

健康课堂

# 食疗也能防衰老？ 这些健康食品宜多吃

怕老？易累？没事，食疗就可助你缓解。晋江市中医院老年病科主任郭森仁介绍，虽然衰老是人类生命过程中的必然规律，但去除外界不良因素后，有可能使人按原有遗传程序健康地生活到百岁以上。合理营养的饮食对于延缓衰老具有重要作用。这些对身体大有好处的食品，它们不但营养健康，更是人们抵御“衰老”提前来袭的有效助手。

人体大有裨益。香菜中富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素，还可以利尿，有利于维持血糖含量，并能防癌。

此外，营养专家认为“要想长寿，多吃大豆”。其原因在于大豆是植物中雌激素含量较高的食物之一，这对于女性的健康是很重要的。不过，郭森仁强调，每种健康食物也应适量吃，多吃的意思并不是狂吃不停。



饮料，严格控制甜食，忌吃油腻生冷。他坦言，咖啡因虽然提神，却会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B族，缺乏维生素B群的人本来就比较容易累，吃了含咖啡因的饮料，更有可能形成恶性循环。此外，夜晚空腹喝含咖啡因的饮料，会对胃肠黏膜造成刺激，引起腹痛。为了不让肚子唱空城计，很多人会选择一些油腻的食物，有的人会给自己来点冷饮之类的。但是油腻的食物不易消化，容易

引起淤积而诱发胃肠道疾病或急性胰腺炎；生冷的食物对消化道黏膜具有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道疾病。此外，他提出，建议熬夜的人群、老友摒弃提神口服液。“市场上有一些针对熬夜人士、精神不佳的老人的提神口服液，很多人把它视为法宝。这些口服液的主要成分是维生素B、药等，对提神有一定的效果，但不建议多喝。”

## 健康食品可多吃

巧吃这些食物，缓解衰老有一套。郭森仁推荐抗衰老食物时坦言，“健康食品要多吃一些，比如花菜、草莓、大豆、酸奶、香菜，这五种食物可适当多吃。”例如，花菜中含有大量的抗癌酶，其含量远远超过其他含酶食物。除此之外，花菜还含有可以防止骨质疏松的钙质、女性常常缺乏的铁元素及有利于孕妇的叶酸。草莓可以改善肤质，减轻腹泻，缓解肝脏疾病及尿道疾病。与此同时，草莓还可以巩固牙龈、清新口气、滋润喉部。酸奶不仅有助于消化，还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比，酸奶脂肪含量低，钙质含量高，还富含维生素B2，这些元素都对

## 垃圾食品莫要吃

郭森仁介绍，世界卫生组织曾发表十大垃圾食品，包括油炸类食品、腌制类食品、加工肉类食品、饼干类食品、汽水可乐类饮料、方便类食品、罐头类食品、梅糖糖果类食品、冷冻甜食、烧烤类食品。“大家请注意：这十大类垃圾食品中，并没有一种指出了具体的食物名称，比如具体的哪种粮油、米面、禽肉、蔬菜等，而只是在前面加了油炸类、腌制类、罐头类、烧烤类等类别，所以正确认识和看待垃圾食品，首先要明确的一个概念是食品本身并不是‘垃圾’，使其成为‘垃圾’的是那些不科学的烹饪方法和加工工艺。”

对于老人，郭森仁建议，首先要拒食“垃圾”食品，其次是拒绝含咖啡因的

## 健康问答

### 哪些人适合穴位埋线减肥？

读者蔡女士：哪些人群适合穴位埋线减肥？  
晋江市医院康复医学科陈巧丽：穴位埋线疗法其实是由留针和埋针疗法发展而来的，是针灸的一种延伸，埋线减肥，一般15天埋线一次，5~6次一疗程。原理是埋入体内的蛋白线通过不断地刺激穴位，起到平衡阴阳、调和气血、调整脏腑、疏通经络、补虚泻实、扶正祛邪的作用，从而调节了患者的植物神经和内分泌功能，达到祛病强身、美容保健的目的。这种减肥方式起效快，也比较健康，不会出现什么副作用。此外，女性使用这种方式减肥还有治疗痛经、月经不调等病症的作用。推荐以下人群尝试：单纯性肥胖，内分泌紊乱引起的肥胖，产后体明显加重者，肥胖伴三高、脂肪肝、高血压、高血糖等，对自己体重不满意者都可以进行穴位埋线减肥。

## 晚晴话题

### 关于夏日空调的那些事

谁能拒绝夏日里凉爽的空调呢？但是，即便是在最近的高温天气中，关于是否开空调，很多人仍然对此存有各种各样的疑问。上周，我们推出了以“夏日吹空调好还是风扇好？”为主题的话题互动，陆续收到了不少读者朋友的反馈。本周，就让我们一起来聊聊关于夏日空调的那些事。

#### 观点1：“喜欢吹纯天然的风”

在支持风扇的读者中，有的人表示，“我自己吹了空调就不舒服。吹风扇是比较好的，因为风扇吹出来的风属于自然风，对人体的伤害不是特别的大。”

“一般像我们老年人都不喜欢吹空调，喜欢吹风扇，风扇可以使空气流通，不会觉得闷。一般情况下，老年人都不怎么怕热，通常一台风扇就可以度过一个夏天。”读者张大爷说。

读者蔡阿姨说，自己就有因为开空调而和晚辈有了冲突的经历。“天热想开会儿空调又怕孩子着凉，所以我在孙子午睡时给他改成开风扇。结果我儿媳妇知道了很生气，说我舍不得给孙子开空调。”

