

鸡

能吃和不能吃的真相

肉鸡是激素催生的？纯属谣言。

鸡头不攒毒可以吃。

鸡翅尖可以吃。

有些人独爱吃鸡脖子和鸡杂，但又担心毒素多。毕竟淋巴和肝、肾、胃都是与一些有害物的代谢直接相关。

先来说鸡脖子。其实鸡体内没有成形的淋巴结，只有一些淋巴集结体。这些淋巴集结分布在脖子的表皮下，假如是正规屠宰、没有发生病变，吃了倒也无大碍。实在担心的话，吃之前把鸡皮去掉，就可以放心吃了。

再说说鸡杂，确实鸡肝、鸡肾、鸡胗（胃）等可能残留有害物质。因为肝脏负责解毒，肾脏负责排泄，而胃负责把食物磨碎。因此，美味的鸡杂可以吃，但记住，别吃得太频繁，每月吃一两次就够了。

值得提醒的是，鸡屁股上有尾脂腺和腔上囊两种腺体，前者会污染鸡肉的品质，后者往往含有大量病原体 and 代谢废物等，即使煮熟了也杀不死，所以正规屠宰都会摘除掉它们。而如果是自己杀的鸡，鸡屁股就别吃了。

据央视消息，针对消费者对“肉鸡是激素催生的”“市面上有多翅膀多条腿的变异鸡”等疑问，专家近日表示，这些说法纯属谣言。

据介绍，白羽肉鸡是一种羽毛为白色的肉鸡，上世纪80年代引入中国，是目前世界上第一大类肉类消费品，也是我国畜牧业的重要支柱产业。白羽肉鸡的一大特点是生长周期短，一般40天左右体重就能达到2.5公斤。正因为这样，有人担心白羽肉鸡是激素催长的，甚至还有传言白羽肉鸡是“多对翅膀多条腿的变异鸡”。

专家提到，从小鸡到出栏40多天，所以大家就觉得它是速生鸡，说它是激素催出来的，实际上它是传统的杂交育种出来的，自身的遗传决定它长得很快，所以它不是激素催出来的。

专家还提到，大家担心其实是在养殖过程中，为了给鸡防病或者治病要用一些药物，这里也包括一些抗生素，但是只要严格按照规范使用，对人体是完全没有害处的。

针对消费者关心的集中养殖白羽鸡和散养鸡在营养成分上有没有区别，专家表示，近日走访了不同的超市和农贸市场，采集了包括白羽肉鸡、北京油鸡等十几种不同品种的鸡，分别对鸡肉中主要营养成分进行了检测。经过比对，它们蛋白质的组成都在17%到18%之间，差别很少，包括蛋白质、脂肪酸，还有必需氨基酸，必需脂肪酸的组成，营养价值都是差不多的。

（刘 柳）

治秋季咳嗽方

【处方】前胡 12g，麦门冬 12g，苦杏仁（炒）10g，桔梗 10g，甘草 10g，百合 10g，百部 12g，生姜 3片。

【制剂】每日一剂。先将本方药用冷水浸泡一小时，煎3次，共煎取药液450毫升左右，分3次空腹温服。

【功能】温散燥邪，宣肺止咳。

【主治】秋季外感燥邪，伤及肺卫而致发热、咳嗽、咯痰不爽，或伴有口干唇燥，咽干口渴，鼻腔干燥等症。

【禁忌】忌烟酒辛辣之品，注意低盐。

（白城市中医药老科协：王文卿）

每周一方

老人多运动有助降低慢性病风险

澳大利亚一项研究显示，与日常不运动的老年人相比，热爱运动的老人罹患慢性病的风险较低，有助健康长寿。

研究人员随访1500多名50岁及以上老人超过10年，发现每周能量代谢当量（MET）超过5000的老人，能最大程度降低患中风、心脏病、糖尿病等慢性病，甚至癌症的风险。研究牵头人、悉尼大学巴妮妮·戈皮纳特表示，运动量大的老人不患上述疾病、身体功能健全的可能性是不运动老人的两倍。大量体育活动会帮助老人免受慢性病、智力受损、行动不便等困扰，让人健康地多活10年。

能量代谢当量是以静坐时的能量消耗为基础，表达各种活动时相对能量代谢水平的常用指标。例如，人在静坐时能量代谢当量为10。世界卫生组织建议的每周活动水平为至少600MET，相当于快走150分钟或跑步75分钟。5000MET则相当于快走21小时或跑步10.5小时。这项研究结果刊载于英国《科学报告》杂志。

戈皮纳特说，越来越多的国家面临人口老龄化问题，如何提高生活质量、延长健康寿命正成为人类的一大挑战，“我们鼓励不爱动的老年人从事一些体育活动，一贯从事中等强度活动的老人尽可能适应一些较剧烈的运动。”那些不喜欢跑步的老人可以选择游泳、瑜伽、舞蹈等运动方式。

