数百”“随手转发，月薪过万”……在“金三银四”的求职高峰期，网络招聘诈骗也进入高发季。深圳市公安局反电信网络诈骗中心提醒，网络平台已成为求职应聘的重要途径，但在给求职者带来便捷的同时，也成为一些不法分子编织陷阱的“理想”场所。

据深圳市反电信网络诈骗中心统计，2017年全年共接网络诈骗类警情近3万宗，其中涉招聘诈骗警情5000余宗。网络诈骗包含的类型主要有招聘打字员、刷单、点赞、推广、做家教、加工、代理等其中刷信誉案发最多，有500余宗。深圳市反电信网络诈骗中心负责人王征途表示，求

职者通常是加微信、QQ来接洽应聘任务，招聘者也是通过社交软件来给报酬，双方不签订劳动合同，没有任何保障。一旦对方将应聘者拉黑，应聘者就会遭受损失。

王征途提醒，求职者不要因找工作心切而掉入不法分子的圈套中。在求职过程中，要注意保护好个人信息。如果用人单位要求出示毕业证、学位证、身份证，请务必标注“仅用于某年某月某日某公司求职”，以防被不法分子用作贷款等别的用途。

另外，求职者如果遇到招工诈骗，要记得保存相应的证据，并提交给相关的职能部门，配合相关部门对招工诈骗的团伙进行打击。（新深）

治小儿春季咳嗽方

【处方】前胡5g，荆芥3g，薄荷2g，川贝母7.5g，紫苏叶3g，炒杏仁5g，甘草5g，石膏10g，生姜两片。

【制用】每日一剂。上方药煎二次，共煎得药液50毫升。过滤或沉淀分3次温服。

【功能】宣肺解表，清热止咳。
【主治】本方适合2~3岁以下的儿童，证见感冒风寒发热咳嗽，有痰或无痰。
【注意】可根据小儿年龄酌量增减。
(白城市中医药科协：王文卿)

每周一方

国家基本公共卫生服务项目(100问)

31.什么是国家免疫规划？

答：免疫规划是指根据国家传染病防治规划，使用有效疫苗对易感人群进行预防接种所制定的规划。按照国家或者省、自治区、直辖市确定的疫苗品种、免疫程序或者接种方案，在人群中有计划地进行预防接种，以预防和控制特定传染病的发生和流行，提高居民健康水平和卫生文明水平。目前，国家免疫规划的疫苗包括：乙肝疫苗、卡介苗、百白破疫苗、脊髓灰质炎疫苗、麻疹疫苗、白破疫苗、麻腮疫苗、流脑A群疫苗、流脑A+C群疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、钩端螺旋体疫苗、流行性出血热疫苗、炭疽疫苗等。这些疫苗可用于预防乙型肝炎、结核病等15种传染病。其中有的疫苗是在流行区才接种，如：钩端螺旋体疫苗、流行性出血热疫苗、炭疽疫苗等。

32.怎样建立预防接种证？预防接种证有什么用？

答：新生儿出生后一个月内家长尽早携带《新生儿首次乙肝疫苗和卡介苗接种登记卡》，以及《出生医学证明》等材料，到居住地的乡镇卫生院或社区卫生服务中心申请领取接种证和建立儿童预防接种档案。接种证是个人规范接受免疫接种的记录和凭证。当儿童的基础免疫与加强免疫全部完成后，家长要长期保管好接种证，以备孩子入托、入学、入伍或将来出入境的查验，千万不要丢失。（待续）

白城市卫生计生委 白城日报社 主办

春季养好升发之气

《素问》中说，春季是推陈出新、生命萌发的时令。天地富有生气，万物欣欣向荣。人们应该早起起床，披散头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步于庭院中漫步，使精神愉悦，胸怀开阔。此时，正是一年之中养生的大好时机。

温补阳气 肝为先

中医认为，在春季，肝气旺盛而升发，人也应当精神焕发。可是，如果肝气升发太过或是肝气郁结，会损伤肝脏，到夏季将发生寒性病变；女子会出现面色无华、长斑长痘等症；男子会萎靡不振、毫无生气。因此，春天应当加强对肝脏的保健。

保持心情愉悦。肝气抑郁不舒，就会双肋胀痛。中医说“怒伤肝”，即人在大怒的时候，气血上涌，严重的时候可能会导致昏厥。保持心情愉悦，能调和五脏，保持中庸，也能养肝。

敲胆经。胆经位于身体外侧，是十二经脉之一。每天敲打胆经，即双手握拳稍微用力敲打左右大腿外侧各50次，能加速胆汁分泌，提升肝脏的功能，对养肝有益。

伸懒腰。人体因倦疲乏的时候，气血循环缓慢，这时若舒展四肢，伸展腰腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后，血液循环加快，全身关节、肌肉得到了活动，从而达到保健效果。

增甘少酸 护好脾

春季不仅要养肝，还要护脾。初春时节，有的人经常抽筋、腹泻、困倦，这种情形叫做“肝旺脾虚”。五行中肝旺属木，脾旺属土，二者相克。肝气过旺，气血过多地流注

于肝经，脾经就会显得虚弱。脾主血，负责将血液灌溉至全身，脾虚会导致供血无力。中医认为，春天是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火偏亢，损伤脾胃。应多吃一些性平味甘，富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等，帮助人体发寒散邪，扶助阳气。

亲近绿色 调心神

春季人体肝阳偏旺，肝木生心火，容易导致心神失养。中医理论中，阴阳失调、心血瘀阻或是肝火大动、痰火扰心时，心神就会失去安宁，表现为心悸、恐慌或者烦躁、抑郁。因此，春季应重视养心调神。

调神，最主要的方法就是接近大自然。常到绿色环境中呼吸新鲜空气，以及常食含叶绿素多的蔬菜、水果。

春光明媚，应外出到大自然中，登高赏花、踏青问柳，置身于鸟语花香的春光中，舒展一下浑身的筋骨，这会使人神清气爽。此时，不宜孤眠独坐，自生郁闷，以免扰乱心神。

要想保持精神愉悦，还要培养开朗豁达的性格和“知足常乐”的生活态度，保持良好的人际关系，可帮助人产生安全感、舒适感和满足感，心情自然恬静舒畅。（吕宛）



你知道吗