

### 吃菠菜配豆腐,不会长结石

有人说,菠菜不能和豆腐一起吃,吃了“菠菜豆腐汤”会长结石。因为菠菜富含草酸,豆腐富含钙,草酸与钙结合产生草酸钙沉淀,所以吃菠菜豆腐容易在体内形成结石。

菠菜中的草酸确实与结石的形成有关,但结石的形成不是简单的相加。结石形成的关键还要看“原料”是否充足、比例是否合适。菠菜中的草酸在烹饪加热过程中会大量减少,不必担心会产生结石。科学实验显示,菠菜在开水中焯60秒,可以去除80%的草酸。

大豆也是草酸含量比较高的食物,不过在制成豆腐等豆制品时,草酸已所剩无几。豆腐在制作时要添加氯化镁(卤水)或硫酸钙(石膏),这个过程不仅减少了草酸,钙和镁的含量也大幅度上升。有调查表明,镁对于预防肾结石十分有利。钙是结石形成的另一重要物质,所以有人认“豆腐不能配菠菜”。事实上,豆腐中的钙也是有利于预防结石的物质。研究发现,食物中的钙能够与草酸结合,从而减少人体对草酸的吸收,起到预防肾结石的作用。

还有人说,菠菜能补铁,缺铁的人应该多吃菠菜。这一说法有没有科学依据呢?

吃菠菜补铁效果并不好,因为菠菜中所含的铁是非血红素铁,人体对这种铁的吸收利用率很低。膳食中的铁分为血红素铁和非血红素铁,血红素铁容易被人体吸收,主要存在于动物红肉、肝脏血液中;植物性食物和豆类、谷类、蛋类中,一般都是非血红素铁,不容易被人体吸收。对比来说,动物性食物总血红素铁的吸收率有10分的话,植物性食物中铁的吸收率还不到1分,相差十几倍。

所以,吃菠菜不必有忌讳,不管搭配豆腐还是其他食物,都是可以的。虽说菠菜补铁效果不理想,但它富含维生素C,维生素C对于铁的吸收具有促进作用,而且菠菜本身味道也不错。烹饪菠菜时,应先在开水中焯一下,这样就完全不必顾虑草酸的问题了。孕妇也不必忌讳吃菠菜,因为菠菜中除了含有草酸,还含有叶酸,这是胎儿生长发育不可缺少的营养素。于康

### 几个小动作可保护微血管

70多岁的王大妈是个患病多年的老糖友,近日她去医院检查时发现了糖尿病肾病。郑州大学第二附属医院内分泌科副主任张东铭解释,糖友随着病程的延长,特别是出现血糖控制不好的情况,可能会出现一系列微血管的病变,从而进一步导致糖尿病眼病、糖尿病肾病等并发症发生。

张东铭介绍,微血管一般指微小动脉和微小静脉之间的毛细血管及微血管网。微血管病变是糖尿病一个最主要的慢性并发症。微循环障碍、微血管瘤形成和微血管基底膜增厚是糖尿病微血管病变的典型改变。人体眼睛的视网膜、肾脏、神经组织和心肌组织中有很多非常细小的微血管,这些微血管对于这些组织器官的营养起着至关重要的作用。而糖尿病会引起微血管结构的病变,进而出现功能障碍,最终会导致这些器官组织的营养障碍、功能受损。其中肾脏和视网膜的病变最重要,也就是糖尿病肾病和糖尿病视网膜病变。就肾脏来讲,由于糖尿病会引起肾脏微循环的改变,可以导致肾脏组织缺血、缺氧以及营养缺失,从而导致糖尿病肾病的发生,给病情控制造成较大障碍,严重者还可致肾功能衰竭甚至死亡。

张东铭提醒,对于广大糖友而言,保护好微血管非常重要,其中除了加强血糖控制外,一些简单的小动作也非常有益于保护微血管,如揉按眼部、揉揉双耳等。

一、眼部运动。闭目养神3~5分钟,将双手相互摩擦至发热,轻轻按住双眼,再用双手的手掌分别沿着顺时针、逆时针的方向各旋转揉按眼部5圈,反复揉按3~4次,每天重复3~5次。此法具有改善眼部血液循环、保护眼部微小血管的作用。需要注意的是,有眼底出血症状的糖尿病患者禁用此法。

二、揉耳。用双手轻轻握住双耳廓,先从前向后揉揉双耳,再由后向前揉揉双耳,以耳廓皮肤略微发红、耳部有烘热感为准,然后可用拇指和食指轻巧、有节奏地捏耳垂正一分钟,可每日早晚各操作一次。此法可改善末梢血管的微循环状态,保护微血管。中医认为,耳与脏腑经络有着密切的关系,各脏腑组织在耳廓均有相应的反应区(耳穴),刺激耳穴对相应的脏腑有一定的调治作用。而且“肾开窍于耳”,常常揉耳,有助于改善肾脏小血管的微循环,对预防糖尿病肾病有益。彭永强

