

化療後小心口腔潰瘍

化療是目前惡性腫瘤的主要治療方法之一。但在與疾病搏鬥的同時，別忽視生活質量。

專家提醒，化療藥物在殺傷腫瘤細胞、提高惡性腫瘤治愈率的同時，會導致化療性口腔潰瘍，其發病率可高達60%以上，嚴重的甚至影響患者進食，成為患者進一步治療的阻礙。

小小口腔潰瘍會影響治療

在維持生命面前，其他的細節往往都是要“靠邊站”的。但當接受化療後，出現口腔黏膜紅斑、糜爛、潰瘍，局部疼痛，頰下淋巴結腫大，少數患者還出現發熱、全身乏力、胃口差等全身癥狀，就需要注意是否患上化療性口腔潰瘍。專家指出，化療藥

物對造血系統、黏膜上皮細胞等毒副作用會引起口腔黏膜上發生潰瘍，多發生在口唇黏膜與雙頰黏膜，口底黏膜和上腭黏膜。化療性口腔潰瘍多發生在化療後5天，是惡性腫瘤化療最常見的併發癥之一，發病率可高達60%以上。別看只是口腔中的小潰瘍，且說其會對患者的生活質量產生影響，嚴重的還會影響患者進食，造成營養缺乏、水電解質混亂，阻礙患者進一步治療，甚至發生敗血症，導致患者死亡。

積極防治提高生命質量

對惡性腫瘤患者化療所致口腔潰瘍應以預防為主，而且根據不同人的情況採取不同的預防措施。專家介紹，化療性口腔潰瘍的預防首先必須

保持口腔清潔，因為口腔內原有的致病菌，很容易在化療藥物直接破壞口腔黏膜的完整性後入侵，引起局部或全身的感染。建議患者在開始用藥前，進行一次牙周全面潔治，控制牙齦炎、牙周炎，拔除殘牙根，充填齲壞牙齒等。並運用正確有效的刷牙和漱口方法，幫助預防組織損傷，減少刺激，減少感染，保持口腔舒適。值得一提的是，咀嚼口香糖可以增加唾液分泌，改善局部口腔血液循環，有提高口腔局部抵抗力作用。

其次，飲食方面注意選用有健脾作用、易消化的食物為主，特別要注意營養均衡搭配，能補充高蛋白、高維生素及鋅、鐵、硒元素豐富的食物，如魚膠、瘦肉炖湯等。

4種性格助長壽



據報道，根據心理學家和醫學研究者最新研究成果，長壽者具備以下共同的性格特點，有責任心、開放、情緒穩定和友善。

美國聖路易華盛頓大學的心理學家採集了600人75年以來的數據。這些人在1935年和1938年就加入了這項研究（他們當時才20來歲），一直持續到2013年。每名參與者根據心理學家洛威爾·凱利設計的包括36個項目的調查問卷，為自己的3-8名密友做出了性格評價。問卷的內容涵蓋了一些普通的問題，如“他愛運動且精力充沛嗎”；也涉及到一些更為個性的問題，如“他如何信守承諾”、“他愛緊張嗎”以及“他容易發火嗎”。

研究者進行分析後發現，長壽者具備以下4個性格特點，其中兩點適用於女性，兩點適用於男性。有責任心（不愛冒險、考慮周到、有效率）和開放（接受新想法、感受和觀念）的男性活得更久。對女性而言，那些情緒更加穩定、和藹可親（友善）的人活得更久。

研究者分析，更有責任心的人和情緒穩定意味着不會拿生命冒險。比如，他們不會酒後開車、超速駕駛，也更關注自己的身體健康，平時會注重運動，抽時間為自己減壓。這些因素導致了他們活得更長。

6類食物可健齒

齲齒已成為“最流行”的疾病之一。除了與不注意口腔衛生有關外，齲齒還跟飲食密切相關，以下食物有助對抗齲齒。

奶與奶制品 這類食物富含鈣和磷，既可以促進牙體硬組織的康復，又可抑制細菌性酸化，從而有效保護牙齒。此外，奶中所含的其他成分如免疫球蛋白、維生素、蛋白質和酶等物質能促進鈣、磷的吸收，並且抑制口腔中微生物的生長。因此，這類食品有利於對抗齲齒。