#### 观点2：“空调解暑又冰凉”

“风扇和空调各有优缺点，主要也看个人喜好。我个人习惯上更倾向于吹空调。”读者陈先生表示。

“以前我母亲午睡的时候都是手持扇子扇着睡，慢慢地有风扇了，解放了双手，但风扇对着吹也会让人头晕、着凉。现在有了空调，注意空调的使用事宜后，现在穿着长衣长裤入睡，睡眠质量也好多了。”退休教师陈老师这样说。

“吹风扇的弊端在于，身处极度炎热的酷暑季节，如果你只打开风扇，无法达到很好的降温制冷的功效。空调则可以快速制冷，从而达到合适的温度。有了空调，我们在夏日也能享受冰凉爽快，这是时代进步的产物。”读者黄大伯表示。

## 相关链接

### 如何正确使用空调？

那么，你知道该如何正确使用空调吗？晋江市中医院赖志云医生建议，做好选择合适的温度、经常开窗通风、室内放置水盆或加湿器、经常清洗空调过滤网这四点，有助于健康使用空调。一般来说，空调温度在26℃左右，是一个比较舒适的温度，一般和室外温度相差不会太大。老年朋友可根据自身情况，再适当调高1~2℃。因为空调房的空气反复循环，空气质量也会不断下降，一般情况下，一段时间后应开窗通风，使室内外空气流通，降低空调引起呼吸道感染的风险。

面对“电扇和空调哪个更好”的议论，赖志云坦言，其实两者结合使用最合适。当夏天温度不是特别热的时候，可以吹电风扇来解暑；当温度特别高，实在感觉很热的时候，就可以开空调来降温。

# 晋江市医院泌尿外科： 多学科诊疗(MDT)为患者精准施治

当一个疾病涉及多个学科，患者该怎么办？随着晋江市医院(上海第六人民医院福建医院)创建国家级区域医疗中心的深入，该院泌尿外科也进入了快速发展阶段。

近日，晋江市医院泌尿外科团队联合医院门诊部开展了新一期的泌尿、男生殖系统肿瘤多学科门诊(MDT)。

## 多学科诊疗(MDT)模式有何优势？

李毅宁介绍，现代医学技术发展日新月异，越大型的医院，学科分类越细。专业细分有利有弊，好处显而易见，但不足也很明显，如不同专科的医生各自为战。对于复杂病例，存在“重复多次的挂号、检查、换科室再挂号、再检查，会耗费大量时间、精力并增加患者的负担”等弊端。而多学科诊疗模式(MDT)的出现，能最大限度减少患者的误诊误治，缩短患者诊断和治疗等待时间，增加治疗方案的可选择性、制定最佳治疗手段，避免不停转诊、重复检查给患者及患者家庭带来的负担。

## 哪些患者需要多学科诊疗(MDT)？

李毅宁介绍，泌尿、男生殖系统肿瘤是指泌尿系统和男性生殖系统肿瘤的集合，包括发病率较高的前列腺肿瘤、膀胱肿瘤和肾脏肿瘤这三大肿瘤，以及肾上腺肿瘤、睾丸肿瘤、阴茎肿瘤等少见肿瘤。理论上，每一个肿瘤患者都需要MDT综合诊断，特别是以下几种情况更加需要多学科诊疗(MDT)：①新发现、病情严重复杂的肿瘤患者；②合并较多基础疾病(如高血压、冠心病、心肺功能不全)的肿瘤患者；③治疗过程中肿瘤复发进展或疗效欠佳的患者。

## 链接

### 晋江市医院泌尿外科MDT团队

晋江市医院泌尿、男生殖系统肿瘤MDT团队是由兼任晋江市医院泌尿外科主任的李毅宁教授领衔，联合肿瘤科、影像科、病理科、麻醉科、心血管内科、内分泌科、呼吸内科、危重症医学科(ICU)、血管介入科等相关科室共同组建的。晋江市医院泌尿、男生殖系统肿瘤MDT成立两年多以来，已经为多名患者提供了最优的治疗方案。

## 病例

### 多学科门诊为患者精准施治

半年前，43岁的陈先生因四肢无力，经检查显示醛固酮升高、血钾降低，最终诊断为肾上腺良性肿瘤，并在晋江市医院泌尿外科进行微创手术治疗。手术十分顺利，术后恢复良好。但是，近日来陈先生感到以往症状再次出现，经复诊仍提示“高醛固酮、低血钾”，但肿瘤并无复发征象。

晋江市医院泌尿外科主治医师尤志交接诊后，认为陈先生的病情并非单纯的肾上腺良性肿瘤，在其协助下，为陈先生启动了多学科诊疗(MDT)。经讨论，最终明确陈先生的病情属于特发性醛固酮增多症，需通过长期药物调整达到控制病情的目的。目前，经过治疗方案的调整，陈先生恢复了正常生活。

## 科普

### 什么是多学科诊疗(MDT)模式？

兼任晋江市医院泌尿外科主任(福医大附二院泌尿外科主任)的李毅宁教授介绍，多学科诊疗，简称MDT，是指在同一时间、同一地点，集合多个专科资深专家，共同讨论同一复杂、疑难病例，为患者制定全方位、个性化诊疗方案，继而由某一科室单独或多学科联合执行该治疗方案的过程。多学科诊疗(MDT)模式最早源于美国，近年来，已经在国内大型综合医院广泛开展，成为肿瘤综合治疗的一大趋势。

## 医生简介



李毅宁 主任医师、教授、硕士生导师，福建医科大学附属第二医院泌尿外科主任，兼任晋江市医院泌尿外科主任。任中国初级卫生保健基金会泌尿外科专业委员会常委。

## 指导单位

晋江市卫生健康局

## 特约协办



晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

## 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些，擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



书法作品：《天道酬勤》 作者：林锦山(男，1954年生)



剪纸作品：《学海无涯》 作者：陈碧理(女，1943年生)