钟;水温最好保持在42℃;最好是有固定的泡脚的盆,而且不同的人也不要共用同一个盆,“个中味道”谁用谁知道。

第四招:温暖食物。吃始终是我们绕不开的话题,比如高蛋白质的热牛奶、温补功效的红糖姜茶都是取暖的好来源。炖上一些羊肉、鸡肉,可以让身体感到暖和,还有调养进补的作用。当然,还是要切忌上面提到的:要克制以吃来保暖的欲望。不然,不仅会给肠胃带来重压,还可能引起代谢病的发生或加重。

本报记者 林洁 通讯员 蒋明

得以改善。

跑步可以说是最简单也是最容易的锻炼方式,天冷在跑步前一定要做一些原地热身。天气允许的话,可以选择在早晨或傍晚出去跑步,时间不宜太长,半小时左右即可。

下雨天,可以尝试多做一些室内有氧运动。根据自己的运动能力,可以选择做广播操、进健身房锻炼或者一些球类运动都是不错的选择。

第三招:热水泡脚。睡前用热水泡脚,舒筋活络,加速血液循环,能起到防病治病的作用。冬天泡脚,时间可以久一点,泡一会儿再继续加一些热水,持续约20分



### 10年10万毫升

近日,开化县公路管理局干部职工主动参与无偿献血活动的热情空前高涨,短短一个多小时,献血量就达到了3000多毫升。

据了解,该局每年都要组织干部职工开展一到两次无偿献血活动,这一做法至今已延续了10多年,累计献血总量10多万毫升。徐曙光

# 春节急诊,呼吸道疾病占一半。接下来半个月预计还将被雨雪“承包”——学会这四招,疾病绕道走

春节假期过完了。在杭州,让人印象深刻的,恐怕就是这恼人的雨水。

从大年初三开始一直都是雨、雨、雨……而气象数据显示,受冷暖气流交汇的影响,近期杭州将“不限量”供应雨水,有可能持续到月底。而且随着北方一股较强冷空气影响,中雪转大雪正杀向杭州!

当然,在湿冷环境里,除了注意交通安全,更要防范疾病的发生。据浙中大二院急诊医学科春节期间接诊数据统计:感冒、肺炎、流感、哮喘等呼吸道疾病患者超过了假期急诊病例的一半;心脑血管疾病、煤气中毒、胃肠炎等和“湿冷”有关的病例也不少。

急诊医学科主任周冰之介绍,春节这段时间比较湿冷,如果室内外温差过大,人在骤冷骤热的环境下,容易伤风感冒。此外,春节也是流感病毒的活跃季节,大家外出的次数多了,而且不可避免地到人的公众场合,尤其是商场、火车站,增加了流感病毒交叉感染的机率。对小孩和老人来说,更容易中招。

湿冷环境可能造成高血压、心脏病恶化。特别是外出淋湿又吹到冷风,一下子回到开空调的室内,冷热变化大,就可能变成猝死的案例。专家建议适当减少外出的次数,如果出门,要做好保暖、防风工作。

湿冷环境也是过敏性鼻炎、哮喘等疾病的重要元凶。除了依照医嘱按时服药,更要做到吃暖、穿暖、睡暖的三暖原则,即可减少呼吸道过敏症状。

春节假期这一周,急诊科还接连收治了两位因为烧炭取暖而引起一氧化碳中毒的患者。周冰之说,这几年过年都有一氧化碳中毒病人,应该敲响警钟,不要再采用烧炭的方式取暖。

下雨天里,空调房里喝酒、吃火锅想想也美滋滋。但御寒补充能量的同时,重油重盐让肝肾排毒器官往往不堪重负。春节里醉酒,胃肠炎甚至急性痛风发作的病人也不少,大家还是要克制以“吃”来保暖的欲望。

此外,周冰之指出,有些患者的“老胃病”又犯了,手脚上的冻疮又发了,外出意外摔伤的增多了……这些或多或少也和湿冷的天气有关。

那该如何应对湿冷天气呢?浙中大二院专家给出四招:

第一招:讲究穿戴。室内温度宜保持在15~20℃;除做好防寒保暖外,更要注意保持衣服干燥,淋湿的衣服要及时更换;套上高领衫,裹上围巾,你依然是型男靓女,颈部保暖还能预防颈椎病。

第二招:规律运动。提高自己的抗寒能力,运动是比较好的方式。持续规律的运动习惯,可让怕冷体质

# 突发胸背腹部剧痛,千万别硬扛 医生惊呼,90后都“夹层”了

日前,浙江省人民医院心胸外科副主任、主任医师崔勇在朋友圈感叹:新年,就有28岁的主动脉夹层手术。看这小子粗壮的腿,比我们护士MM的腰还粗!这个冬天做的夹层手术里,体重200斤以上病人占比很高。小胖们,冬天要小心哦!

崔勇透露,与往年略有不同的是,近段时间的患者中,有一个特点,近20例A型主动脉夹层手术中,6位是体重200斤以上病人,都是年轻男性。不少同行惊呼,90后都发“夹层”了!

