

## 它们是肺部“清道夫”每天换着吃有助排烟毒

很多老烟民已经吸烟好几十年了，虽然也知道吸烟有害健康，但是却戒不掉烟瘾，烟瘾上来一根接一根，有时候一天会抽好几盒。那么既然戒不了烟，又想减少香烟对我们身体造成的伤害该怎么办呢？据上饶市第五人民医院呼吸内科主任王丽华介绍，如果戒不了烟，那就努力让吸烟量降到最低，这样的话就能够有效降低抽烟对于我们身体的伤害。其实除了减少吸烟量之外，那平时饮食方面也可以多吃一些这样的食物，他们是肺部“清道夫”，每天吃一点，润肺解毒，给肺部洗洗澡！

**黑木耳：**说起黑木耳，很多人都非常熟悉。黑木耳有“素中之荤”的美称，黑木耳当中含有的胶质非常丰富，进入人体之后可以有效地将身体当中的一些杂质灰尘吸附集中起来，而且还可以帮助排出体外。除此之外，黑木耳当中还含有许多抗肿瘤活性物质，所以说在平时多吃一些黑木耳，可以有效增强机体的免疫力。

**蒲公英：**田间地头经常会看到蒲公英的身影，蒲公英可以说全身都是宝，可以用来食用，也可以用来泡水喝，养生效果非常的不错。蒲公英当中的矿物质含量非常丰富，对于一些老烟民来说，我们的胃有非常多的毒素和垃圾，如果在平时经常用蒲公英泡水喝的话，可以有效帮助清除肺部的毒素和垃圾。

**白菜：**白菜虽然价格便宜，但是它的营养成分确实非常的丰富。白菜含有大量的维生素和矿物质，而且对于肺部不舒服的人来说，适当吃一些白菜，还能够起到清热利尿、润肺止咳的功效。而且吃白菜还能够很好的帮助肺部排毒，缓解肺部的不适，相当于给肺部洗洗澡。

**柠檬：**柠檬也是日常生活当中很常见的一种水果。柠檬的味道非常的清香，很多人喜欢用柠檬来泡水喝，对于肺部不好的人来说，适当地吃一些柠檬，可以帮助生津健脾，排除肺部的一些烟毒。因为柠檬当中含有大量的维生

素、柠檬酸以及很多的矿物质，这些物质都可以加快毒素的排出，相当于给肺部洗了个澡。

**百合：**百合的营养价值和养生功效都是非常好的，具有养心安神，润肺止咳的功效，对那些想养肺养胃的人来说，可以经常的吃一些百合，很多老烟民吸烟的时间长了就容易有咳嗽的情况，那么百合就能够发挥它的润肺止咳的功效了。不仅如此，百合对于口干口臭、慢性咳嗽也有一定的缓解功效。

**葡萄：**葡萄味美甘甜，对于我们的身体健康有很多的好处，经常吃葡萄可以增强身体的抵抗力。对于那些经常吸烟的人来说，适当地吃一些葡萄也可以减轻吸烟引起的炎症和瘙痒的症状，而且葡萄还有助于增强肝功能。对于老烟民来说，肺部当中会有很多的烟毒，而且肺部的很多功能也有所损伤，葡萄当中的很多活性成分可以促进细胞的形成代谢以及痰液的排出，进而可以帮助排烟毒给肺部洗澡的功效。

骤然下降而出现低血糖现象，因而魔芋精粉及其制品都是糖尿病患者的理想降糖食品。

**四、秋葵：**秋葵因有着跟辣椒相似的外表，又被称为“洋辣椒”，口感也是十分的独特，有着黏黏的汁液，成为了近几年蔬菜当中的新贵。秋葵之所以宜于糖尿病患者食用，是因为秋葵的黏液中含有水溶性果胶与黏蛋白，能减缓糖分吸收、减低人体对胰岛素的需求，抑制胆固醇吸收，能改善血脂，排除毒素；秋葵中丰富的类胡萝卜素，可以维持胰岛素的正常分泌与作用，平衡血糖值。

**五、黑木耳：**黑木耳脆嫩可口，味道鲜美，是人们喜爱的食物。黑木耳之所以宜于糖尿病患者食用，是因为黑木耳中所含的膳食纤维成分比较丰富，且多为可溶性的纤维，这种膳食纤维进入血液中能减缓人体对糖类物质的吸收，从而对血糖产生不错的调节作用。此外黑木耳中含有的木耳多糖也有明显的降糖效果，所以说，木耳是日常降糖和保健的好菜。

