

本期推介

近日天气明显转暖,各路小姐姐早已迫不及待地穿上美丽的裙装,在南方的艳阳里摇曳多姿了。然而,早春的天气忽冷忽热,穿裙子尤其是短裙,最容易受寒的部位就是腿了。所以,医生提醒爱美的小姐姐们,腿部受凉很容易引发膝关节相关疾病,比起美,健康也很重要。春暖花开,最适合外出踏青了,但是“出门一时难”,尤其是对于身体状况特殊的人群,比如说糖尿病患者,需要携带的物品及注意事项可大有讲究呢。

女性膝关节病变增多 好多都是短裙惹的祸

□成都市第二人民医院 尚岚婷 骨科副主任医师 马红兵

天气渐暖,不少爱美的女孩子已经换上轻薄的短裙展示她们的美腿了。可“春捂秋冻,不生杂病”的老话儿还是应该听一听,这不仅对老年人和儿童来说很重要,对爱美的女性来说也是如此。过早穿上短裙,忘记了对膝关节的保暖,膝关节长期受凉可提前告老,严重的会导致骨性关节炎。现在春寒未退,天气忽冷忽热,时尚的女性应该注意,美丽固然重要,可也别忘了“春捂”保暖。

近些年,发生膝关节退行性病变的病例越来越多,而且以女性为主,许多人有长期骑摩托车的经历,或有冬季爱穿裙子的习惯。受凉是该病的主要诱发因素之一。膝关节出现问题最早的表现主要是上下楼时关节疼痛,有时腿打软,以后逐渐发展为膝关节骨质增生,持续疼痛,重者膝关节积水,肿胀,伸不直,或蜷

不住,甚至形成罗圈儿腿。该病目前病因尚不明确,医学界推测与女性的生理结构、内分泌变化、生理性退化、劳损等有关。由于病因不清,所以还没有特效的治疗方法。目前主要采用休息、药物、功能锻炼等保守治疗,或者烤电、按摩等物理疗法,对轻度患者来说效果还是比较明显的。如果治疗不及时,迁延发展,最终要靠手术置换关节来解决。因此,应采取以下预防和康复锻炼措施:

注意保暖:女性千万别美丽“冻人”,严寒的天气一定要穿得暖和,春季不要过早地换穿裙子,尽量少穿或不穿短裙;骑摩托车时切记戴上护膝。

加强锻炼:要加强股四头肌的锻炼,增加关节的稳定性,对无病者有预防功效,对轻症患者可以起到康复治疗的作用,防止关节进一步损伤。锻炼方法是平

躺在床上,膝关节伸直后向上抬起30度,反复数十次,以不感到太累为宜。上班族可以在工作中间抽出三五分钟时间,坐在椅子上或跷起二郎腿,交替做小腿伸直与放下的动作。或用手触摸大腿前部,动作幅度以摸到大腿前方的肌肉收缩为宜。长期坚持,对防止病情的发展会很有帮助。

避免劳损:许多病人认为压腿或下蹲锻炼效果好,其实这种方法是矫枉过正,不可取。尤其是重症患者,本身就有关节劳损,滑膜增生和软骨软化,磨损的软骨碎屑脱落到关节腔内,剧烈活动时,这些碎屑就像沙子一样会摩擦软骨,导致关节进一步受损,或滑膜夹在骨缝之间,引起滑膜出血或充血水肿及炎性渗出,加重病情。因此,应以散步、慢跑等日常活动为宜,不要做过多的剧烈活动。

疾病预防

春季出游,糖友们该注意些什么?

□成都市第二人民医院 尚岚婷 程圆圆

春暖花开,万物复苏,又到了外出踏青游玩的季节,外出旅游的糖尿病患者应该注意些什么呢?

1、旅游前作必要的体格检查,并咨询医生的意见。

带血糖监测仪,试纸,血糖记录本;使用胰岛素泵的糖尿病患者,带够胰岛素和胰岛素耗材及电池。

2、服装要休闲舒适。



特别是准备两双舒适、合脚、轻便、松软、鞋底不太薄的鞋子。袜子要柔软、易吸水,最好是浅颜色,以便脚破损时易察觉。准备足部护理用品,如乳液、指甲

剪、棉袜。户外行走时不可穿拖鞋,也不可以赤脚在沙滩上行走,以免损伤皮肤导致感染。

3、带有足够的治疗药物。

包括胰岛素、胰岛素笔、注射针头、酒精、棉签、口服降糖药及其他必需的药品如抗感冒药、止泻药、防暑药,以备急用。胰岛素或口服降糖药准备的量要有平时的2倍,自己随身携带1份,再请同行的人保管1份,可避免因丢失或旅游时间延长而无药可用。