蔬菜 蔬菜中富含膳食纖維，通過對牙面的機械性摩擦，清潔牙齒表面。通過咀嚼刺激唾液腺分泌減少牙菌斑的形成，所以膳食纖維被稱為“防齲營養素”。另外，黃綠色蔬菜中富含的鈣，是琺瑯質和牙本質鈣化所必需的營養物質。蔬菜中還含有很多其他的營養物質如礦物質和維生素，在抗齲中起着不可忽視的作用。

葱、姜、蒜 因為這類食物具有特殊的辣味，能抑制口腔中細菌的生長繁殖，因此能抗齲。如葱、大蒜含有天然物質“大蒜素”，生姜含有“姜辣素”等。因此，在膳食中適當吃這類食物，有助於預防齲齒。

動物內臟 這類食物富含微量元素如鐵、鋅等，能抑制細菌產酸，因此，動物內臟也有預防齲齒的作用。

豆類 扁豆、蠶豆等食物富含磷，磷是骨骼和牙齒的必要成分，能促進牙齒的健康生長和牙床的健康發育；磷酸鹽可以形成緩衝系統，防止口腔過度酸化。因此，這類食物具有防齲作用。

茶葉 茶葉中富含氟，氟是牙齒和骨骼不可缺少的成分，能與牙質中的鈣、磷作用形成不溶性氟磷灰石，可以促進牙齒琺瑯質對細菌酸性腐蝕的抵抗力，防止齲齒。另外，還能通過抑制細菌中的酶而阻礙細菌生長。因此，常喝茶有利於牙齒健康。

紅棗配木耳治胃痛

專家指出，熟吃紅棗，不但能健脾胃、助消化，還能避免胃酸分泌過多引起的胃痛。

紅棗屬於溫熱性食物，富含維生素A、維生素C、賴氨酸、精氨酸等氨基酸，以及鈣、鐵等36種微量元素，具有補中益氣、養血生津等作用。每100克紅棗中維生素C的含量高達243毫克。生吃紅棗，可保留棗中更多的維生素C，具有改善毛細血管壁功能，以及幫助消除皮膚上的淤斑的功效。雖然熟吃紅棗可能會導致維生素C等不耐熱的維生素流失，但鐵、鉀等礦物質仍然會被保留，可達到補血作用。脾胃虛弱者生吃紅棗會分泌過多胃酸，導致胃痛。因此，建議熟吃紅棗。下面為大家推薦兩個熟吃紅

棗的食譜：

當歸紅棗粥 取當歸15克、糙米50克、紅棗5顆。首先，將當歸浸泡在200克溫水中片刻，過濾取汁液約100克。再加入糙米、紅棗及300克的水，煮至米熟湯稠即可。

黑木耳紅棗補血湯 取紅棗幾顆、黑木耳一把、冰糖適量。黑木耳泡發，洗淨，紅棗用手捏開。將黑木耳與紅棗一起放入砂鍋中，加入足量水，大火煮開後轉小火煮半小時以上。出鍋前幾分鐘加冰糖即可。

專家提醒，紅棗雖然是進補佳品，但建議適量食用，過量攝取會影響健康。棗皮纖維含量很高，不易被消化，一次吃太多容易胃脹。

五臟出問題調脊柱

許多內科病的確是臟器本身的問題，如感染、潰瘍、腫瘤等；但還有相當一部分病人，癥狀表現為內科病，如胃痛、胃脹，另外還有咳嗽、哮喘、心慌、心悸、腹瀉等，不是內臟本身的問題，而是與脊柱有關，即脊柱相關疾病。