## 血糖高吃什么好？

专家推荐 5 种食物

生活中我们不难发现患有高血糖的人越来越多，年龄也越来越年轻化，这其中绝大多数人是因为有不良的生活与饮食习惯，从而导致了身体出现血糖高的情况。虽然说血糖高并不会给身体造成太大的危害，不过如果大家不管它的话，很有可能会引发一些身体问题。所以当大家出现血糖高的情况，就要积极地降低血糖，除了劳逸结合，保证睡眠之外，最重要的还是要注意饮食。下面推荐这 5 种食物，可以助你轻松控制血糖，血糖高的你不妨试一试！

**一、黄鳝：**黄鳝属于鳝鱼的一种，虽然是一种营养物质比较高的食物，但是因其外表却被一部分人所嫌弃。其实黄鳝不仅营养丰富，而且是一味良药，医学专家经研究发现，黄鳝对糖尿病有较

好的治疗作用。黄鳝中的黄鳝素 A 和黄鳝素 B 都可以起到控制血糖的作用，可以调整血糖的浓度，而且糖尿病人吃鳝鱼的话，也可以起到降糖的功效。

**二、紫菜：**紫菜是一种富含多种营养物质的食物，紫菜中的多糖、脂肪、胡萝卜素、维生素等多种物质都对身体健康有好处。其中多糖这种物质能明显降低空腹状态下的血糖，用做汤的方法来吃就能让血糖安全地降下来。

**三、魔芋：**魔芋又作磨芋，天南星科磨芋属多年生草本植物，中国古代又称妖芋。魔芋之所以宜于糖尿病患者食用，是因为魔芋能延缓葡萄糖的吸收，有效地降低餐后血糖，从而减轻胰腺的负担，使糖尿病患者的糖代谢处于良性循环，不会像某些降糖药物那样使血糖

## 怎样减少喝酒对身体的伤害？

专家：4 个习惯很重要

喝酒，是人们生活、交际中最为常见的方式。在畅饮之余，人们总是担心喝酒会对身体健康造成一定的损伤。而且有些人喝酒确实也喝进了医院，那么在日常生活、交际中，大家又该如何健康喝酒呢？

近年来相关研究发现，科学健康的饮酒可以促进人体的血液循环。尤其是葡萄酒，对人体的心血管健康有一定的益处，还会对大脑智力有益，是有益健康的。同时，葡萄酒中含有的白藜芦醇，还有一定抗氧化的作用，且有一定延缓衰老的作用。但是错误饮酒，却会给健康带来灾难，甚至是影响寿命。例如饮酒后出现脂肪肝、酒精肝、记忆力下降，酒精中毒，甚至会出现性格发生变化，导致性格扭曲。

**喜欢喝酒的人有这 4 习惯，对身体很好**

**习惯一：**平时喜欢吃蔬菜。喝酒的人，平时多吃深色的叶子蔬菜和黄色水果，或是谷物、奶类食物可以增加维生素 A 以及维生素 C 的摄入。这可以帮助消除肝脏的自由基，帮助维持肝脏健康。而经常饮酒的人，其体内的维生素 B1 和维生素 B2 都会相对比较缺乏。有喜欢吃蔬果习惯的

喝酒人，可在一定程度降低酒精对肝脏的危害。

**习惯二：**喝酒前喜欢吃碱性食物。喝酒之前会吃一些碱性食物，例如凉拌菜、水果、豆腐等。这些食物，基本上都属于碱性食物。饮酒前食用这些食物，可保护胃黏膜，避免受到酒精的刺激，从而诱发肠胃健康问题。同时，有研究发现，豆腐中含有半胱氨酸，这种氨基酸可以促进酒精中有毒的乙醛成分快速排出体外。

**习惯三：**喝酒时，喜欢吃肉、吃饭。有些人喝酒时，随便吃两个菜，光喝酒。而有些人，边吃饭，边喝酒，这两种饮酒的方式对健康的影响是有所不同的。如果喝酒光吃些菜，饮酒量一旦多了，体内的乙醛来不及转化为乙酸，会生成较多的不利于健康的自由基成分。而喝酒的同时，多吃饭，足量的碳水化合物会帮助降低脂肪酸的形成。而喝酒适量吃一些肉，可以生成蛋氨酸和胆碱，可帮助人体降低乙醛的毒性。

**习惯四：**喝酒喜欢适可而止。喝酒讲究小酌怡情，过度的劝酒、酗酒，就使饮酒丧失了意义。真正会喝酒的人，懂得饮酒

的适度，微醺即止。而医学研究也表明，人体对于酒精的分解能力也是有一个大概的标准。一般成年人，每公斤大约可快速分解 0.8ml 纯酒精。以一个体重为 80 公斤的男士为例，他一次大约可以分解掉 64ml 的酒精量，可换算为大约为 1 瓶半的啤酒量。