4、带好备用物品。

糖尿病患者求助卡

姓名:	单位:	电话:
地址:		电话:
就诊医院/科室:		电话/传真:
联系人:	单位:	电话:

比如写有自己病情、要求急救及联系人等糖尿病急救卡;旅游中容易出现延误用餐,需随身携带糖果、巧克力、小饼干等,应付低血糖时用。

5、定时监测血糖。

三餐尽量定时定量,准时服药或注射胰岛素,如运动时间过长要加餐。最好写旅游日记,记录身体的感觉和血糖监测结果。

6、胰岛素的携带。

要放在隔热的旅行袋中保存,坐车时要随身携带,不要放在行李箱里托运,到达驻地,未用的胰岛素及时放入2~8℃的冰箱中,已装入笔正在使用的胰岛素放在阴凉处。

7、其他注意事项。

糖尿病患者旅游中要结伴而行,不要独自离队。旅行过程中注意劳逸结合,多饮水。

每日健康

尿酸高、痛风能不能吃豆制品? 答案你想不到!

□美国注册营养师 洽尔

小编认识的不少叔叔伯伯都有尿酸偏高的问题,每次吃饭总有人说“我尿酸高不能吃豆制品”。可是这样做真的科学吗?

三秒钟总结: 尿酸,嘌呤,痛风到底是什么关系?

尿酸是嘌呤代谢的产物。当尿酸含量过高时,多余的尿酸就会堆积在关节以及一些身体组织中,引发痛风。

理清了尿酸、嘌呤、痛风之间的关系,小编在这里列举了三大关于高尿酸应该怎么吃的问题,为大家一一释疑。

大豆制品是高嘌呤食物吗?



嘌呤是一种溶于水的物质。虽然大豆本身含有较高的嘌呤,但在制作豆腐等各种豆制品的过程中由于需要去掉多余的水分,有相当一部分的嘌呤已经随着水分排掉了。家庭制作豆浆的时候,嘌呤含量也会因为加入大量的水稀释而变低。因此,从豆腐、豆浆这样的食物中摄入的嘌呤并不会很多。豆干因为水分量较低的关系,嘌呤含量要高于豆腐和豆浆,需要减少食用量。

不吃高嘌呤食物会降低尿酸吗?



与胆固醇相似,血液中大约85%的嘌呤是人体自行产生的。从饮食中摄入

的嘌呤对血液中的尿酸含量影响没有我们想象的那么大。此外,人体对不同食物中含有的嘌呤吸收率是不同的,很难判断各种食物对尿酸含量的具体影响。事实上,没有强有力的科学依据证明不吃高嘌呤的食物可以降低尿酸或者治疗痛风,但我们也不推荐尿酸高的人无节制地大吃。

在我们遇到的临床案例中,确实有一些病人在连续几天大鱼大肉之后痛风发作。我们只能说,每个人体质不同,有些人无论怎么大吃只要遵医嘱用药就没问题,而有些人稍微多吃两口痛风就会发作,要根据自己的身体反应调整自己的饮食。不少健康的食物中也含有较高的嘌呤含量,完全不吃不仅不现实,还会影响摄入其它对身体有益的营养物质。

尿酸高,饮食上要注意什么?

★避免喝酒

酒精促使尿酸的产生,同时减缓尿酸由肾脏排出的速度。酒精是一种利尿的物质,如果因为体内缺水而导致关节附近的组织液含量减少,尿酸就更容易在关节处堆积,诱发痛风发作。相比其它酒类,啤酒中的嘌呤含量是比较高的。

★多喝水

多喝水可以帮助排出体内多余的尿酸,防止尿酸过多地积聚在关节等组织处。不要喝含糖饮料及果汁(再纯也不要喝)。

★减肥/平衡饮食

体重“超标”不仅会增加体内尿酸含量,还会增加关节压力,加剧疼痛。平衡的饮食和适量的运动可以帮助控制体重,不过注意不要选择低碳水饮食或是生酮饮食,因为酮体会较快地转化成为尿酸,导致血液中尿酸含量上升。

★老实吃药,谨慎使用保健品

有痛风的人应该认真遵医嘱吃药,不要用保健品替代药品。有极少量的研究说补充维生素C可以降低尿酸含量,但尿酸低了不代表痛风就不发作了或是没那么痛了,而且要补充维生素C的话我们更推荐大家多吃水果蔬菜,可以同时获取其它有益的营养物质。

(医学界提供)

责编 杜均

眼看追兵就到,老虎卯没时间跟他磨叽了,脸色一变,拔腿就跑。刚迈开腿,就撞在一堵人墙上。一个胖女人左手拿锅盖,右手拿一个铁勺,横眉竖目,当中拦住了去路。“一夫当关,万夫莫开”,板栗摊主夫妇前后夹击,配合得相当默契,老虎卯无路可逃。