（黄 敏）

国家基本公共卫生服务项目（100问）

71. 糖尿病对人体有哪些危害？

答：糖尿病对人体的危害主要表现在并发症上。如果糖尿病得不到良好控制，能造成脑、心脏、神经、眼和肾脏等重要器官的损害，甚至导致残疾或死亡。糖尿病造成心、脑血管损害的患病率比非糖尿病患者高3倍；因下肢血管损害而截肢者比非糖尿病患者高10倍；糖尿病肾病晚期可造成尿毒症；糖尿病眼病造成的双目失明者比非糖尿病患者高25倍。此外，糖尿病还常伴多

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

肩周炎久不愈或是糖尿病预警

胡叔近年来总感觉肩膀疼痛不适，最初并不怎么在意，可是这几天疼痛突然加剧，甚至胳膊有时候都抬不起来，去医院一查医生诊断为肩周炎。医生进一步细查得知胡叔原来有8年糖尿病史，便告诫胡叔，他的肩周炎可能是血糖控制不好引发的并发症。这究竟是怎么回事呢？

肩周炎也是糖尿病的警报

提起糖尿病并发症，人们很少听说糖尿病会影响到肩关节，导致肩周炎。专家表示，由于长期糖代谢紊乱，糖尿病不仅会引起动脉硬化，也容易造成肩关节周围的血管、神经缺血，周围软组织肿胀，从而诱发肩周炎。另外，如果糖尿病人平时不注意正确的坐姿，肩膀长期处于不运动状态，肩部肌肉则会处于缺血状态，这也是肩周炎的一大诱因。

事实上，临床发现糖尿病并

发肩周炎的案例并不少见。糖尿病早期、中期、晚期都有可能并发肩周炎。所以，糖尿病患者要提

高警惕，特别是对于50岁以上的中老年人来说，无外伤等原因出现一侧肩关节疼痛、活动受限，要有高度的警惕，在就诊骨科、按摩科之前，先进行血糖的检查，以明确是否为糖尿病引起的。

糖尿病患者治疗肩周炎更要避免外伤

一旦确诊因糖尿病导致的肩周炎，在严格控制血糖的基础上，需进行局部的治疗。一般常用推拿、针灸等中医手段，配合有舒筋活络、消肿止痛功效的药物。但专家提醒，糖尿病患者在进行针灸等治疗时，要特别小心，避免出现外伤，因为糖尿病患者皮肤的伤口不易愈合，很容易导致感染。其次，肩周炎是可以自愈的疾病，一般



艾滋病病毒传播的“四要素”

大家都知道艾滋病有性接触传播、血液传播和母婴传播三大途径。但是，云南省作为艾滋病流行的重灾区，我们在日常生活中常常会接触到艾滋病病毒感染者，可能会担心自己被艾滋病病毒感染。今天我们就通过艾滋病传播“四要素”来说说什么日常接触不会感染艾滋病病毒。

“四要素”即：

- 1. 排出**
艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，泪液、汗液、唾液和尿液中含有少许艾滋病病毒。“排出”即是病毒通过艾滋病病毒感染者的以上体液排出体外，这个要素很容易实现。
- 2. 存活**
到这个步骤，就没那么容易实现了。艾滋病病毒暴露于空气中会立即失去活性和传染性，并且很快死亡；艾滋病病毒在酒精、消毒剂、高温或没有宿主的情况下也会立刻被杀死；只有在体外未干枯的血液中可存活数小时。
- 3. 足量**
日常接触这个步骤也很难实现。因为日常接触的泪液、汗液、唾液和尿液中艾滋病病毒含量很少，浓度极低，数量达不到一定规模时，人体的免疫力能发挥作用，将其杀死，很难引起传播。只有病毒含量很高的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液才能引起传播，这也是为什么艾滋病可以通过注射吸毒、性行为 and 母婴传播的原因。
- 4. 进入**
如果上述三个要素都满足了，还需要接触者身体出现伤口或粘膜破损，让大量存活的病毒通过伤口或破损粘膜处进入身体接触到淋巴系统，并且在不被免疫细胞全部杀光的条件下，不断地复制，才能实现传染。

只有同时满足以上四个要素，才可能被感染。实际上，拥抱、握手、共餐、共用浴室等日常接触均不满足以上条件，是不可能传播艾滋病病毒的。因此，没有必要担心日常接触感染艾滋病病毒。

（待 续）
（据中国疾控中心性艾中心）

预防艾滋 关爱健康

调养身体 立秋后吃这四类食物

时下正值立秋后的三伏天。立秋后，雨水多，湿度又大，在闷热的环境里，人特别容易感到乏力和困倦。按中医理论，这是一种耗气伤阴的结果，是缘于暑湿之毒导致的脾胃功能失调，致使食欲减退和消化功能下降，没胃口吃得少，人的体能和免疫力下降，便会引发疾病。因此，此时应该通过饮食调理来改善胃肠功能。专家建议大家立秋后应该多选择吃些以下四类食物。