**喜欢喝酒的人，谨记“6 个别”**  
每逢佳节，大家都喜欢与家人相聚，餐桌上一定少不了酒来助兴。喝酒无可厚非，但一定要健康饮酒，否则会导致健康受损，严重的还可能危及生命安全。同时，对于日常就喜欢喝酒的朋友，更应如此。

**1、酒后别乱吃药：**相关医学研究发现，很多药物都可能影响到酒精的代谢，这会导导致酒精进入人体中产生毒素；乙醛在血液中浓度过高，会使人体产生双硫仑反应。

轻者会导致头晕、恶心，严重会导致死亡。因此，酒后最好不要随便吃药，尤其是头孢等抗生素药物。如服用头孢等抗生素类药物，需要在一周内禁酒。

**2、酒后别喝咖啡：**饮酒之后，最好不要喝咖啡。因为咖啡与酒精一起进入人体，

众所周知，指甲与五脏的关系密切。相关医疗专家介绍，中指对应的是人的心脏；无名指对应的是肝；拇指则是脾；肾对应的是小指。因此，很多人把指甲看作是反映身体健康的“晴雨表”。那么，大家是否有指甲出现竖纹？这是怎么回事呢？

**1、身体缺乏维生素 A：**维生素 A 是脂溶性的醇类物质。当维生素 A 缺乏时，指甲就容易出现竖纹。想要解决这种情况，大家可以多吃富含维生素 A 的食物，如牛奶、鸡蛋、肝、黑鱼、鳕鱼、牡蛎、田螺和鱿鱼等。

**2、身体过度劳累：**当身体过度劳累时，人们会出现消化不良或者疼痛等情况，这对指甲发育也会造成影响，容易导致指甲出现竖纹。所以发现指甲有竖纹时就要注意了，不可以让身体过度劳累，要学会释放压力，使自己的身体能够得到放松，缓解疲惫感。有条件的，最好每天睡够 8 个小时。

**3、指甲受到了外伤：**多次进行美甲、长时间浸泡在水里或者受到了外界物质的摩擦，也会影响到指甲生长，使得指甲生长出竖纹。所以尽量减少做美甲的次数是很有必要的，若是因为碰伤或者夹伤所引起的竖纹，不必过于担心，一般两个星期左右就能治愈。另外，在日常生活中我们要做好手部保养，做家务时最好戴上橡胶手套。

**4、患上了疾病：**当指甲上出现黑色竖纹时说明肝肾功能异常，而指甲出现蓝色竖纹则可能是肺部出现问题了。如果指甲出现竖纹多的同时还凹凸不平，并伴有消化不良、腹部疼痛以及头晕的情况，那么最好及时去医院就医，以免耽误治疗时机。

**除了指甲竖纹外，生活中很多人都会有疑问：指甲上没有月牙，就是不健康吗？**

专家介绍，角蛋白质细胞是指甲正常生长的主要来源，所以如果角蛋白质充足的话，那么指甲一般都会有月牙。而月牙的大小其实是取决于指甲底的位置的，有些人的指甲底如果位置是比较低，离指尖的距离是比较远的，这样的话皮肤就有可能把月牙盖住，看不见月牙了，或者是月牙的面积非常的小。月牙与身体健康有一定的关系，但是也不会有很大的影响。

会刺激血管，导致血管扩张，从而危害心血管健康。

**3、感冒后别喝酒：**如果身体出现发热感冒的症状，建议大家也不要喝酒，否则影响病情。如发烧后，吃了退烧药，更不可喝酒，否则会对肝脏健康有损害。

**4、有肝脏健康问题的别喝酒：**我们都知道，酒喝多了会对肝脏健康有一定的损害，而对于本来就有肝脏健康问题的朋友来说，更不可喝酒，否则会加重病情。

**5、喝酒别抽烟：**边喝酒，边抽烟，是很多男性朋友的爱好，但这一爱好可能会损害到大家的健康。因为，酒精本来就会刺激到血管，导致血管扩张，血液循环会加速。

而此时抽烟，就等于身体会加速吸收烟草中的有害物质。同时，烟草中的尼古丁又会减弱人体对酒精的反应，会使人“酒量增加”，无形中使人过多饮酒。

**6、酒后别喝茶：**酒精在人体内一般需要两到四小时完成分解，而茶叶有利尿的作用，如果饮酒后立即喝茶，会使未被完全分解的乙醛加速排出体外，这可能会导致肾脏受损。

指甲上会长「竖纹」？  
医生提醒：跟 4 种情况有关