“大嫂,我错了,求您放我一马。”老虎卯脸都绿了,赶紧拱手作揖,几乎要跪地求饶。

“你别急,有话慢慢说,有理走遍天下都不怕。我们不欺负你人少。”“板栗嫂”摆开架势,准备同他辩上三百回合,仿佛有一肚子话要说。

“我真的有事……”

老虎卯一句话没说完。身后就冲上来三个如狼似虎的青年男子,二话不说,将他扑倒在地,反剪双手。其中一个还掏出了枪,指着他的脑袋。王三牛和郑重晚几十秒钟下楼,中途追上了江枫。

事情变化太快。这对夫妇卖了半辈子子糖炒板栗,哪见过这种阵势,面面相觑,吓得大气都不敢出。“板栗嫂”扔掉锅盖和勺子,躲到男人身后去了。

江枫从地上捡起一颗板栗,剥开,塞进嘴里。“嗯,香!”江枫拍了拍身上的尘土,指着老虎卯问,“大嫂,他撞翻了你的板栗?”

板栗嫂点了点头,不敢说话。“别怕,我们是警察。”江枫出示了证件。

到达深圳的第六天,老虎卯落网。昨晚快到8点时,杨帆老师突然接到老虎卯的电话,说新到了一批高品质的货,问他要不要。杨帆说:“当然要,这么久没你的消息,我都快急死了。”杨帆和老虎卯约好见面地点后,马上给派出所的郑重打了电话。

审讯在派出所进行,郑重也参加了审讯。老虎卯真名叫黄胜林,四十二岁。人长得白净,边分头,戴黑框眼镜,有诗人气质。初次见面,的确很难把这个斯文的中年男子与“老虎卯”这个生猛的绰号画上等号,刚开始江枫心里也犯嘀咕,有没有搞错?万一抓错人,麻烦就大了。警察错抓好人,倘若媒体得到这样的猛料,还不高兴死。

刚进派出所时,老虎卯当然是装聋作哑,大呼冤枉。江枫什么都不说,把雷仁和刘红的照片甩到他面前,让他自己慢慢想。老虎卯立刻傻眼,以为二人已经落网。人赃俱获,再抵赖下去显得很不明智。他想了半天,抽完半包烟,长叹一声,就一五一十说了。

看不见的嫌疑人

悬疑小说

姜钦峰 著

连载 30

一十说了。

老虎卯供述,他的确实过毒品给雷仁,交货的时间、地点,毒品的种类、数量,都和刘红的供述一致。他还一再赌咒发誓,保证只贩过这一次毒,全都交代清楚了,请求从轻处理。郑重当然不信,哪有这么倒霉的人,第一次干坏事就被抓到。不过也没办法,办案要靠证据说话,只能查到一起算一起,没查到的算他走运。

做完笔录,已到深夜,双方都松了口气,审讯室已没了刚开始的高压气氛。江枫拿出钥匙,给老虎卯的手铐松了两个齿,他活动几下酸痛的手腕,眼神流露出感激。

“怎么跑得那么快?”白天抓捕时,江枫没跑赢他,心里一直耿耿于怀,想找出原因。

“于我们这行的,必须具备四种过硬的素质。”老虎卯伸出四根手指。

“哪四种?”

“军人的勇敢,坏人的奸诈,间谍的洞察力,运动员的体质。”

江枫不禁笑了,果然是遇到高人,今天输得不丢人。

因为未能扩大战果,郑重深感遗憾。他并不知道,对于困境中的江枫,能查实这起贩毒案,已经是巨大的战果。刘红的供述得到了证实,纠缠江枫多日的疑问,现在已经明朗。

12月24日下午,李莉芳在东风市被人谋杀。与此同时,雷仁正在千里之外的深圳贩毒。当警方怀疑雷仁杀妻时,他是“哑巴吃黄连,有苦说不出”,不得不编造谎言,掩盖真实行踪。雷仁没有作案时间,杀妻嫌疑排除。

那么,雷仁死前留下的遗言,该如何解释呢?

