



小心感冒來襲

感冒是一種常見疾病，總體上分為普通感冒和流行性感。傳統觀念認為，感冒是因為氣候變化、身體受涼、過度勞累或者通過呼吸道感染流感病毒等因素所致。近年來，研究人員經臨床觀察，又發現了幾種引發感冒的新途徑。

“吃”能導致感冒

德國杜塞爾登營養院的古斯塔夫·克蘭霍夫教授經研究，發現一些感冒是由於飲食不當而引起的。諸如過多地食用肉類、乳製品等，可降低人體內免疫細胞的抗病毒能力，引起感冒。過多地攝入高鹽食物，可導致唾液分泌減少，使口腔及鼻腔黏膜水腫、充血、病原微生物增多，容易引起上呼吸道感染，最終導致感冒；食用過多的高糖食物，可消耗體內水分和營養物質，引起口舌乾燥，使機體免疫力降低，進而容易誘發感冒。興一利，必有一弊，看來，吃得太多，也是感冒的根源之一啊。

“懶”能導致感冒

美國加利福尼亞大學的格林韋博士經過大量的臨床觀察發現，凡是活動量小的人，患感冒的概率比活動量大的人要高2~3倍。戶外活動時間過少，缺乏陽光照射，呼吸不到新鮮空氣，就會使得體內血液運行不暢，機體活動不靈敏，不易適應室內外環境，機體的免疫力隨之降低，所以很容易感冒。“生命在於運動”，伏爾泰的名言永遠值得提倡。

“愁”能導致感冒

俗話說：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了頭。”也有一說：“愁生百病。”看來，發愁對人體健康沒有任何好處。醫學研究發現，人經常發愁，容易引起免疫功能下降，機體殺傷、吞噬病原微生物和炎細胞的能力會被削弱，干擾素水平也會降低，造成呼吸道防禦功能暫時性減退，給病毒以可乘之機。

英國感冒研究小組的學者為健康的自願受試者做了心理方面的測試，把受試者按心理壓力程度分成不同等級，然後讓他們感染感冒病毒。結果，心理壓力大及性格內向的一組要比心理壓力小及性格外向的一組的感冒症狀更嚴重。

沒想到患上感冒還有這麼多的“途徑”。看來要想呵護自己的健康，還得從一點一滴做起。

秋天是收穫的季節，很多水果都在這個時候“粉墨登場”，但是到底什麼時候吃比較好？飯前飯後吃會不會影響消化？為此，《生命時報》邀請復旦大學附屬中山醫院營養科主任高鍵來為你解答有關吃水果的幾個疑惑。

吸收水果的營養與時間有關係？

“早上吃水果是金，中午吃水果是銀，晚上吃水果是鉛”源自英國的一句諺語，其實吃水果的時間與吸收水果營養之間沒有必然聯繫，只要你的腸胃功能正常，吃水果是沒有時間限制的。不過高鍵建議早上吃水果確實比較好，因為國人早餐的質量不佳，通常缺少蔬果類食物，營養不夠全面，水果的加入可以作為一種營養補充。

飯前、飯後吃水果，哪種會影響消化？

飯前吃水果能增加飽腹感，不會影響食物的消化吸收。水果中含有豐富的糖類，再加上所含有膳食纖維能給胃一種“飽脹”的感覺，可降低食慾，使你對飲食中、高脂肪和高蛋白的需求量減少。另外，雖然飯後吃對消化的影響不大，但如果已經吃的很飽，再進食水果，就會加重腸胃負擔，還容易將胃不知不覺撐大，更容易導致肥胖。其實正餐吃得不多的話，將大體積水果切成塊當菜，飯中吃也是沒問題的。

水果吃再多都沒事？

雖然按單位重量算，水果熱量比米飯低，但因其口感好，容易吃多，一不小心，糖分攝入就超標了。比如有人一天吃上2~3斤，這樣過度的吃對健康影響很大。《中國居民膳食指南》建議，每天攝入水果200~300克，中國只有30%左右的人能達標，所以針對吃得不夠的人，推薦多吃水