脊柱相關疾病，是指由於脊柱周圍軟組織損傷或微小關節移位，影響到了椎周神經、血管，尤其是影響到支配內臟的植物神經，從而引發一系列複雜的癥狀。

這一類疾病，藥物治療往往效果不佳，較好的方法是針灸、

整脊。通過調整脊柱周圍的肌肉、韌帶等，讓脊柱小關節恢復正常的生理狀態，往往能達到令人驚奇的效果。

其實，除了內科病，還有大量的五官科、婦科、男科、神經科等領域的疾病也可能與脊柱有關。脊柱相關疾病所表現出來的病癥很多，如偏頭痛、視力下降、咽部異物感（慢性咽炎）、耳鳴、過敏性鼻炎、眩暈、失眠、心慌、心悸、胃痛、胃脹、腹瀉、便秘、性功能障礙、小腹痛、月經不調等。如果出現這些問題，建議您多一個心眼，考慮一下脊柱是不是出了毛病。

初春養生 必備四菜

春季，萬物復蘇、生機蓬勃，即使春寒料峭也擋不住盎然的春意。此時，也正是人體新陳代謝最活躍的時候。春季養生，飲食上有哪些需要注意的？下面專家為您詳細講解。

溫補雞肉調節免疫

上榜理由：春季冷暖頻繁交替，吃些溫補的食物，不僅可以充沛體力，還能調節免疫力，預防疾病。

中醫認為，雞肉有溫中益氣、益五臟、補虛損的功效，能緩解由身體虛弱引起的乏力，還能調節人體的免疫能力。從營養學的角度，雖然雞肉、牛肉、羊肉等都是蛋白質豐富的食材，有強健身體的功效；但相比之下，雞肉所含蛋白質的氨基酸種類更多，也更容易被人體吸收利用。

推薦做法：雞肉吃法很多，煲湯和清炖最能保住其營養。俗話說，身體虛弱，吃雞滋養。因此，春天裏，老人、孩子不妨喝些雞湯補身；此外，還可做些土豆炖雞、香菇炖雞等家常菜。

養陽韭菜驅散寒冷

上榜理由：中國傳統養生講究“春夏養陽，秋冬養陰”。春季陽氣上升，應多吃些溫補陽氣的食物。特別是早春時節依舊寒冷，最好多吃些韭菜、香菜、蔥、姜、蒜。這些蔬菜均屬溫性，既可驅散寒冷，又能殺菌抑菌。

其中，韭菜被稱為“春季第一菜”，南齊周頤說過“春初早韭，秋末晚菘”，意思是初春時節的韭菜最好。民間也有韭菜“春食則香，夏食則臭”的說法。韭菜性溫，有助養護人體陽氣，春季常吃還可補益脾胃。韭菜獨特的辛味是其所含的硫化物形成的，這些硫化物有一定的殺菌消炎作用，有助調節免疫力。

香菜、香椿等雖同樣是溫性食物，但它們屬於“發物”，容易引起

慢性疾病的復發。因此，建議患有慢性病的人，不要多吃。

推薦做法：

韭菜中的硫化物有助人體吸收維生素A及B族維生素。因此，韭菜與富含B族維生素的豬肉搭配是種營養的吃法。韭菜炒肉絲、炒雞蛋的搭配也不錯。需要注意的是，硫化物遇熱容易揮發，因此韭菜需要急火快炒，才能保住其營養和風味。韭菜雖好，但它含膳食纖維較多，不容易消化，所以一次別吃太多，最好控制在100克以下。

增甘紅薯促進消化

上榜理由：據《千金方》記載，春季飲食宜“省酸增甘，以養脾氣”。這是因為春天多吃酸性食物會使肝火更旺，從而損傷脾胃。所以最好多吃些性溫味甘的食物以助消化，值得推薦的是澱粉類食物，如粳米、糯米、山藥、南瓜、紅薯。

春季常吃紅薯還能防止“春困”。日常飲食中米面、肉類、蛋類的攝入過多會導致人體的體液偏酸性，人就容易犯困。因此，吃些鹼性食物就能緩解“春困”。紅薯就是鹼性的，能中和酸性，保證人體健康。