3月21日,春分。阳春三月,草长莺飞。林小砚站在半山腰,一身户外运动装扮。紫色冲锋衣,白色棒球帽,脚穿登山鞋,肩上背着登山包,把她娇小的身躯衬托得英姿飒爽。漫山遍野的樱花开得轰轰

烈烈,如敲锣打鼓,声震山谷。

“哇,好美的樱花!”林小砚兴奋得手舞足蹈,从登山包里拿出手机和自拍杆,不断变换角度,对着自己一阵乱拍。

“没想到樱花是这样子的,我还以为和桃花差不多。”江枫恍然大悟的样子。

“你连樱花都不认识?”林小砚大感意外,“别使诈。”

“你这么聪明,我哪敢骗你。”江枫说,“我是花盲。”

“樱花柔美,叶片层层叠叠,叶缘弯弯曲曲,像女人的柔肠一样百转千回。”

“你比樱花更美!”江枫看着她说。

掉井岭位于东风市郊西面,海拔不到一千米,对于本地市民,却显得弥足珍贵。东风市地处平原,水网纵横,山却少得可怜。每到春天,来这里登山踏青的人络绎不绝。今天是星期六,天气晴好,山上游人如织。

山风吹拂,送来阵阵花香和青草的味道,温柔地拂过脸颊,让人想起小时候妈妈的手。此时此刻,沐浴在浩荡的春风里,让人觉得上山时所有的艰苦付出都是值得的。林小砚摘下棒球帽,迎风而立,情不自禁张开双臂大声朗诵起来:“树在,山在,大地在,岁月在,我在。你还要怎样更好的世界?”

“我突然觉得你入错行了。”江枫笑道。“什么?”林小砚扭头看他。“其实你应该当作家。”“你怎么知道?”林小砚眼睛睁得大大的,一脸的不可思议,“其实我有两个梦想,除了当洒水车司机,就是当一名作家。如果你敢欺负我,我就把你写进我的小说里,让你遗臭万年。”

“别,千万别,借我一千个胆子都不敢。”江枫赶紧求饶。“哼,这还差不多。”林小砚摆出胜利者的姿态。两人找了个视野开阔的位置,拿出防水垫铺在草地上,席地而坐。

(未完待续)

下期预告:

林小砚追问“神秘人”是谁。

蜀中旧闻

不为人知的四川秘史

李浩 著 连载 19

蜀中奇食录

蜀人好闲逸,尤好美食。川菜色香味形俱佳,实为中华菜系之翘楚。到了四川,不必去堂皇酒楼,只管找那些古朴小巷钻去,百年老字号酒店,比比皆是。随便进得一家,几十种美味小吃,可任君挑选。早些年间,央视寻味入蜀,录了一台《四川小吃》。仅成都市内,小吃即达127种之多。外乡人惊异不已,蜀人果真好口福!好口福的四川,不仅美食众多,乡间奇食尤众。

凉凉粉

四川遂宁龙凤,乃中国千年古镇,有“川中第一镇”的美誉。据考,龙凤为观音故里。古镇小吃“凉凉粉”,闻名两川故地。外地人游历至此,因不识“凉”字,闹过不少笑话。

店主很无奈,只得操一口“川普”,不厌其烦地解释:“我姓凉,是凉凉粉,不是哥凉粉,更不是刚凉粉。”因家秘制辣子油,配料十分讲究。油而不腻,辣而不燥。插秧时节,里许能闻其香。

倒扑坛肉

传统名菜倒扑坛肉,乃四川独有,极具乡村风味。此菜最大特点,有悖于传统菜肴。既不煎、炒、烹、炸,也不蒸、炖、烧、煮,而是像干咸鱼一样,将猪肉腌熟。宋时,赵鼎(今四川大英河边镇)盛产井盐,被皇家赐予国姓“赵”。一时商贾云集,为蜀中之冠。

杨氏一门,乃当地望族。杨老太太腌菜技艺,非凡卓越,尤擅制“倒扑坛肉”。每至年关,宰杀年猪时,便将上好五花肉,切成条块状,指宽半尺长,通体涂抹精盐。再一层青菜一层肉,一一码在大坛坛内,倒扑(扣)于室内阴暗处。故曰“倒扑坛肉”。待来年五黄六月时,启坛取之出。腌菜清香,脆甜可口。肉色则金黄透亮,异香扑鼻。或切成小片,直接佐酒。或与同坛腌菜合炒,或与时蔬混煎……其味之妙,四方饕餮之徒,莫不啧啧称奇。

射洪醋汤

这道美味汤菜,射洪仅有,国中绝无。说是汤菜,有些名不符实。盖因射洪醋汤,乃白开水兑醋后,佐以葱花、蒜粒、姜米和盐精……汤里绝无半点油腥,也不加味精和其它食材。

醋汤看似简单,实则十分讲究。拿捏火候及配料比例,绝非常人能及。

一钵上等醋汤,色香味俱佳,咸鲜清爽可口。饮之精神清爽,欲罢不能,具有开胃、醒酒、爽口、消食的功效。射洪乃酒乡,并不产醋,土著为何喜醋汤呢?

独家连载