果，但最多也不要超過500克，一天吃2~3種即可。孕婦、高血糖等特殊人群，如果進食水果過量，有可能導致血糖異常波動。

水果當飯能減肥？

有些人晚上不吃飯，光靠吃水果來減肥。高鍵解釋道，單靠水果減肥不科學。一來水果的營

養不均衡，水果雖然富含糖分、維生素、礦物質和膳食纖維等，但也缺乏脂肪、蛋白質和脂溶性維生素，長期拿水果當飯來減肥，容易營養不良和貧血；二來許多水果的熱量並不低，單一的水果減肥如每天只吃蘋果或者梨，靠的是食物的不適口性，一旦恢復正常飲食，反彈得更厲害。因此，不提倡用水果減肥。

水果禁忌有道理嗎？

有關水果不能空腹吃，不能和牛奶一起吃，不能都一刀切，不要一味聽信網上的各種傳言。很多禁忌都要因人而異，如果你吃了某種水果感覺不舒服，那就不適合了，建議少吃。需要注意的是，柿子、葡萄、石榴等澀味水果含單寧確實較高，如果吃得量很大，與蛋白質結合之後，確實會降低牛奶蛋白質的消化吸收率，但這並不意味著一定會引起疾病，更不可能像傳言中說的那樣因此身亡。

糖尿病人不能吃水果？

糖尿病人在血糖平穩情況下可適量吃低糖水果，但要控制好水果的量。高鍵建議多選擇含糖量低、升糖效果較慢的水果，比如柚子、橙子、草莓、櫻桃等。但也不要吃很多，而且要在兩餐之間吃。因此，我們建議糖尿病人不是“吃”水果，而是“嘗”水果。

水果可以代替蔬菜？

水果的營養不是完美的，比如胡蘿蔔素、除芒果、柑橘和黃杏幾種外，其他水果中胡蘿蔔素含量很少。鈣、鐵等微量元素的含量，水果也比綠色蔬菜少了很多。蔬菜的含糖量通常很低，熱量也低，多吃不會影響熱量攝入，但水果的含糖量較高。因此，水果不能代替蔬菜，兩者每天都要吃。

水果不能煮熟吃？

維生素C含量的水果建議生食，營養攝取會比較完整，如柑橘類的水果、柚子、橘子和檸檬等。但是蘋果和梨等這一類維生素C含量較低的水果，可以熟食。對腸胃不好，對寒涼不適的人來說，熱吃水果不失為一種多吃水果的好選擇，或者可以自己在家里自製香蕉派或者蘋果派。

吃水果的困惑



養不均衡，水果雖然富含糖分、維生素、礦物質和膳食纖維等，但也缺乏脂肪、蛋白質和脂溶性維生素，長期拿水果當飯來減肥，容易營養不良和貧血；二來許多水果的熱量並不低，單一的水果減肥如每天只吃蘋果或者梨，靠的是食物的不適口性，一旦恢復正常飲食，反彈得更厲害。因此，不提倡用水果減肥。

水果禁忌有道理嗎？

發霉食物一定要扔掉

發霉食物吃了易得肝癌，一定要扔掉！食物放置的時間久了難免會發生霉變。食物霉變也就是食物霉爛變質，這個過程中會產生各種有毒物質，這些物質會給人的身體健康帶來致命的傷害。

近幾年，肝癌的發病率越來越高，並成為嚴重威脅人類健康的一大殺手。一般情況下，肝癌的發生跟日常飲食脫不了關係，比如，長期食用保存時間過長或者發霉變質的食物就容易誘發肝癌，因此一定不要吃發生霉變的食物。

如果聞到大米有了霉味兒，或者發現牛奶變酸了，又或者覺得食用油被霉菌污染了，那麼，趕緊把它們扔掉。因為食物發霉之後，微生物代謝會產生一種毒性非常大的強致癌物質——黃麴黴毒素，它是一種毒性極強的物質，進入人體以後主要對人的肝臟組織進行破壞。作為人體的排毒器官，肝臟負責將人體的有毒物質分解轉化，當毒素多到肝臟無法分解的時候，就會留在肝臟中。肝臟中堆積太多的有毒物質勢必會傷害肝細胞，時間久了，肝細胞就會死亡。