### 穿着单薄上网,突然剧烈胸痛

“医生说很危险,抢救过来还有截肢的可能。”家在淳安的小王只有28岁,其母亲说着当时的情况,捂胸皱眉,心有余悸。

小王有点胖,进入新年的一天晚上,打开电脑干活,当时下身仅穿一件秋裤,感觉有点冷想熬熬算了。不想几小时后,小王觉得胸痛及右上腹不适,不久又出现左下肢麻木感。随着时间流失,各种症状逐渐加重,小王已行走困难,伴恶心呕吐感,接近零时被急送到浙江省人民医院急诊。

经CT等(胸、腹主动脉CTA增强)检查,为十分凶险的升主动脉夹层A型急性发作。且小王的血管撕裂已到大腿,导致左侧股动脉严重缺血,左腿冷痛麻木,如延误治疗有截肢的可能。

崔勇等医生及时为其做了升主动脉置换术,争取到最好的效果,保住了左腿。笔者在病房见到即将出院的小王,其正在康复训练,左腿行动还不利索。医生称坚持训练慢慢会好起来。

无独有偶,来自湖州的金先生也是深夜胸部疼痛

被转诊到省人民医院。金先生今年35岁,是个生意人。他平时应酬不断,胡吃海喝,年纪轻轻体重就轻松超过200斤,并查出患有高血压。即使如此,他毫不顾忌,应酬照旧,忙起来连服高血压药也都忘了。结果不久前晚上,酒足饭饱后,突然胸部撕裂样疼痛。当地医院检查发现,是急性发作的主动脉夹层,生命垂危,让其赶紧赴杭州大医院。事不宜迟,经过多学科协助,后半夜就进行手术,方才保住金先生性命。

“早些时候,与同行朋友聊天,80后年轻人患‘夹层’已不鲜见,不会90后病人也出现吧?没想到刚进入新年就碰上了。天冷、肥胖、不重视高血压管理,多种不良因素叠加,造成凶险的主动脉夹层年轻化低走。”崔勇说。

### 八成主动脉夹层病人患有高血压

崔勇介绍,主动脉有三层结构组成,分别被称作内膜、中膜和外膜。所谓主动脉夹层,是因为各种原因导致主动脉的内膜和中膜发生破裂,动脉血流经这一裂口进入主动脉壁中间,从而使主动脉壁发生了分离。血流沿着主动脉壁向远、近端扩展,可累及胸主动脉全长甚至腹主动脉及其分支,因此,主动脉夹层的破坏性极大。如果将原来的动脉管腔称作真腔的话,中膜分离形成的腔隙便是假腔,真腔与假腔即构成主动脉夹层的特征。

主动脉夹层的病因很复杂,常见的有动脉硬化、高血压、动脉中层囊性坏死、马凡氏综合征等。除外伤之外,其病理基础都是主动脉中层和平滑肌的改变。最为常见的原因是高血压,大约八成主动脉夹层病人患有高血压,其中相当部分又存在血压控制不良的现象。换句话说,高血压的控制对于主动脉夹层的预防、

治疗和预后有着全面的影响,是最基本和最不能忽视的治疗和预防手段。

### 发病率不高,但死亡率极高

主动脉夹层起病迅速,破坏性广泛,急性期可引起主动脉破裂和脏器、肢体缺血从而导致死亡,而在慢性期,主动脉夹层可逐步扩张形成夹层动脉瘤。随着动脉瘤直径的增加,患者夹层动脉瘤最终会破裂导致死亡。

虽然主动脉夹层发病率不高,但是死亡率极高。患者若未经及时治疗,1小时死亡率为1%,72小时死亡率上升至70%~80%,1周死亡率为90%以上。

主动脉夹层发病时以典型的撕裂样剧痛为主,90%的患者在主动脉夹层发病时会出现突发的胸部、背部或腹部剧烈疼痛。疼痛常在做某些突发动作时出现,如提重物、打篮球,甚至打哈欠、咳嗽、用力排便等。疼痛呈刀割样或撕裂样,程度剧烈,从胸骨后或胸背部向远端放射。其次,高血压是主动脉夹层患者最常见的体征,病患者多数有高血压的基础,“夹层”形成后又反过来进一步增高血压。

主动脉夹层的外科治疗方法有传统外科手术治疗和腔内治疗两种方法。由于患者主动脉血管随时会破裂(血管破裂后患者会在几分钟之内死亡),因此对于破裂风险高的主动脉夹层,一旦确诊,应该尽快进行手术。

崔勇提醒,天气变冷,血压波动幅度加大,瞬间导致血管爆裂,因此冬季主动脉夹层发病比其他季节要多两到三倍。新春佳节,有高血压史的青壮年要特别注意控制血压,同时注意劳逸结合,别猛吃畅玩,一旦出现突发性的胸背部剧痛,一定不要硬扛,尽快去医院。宋黎胜

## 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁5号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615



## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342