含水量大的瓜果 补水又补钾

专家介绍，瓜果水果和蔬菜富含水分，冬瓜、西瓜、角瓜的含水量达96%以上，黄瓜、甜瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜含水量也大。每天吃300克——500克的瓜果，以瓜代水，就等于喝了等重的高质量的水。瓜果几乎都含有丰富的矿物质钾，而钠含量又低，高钾低钠饮食能降低血压、有保护心血管的作用。热天汗多，出汗致钾流失，缺钾人就困倦乏力，吃瓜是最方便的补钾方式，能帮助大家摆脱困乏。

寒凉性食物 有利解暑湿

食物有寒性、热性之分，寒凉性的食物有番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、绿豆、扁豆、苦荞、豆腐、海带、紫菜等，在动物性食物中，鸭肉、鸭蛋和鲫鱼等鱼类属于寒凉性。苦瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等瓜果类食物也性属寒凉。热则寒之，寒则热之。专家介绍，三伏天吃凉性食物有利于解暑湿之毒，能生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。应该注意的是，寒凉性食物多吃伤脾胃，所以一次不应多吃。

苦味食物 解暑又提神

专家介绍，苦味食物有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑和改善疲劳的功能。常见的苦味蔬菜有苦瓜、丝瓜、苦菜、扁豆、萝卜、蒲公英、荷叶、竹叶等。苦瓜、萝卜等苦味食物还能促进胃酸的分泌，增加胃酸浓度，从而增进食欲和帮助消化，因此，不愿吃饭的人不妨多吃些用苦瓜、丝瓜制作的菜肴来刺激食欲。茶和咖啡也属于苦味食物，有人做过研究，说夏天饮温热的绿茶水，可以降低体温0.5℃。

抗菌食物 减少胃肠炎发生

夏季气温高，病原微生物容易滋生蔓延，稍不留意，一些人就会感染肠炎、感冒等病症，甚至引发食物中毒。每年7月到9月，各大医院的肠道门诊十分忙碌，大部分是因为饮食问题引发的胃肠问题。

专家介绍，大蒜、洋葱、大葱、苦瓜、蒜苗等葱蒜类蔬菜对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，拍碎后放置15分钟后的生大蒜，杀菌作用最突出。食醋也有杀菌消毒的功能，在做凉拌菜时用大蒜与食醋，不只有抑菌防病的作用，还能提高人的食欲。

（朱 峰）

忌口得当 感冒好得快

感冒时喝鸡汤。

专家解释，中医讲究忌口，但是忌也是因人而异，因病情而异，并非什么都忌，很多人有误解。感冒时间如果过长，长期饮食限制，营养结构偏于单一，便很有可能会导致身体微量元素摄入不足，最后可能导致病情反复且难愈。

忌口前先自查病情

专家表示，从中医的角度出发，感冒忌口的问题要看感冒的性质：风热感冒还是风寒感冒。风寒和风热决定了食物寒热的选择。热病用凉药，寒证用热药。在食物的选择上也遵从此理。

风热感冒：会出现发热、咽痛、黄痰、便干结、尿黄等一派热像的患者，就要忌辛辣、辛辣、煎炸、油腻的食物，因为热邪容易伤津耗气，宜吃性质清凉养阴生津的食物，如藕、梨、黄瓜、马蹄等。

风寒感冒：主要表现为恶寒身痛、清涕、稀痰、尿清长等一派寒像的患者，则不宜吃生冷寒凉的食物，如瓜果、酸奶、香蕉等，因为寒邪容易伤阳气，影响脾胃运化，



加重痰湿。而可适当食用姜、葱、蒜、胡椒、辣椒等辛散之物，以发散寒邪。

胃口不佳时可以这样吃

当然，感冒发烧期间也不是什么都不能吃，反而因为发烧时，人体的新陈代谢加快，身体中的蛋白质分解加速，水分和维生素的排出量大大增加，因此需要吃得更为营养和合适。

流质、半流质食物：感冒发烧的时候，人体的消化功能会下降，胃肠的蠕动功能减弱，消化液减少，因此，这个阶段，饮食以不增加胃肠的负担为主要目标。建议摄入清淡，易消化的半流质食物，如面条、稀饭，米汤是最好的选择。在退烧后，也不要一下子就大鱼大肉，应该给胃肠一个过度期，先补充点瘦肉、蔬菜或鸡汤。

补充维生素：发烧时，身体的维生素B和维生素C都会随着汗液大量排出体外，此外药物也会增加人体B族维生素的流失，因此补充维生素必不可少。建议可以从水果或蔬菜中摄入，此外吃一两个鸡蛋也行。

多喝水：感冒发烧时，都会大量出汗，因此人体丢失大量的水分和盐分，如果不吃不喝极容易导致电解质紊乱。建议感冒患者可服用淡盐水，或者多喝水来补充身体缺失的水分。

（芳 芳）