很多人以為發霉的蘋果只有爛掉的部分被霉菌感染了，只要把這部分切掉，剩下的部分還是好的，也可以繼續吃。其實並非如此。一旦食物開始霉變，還沒有完全變質的那部分也已經進入到微生物新陳代謝的過程中，已經產生了大量肉眼看不到的細菌和毒素。如果我們吃下去，很可能會出現急性中毒。發燒、腹痛、嘔吐、厭食等身體上的不適至少得折磨我們三五

天，嚴重的甚至會在幾個月後發生中毒性肝病表現，黃疸、肝臟腫大、肝區疼痛、脾大、腹水、下肢浮腫及肝功能異常，還可能出現心臟擴大、肺水腫，甚至癱瘓、昏迷等症狀，大多數患者在死後會有直腸大出血現象。

所以，在生活中我們一定要注意食物的保鮮，不要食用保存時間過長或者變質的食物，雖然“勤儉”是一種美德，但它帶給我們身體的卻是致命的傷害。

對於已經發霉的食物，我們也要區別對待。明顯發霉的食物絕對不要食用，尤其是花生、玉米、瓜子、核桃等。即使是偶爾吃到一個有霉變味道的堅果，也要馬上吐掉並認真漱口，因為黃麴黴毒素在人體內是可以蓄積的，千萬不要嫌麻煩繼續食用。

對於輕度發霉的食物，可以採取一些去毒措施。放久了的植物油可能會產生少量的黃麴黴毒素，因此，不要看着油價漲了，就買個三五桶囤着，也不要生吃，可以等油熱後加點兒鹽，因為鹽中的碘化物可以去除黃麴黴毒素的部分毒性。

購買堅果、花生、糧食等的時候，儘量選擇小包裝的，除非家里有很多人。儘量不要放太久，吃的時候要先聞一聞味道，一旦

發現味道不對就馬上扔掉。

平時存放糧油和其他食品時必須保持低溫、通風、乾燥、避免陽光直射，不用塑料袋裝食品。如果發現家中有了輕微的霉味兒，那麼在蒸餾前一定要充分揉搓、淘洗乾淨，因為黃麴黴毒素多存在籽粒的表面，搓洗可以去除糧食表面的大量毒素。用高壓鍋煮飯也比較適合去除大米的毒素。

一項最新研究成果顯示，青菜中的葉綠素等物質能有效降低致癌物質黃麴黴毒素的毒性，並減少人體對黃麴黴毒素的吸收。研究人員指出，菠菜、西蘭花、捲心菜等青菜中富含葉綠素和葉綠酸。

在生活中我們一定要多加注意，不吃發霉的食物，這樣才能避免黃麴黴毒素對人體的傷害，才能降低患肝癌的風險。



一些醫學常識在現實生活中可能並非普遍被人們所知曉。CNN根據這個話題採訪了一些醫生，向他們打聽自己遇到的驚人誤解。得到的答案有的令人失笑，有的卻令人很是擔憂。現在就列舉一些醫生以為人人清楚的常識。

1. 纖維吃得再多也治不好便秘

紐約的腸胃病醫生內維爾·巴姆吉說：“有一個病人得了嚴重的便秘，腸道一周內都沒有蠕動過了。她說在此期間她不斷地增加纖維的攝入量，事實上她吃下的這麼多纖維反而加劇了病情。”

內維爾經常遇到類似的情況。他說：“很多人以為食用纖維能治愈便秘，事實上它們確實可以緩解輕微的便秘現象，但是遠遠無法達到治愈的效果。”

纖維可以把水分帶入腸道，也可以增加消化廢物的體積，但是它是無法被消化吸收的，在腸道中積累得太多就會導致一些副作用，如腸胃脹氣、腹部不適等。

便秘患者應該吃一些非處方類的輕瀉藥，其效果比纖維厲害一些，可以很好地緩解便秘。

2. 治療絕不能拖

西奈山醫學院皮膚學的助理教授黛布拉·賈理曼說：“我的一個病人是職業籃球運動員，我打電話給他說活組織檢查的結果顯示他患有黑素瘤，他說他

很忙，沒空接受手術。我只好告訴他那你忙不了多久了，因為你就要死了。”