此外，紅薯還可以維護動脈管壁的彈性、防止心血管脂肪沉積。它含有的纖維素還可以預防和緩解便秘。

推薦做法：紅薯蒸煮都是不錯的做法，但春季進補，最好採用較溫和

孩子學藝不抑鬱



英國牛津大學的學者進行的一項研究表明，藝術治療能幫助陷入困境的孩子回到正軌。

從2002年開始，有1萬多名5-16歲的兒童參與到這項研究中，他們被確定為需要情感和行為支持。該研究成果顯示，參加了10周藝術班課程的兒童，抑鬱癥狀減輕，行為問題減少，自尊心得到提升。

英國牛津一家藝術班的諮詢研究心理學家梅莉薩·柯迪娜說：“藝術班為孩子提供了一種具有關愛氣息和創造力的氛圍，讓孩子得到更多支持，幫助他們維繫自尊。”據教師反應，參加藝術班的學生在各方面都有了明顯改善。他們在生活中的總體困難減少了37%，情緒問題減少了41%，行為問題減少了15%，多動癥減輕了33%，社會行為改善了24%。儘管這種藝術班目前還僅在學校提供，但長遠來看，將家庭和社區融入進來會收到更好的效果。

老胃病少吃三果

一年四季水果不斷，但多吃對身體也不好。建議一些“老胃病”應該少吃三種水果。

山楂開胃易患結石

山楂雖酸甜可口，但是脾胃不好的人最好少吃山楂。專家介紹，過量吃山楂有可能導致胃結石。因為山楂中果膠和單寧酸含量較高，接觸胃酸後容易凝結成不溶于水的沉澱，與食物殘渣等膠着在一起形成胃結石，結石可引起胃潰瘍、胃出血，甚至胃壁壞死和胃穿孔。但是把山楂煮熟了吃會減少單寧酸的影響。

鮮棗好吃棗皮扎胃

鮮棗不宜吃太多，否則會傷腸胃。因為棗中的膳食纖維含量很高，一次大量攝入會刺激腸胃，造成腸胃不適。膳食纖維大部分存在于大棗的棗皮中，而大棗的棗皮薄而堅硬，如果胃黏膜剛好有炎癥或者潰瘍，會加重疼痛和不適。

獼猴桃通便但“燒心”

中醫認為，獼猴桃屬寒，過食損傷脾胃的陽氣，會產生腹痛、腹瀉等癥狀。另外，獼猴桃中所含的大量維生素C和果膠成分，會增加胃酸、加重胃的負擔，產生腹痛、泛酸、燒心等癥狀，天氣寒冷時癥狀還會加重。在寒冷的季節裏，胃病(脾胃陽虛)患者應當少吃甚至不吃獼猴桃。



的方式。因此喝粥是不錯的選擇，把紅薯切成丁，與粳米一同煮粥，更有助於消化吸收。粥裏還可加點大棗、核桃，都是適合春季的溫補食材。

疏泄蜂蜜潤腸通便

上榜理由：民間有“千金難買春頭泄”的說法，意思是初春是排毒減脂的好時節。經過了一冬的膏粱厚味，不妨趕緊給身體做次“大掃除”。

蜂蜜有通便潤腸的作用，可以解除便秘之苦。同時，蜂蜜對肝臟有保護作用，可增強對疾病的抵抗力，因此是春季的第一飲品。

推薦做法：最簡單的方法是用60攝氏度以下的溫水衝蜂蜜，可以保住其營養，建議早晚各一杯。這裏再推薦一款蜂蜜紅棗飲，適合乍暖還寒的初春時節。

春季肝氣旺，影響脾胃功能，紅棗有補脾的功效。將去核的幹紅棗和冰糖倒入湯鍋中，再加滿水，大火燒沸後蓋上蓋子，再用小火繼續煮至水分完全收幹，約30分鐘即可。關火晾涼，喝時再調入兩勺蜂蜜即可。