黛布拉說，很多人都不相信一個癌能要人的命，事實上黑素瘤很快就會擴散到身體的重要器官中。“只有極早的確診才能挽回性命，如果不把它當回事的話，就只能等死了。”

黑素瘤患者及時接受手術切除腫瘤後，治愈的可能性達到95%。

想要預防黑素瘤和其他皮膚癌的話，必須經常採取防曬措施，即使是陰天也不能放鬆。然後每年都要去接受皮膚科的檢查。

3. 頭髮不干不是感冒的原因

舊金山的內科醫生利亞·羅特曼說：“最近有一個病人來看病的時候一直咳嗽，喉嚨也不舒服。她說這次感冒都怪她不小心，她在健身房鍛煉完、洗好澡後，頭髮還沒干就出門了。”利亞見過不少這樣的理論了。

其實濕頭髮和感冒之間一點關係也沒有。“根據她的描述，我覺得她是在送孩子去健身房的遊樂室的時候或者接觸公用的健身器材的時候感染上了病菌。”

預防感冒的最佳方法就是保持手的清潔，接觸任何



公用器材的時候要先擦洗一遍。

4. 不可直視太陽

加利福尼亞州的驗光師辛迪·王說：“一次一個15歲的患者看不見東西了。結果她是因為直視了太陽5分鐘，兩眼的視網膜中央都燒出一個洞來。她這一生都難治好了，視野的中央會一直有盲點。”

他還說：“另一方面，你鍛煉得越多，吃得也越多。你消耗的熱量很快就補回來了。”

6. 是否在體內射精不影響艾滋病感染幾率

性健康諮詢師塔莎·康涅吉說：“我在給大家上課的時候，有一個患者說：‘在性交的時候，只要保證不在體內射精就不會接觸到艾滋病毒了。’”

塔莎認為，很多人對艾滋病知之不詳都是因為害怕。許多患者不敢與醫生溝通關於艾滋病的話題，只是一味地相信傳言。她說：“我們對大家進行相關的教育和溝通的時候，往往只說一些表面的現象，而不解釋其中的科學原理。有些人只知道戴安全套能避免感染，卻不一定知道為什麼。”

艾滋病毒會出現在所有與性相關的分泌液中，包括射精前流出的前液，因此整個性交過程中都需要防護措施。如果你害怕感染的話，應該及時接受檢查，然後接受相關的性健康教育。

塔莎說：“只要你開口問了，你的命可能就能救回來了。”

六個健康常識也許能救你的命！

她每天騎橢圓自行車45分鐘，根據該運動器材上顯示的數據，她每天都能消耗700卡的熱量。但是她稱體重的時候沒發現任何變化。”

只靠鍛煉就能減肥其實是誤傳。人們都高估了運動時消耗的熱量，運動器械上的讀數也不可信。布拉德說：“人在一個小時內所能消耗的熱量最多是200~250卡，不可能超過這個了。”

他還說：“另一方面，你鍛煉得越多，吃得也越多。你消耗的熱量很快就補回來了。”

6. 是否在體內射精不影響艾滋病感染幾率

性健康諮詢師塔莎·康涅吉說：“我在給大家上課的時候，有一個患者說：‘在性交的時候，只要保證不在體內射精就不會接觸到艾滋病毒了。’”

塔莎認為，很多人對艾滋病知之不詳都是因為害怕。許多患者不敢與醫生溝通關於艾滋病的話題，只是一味地相信傳言。她說：“我們對大家進行相關的教育和溝通的時候，往往只說一些表面的現象，而不解釋其中的科學原理。有些人只知道戴安全套能避免感染，卻不一定知道為什麼。”

艾滋病毒會出現在所有與性相關的分泌液中，包括射精前流出的前液，因此整個性交過程中都需要防護措施。如果你害怕感染的話，應該及時接受檢查，然後接受相關的性健康教育。

塔莎說：“只要你開口問了，你的命可能就能救回來了。”