



吃好一根葱 可“壮阳补阴”

俗话说“一根葱，十分钟”，很多男人认为吃大葱能够具有强大的壮阳效果。实际上，大葱确实具有解热、通阳、防癌的功效，但是并没有传说中那么神奇。

壮阳补阴 大葱中的各种维生素能保证人体激素正常分泌，还能有效刺激性欲，从而“壮阳补阴”。

解毒调味 大葱味辛，性微温，具有发表通阳、解毒调味的作用。主要用于风寒感冒、阴寒腹痛、恶寒发热、头痛鼻塞、乳汁不通，二便不利等。大葱含有挥发油，油中的主要成分为蒜素，又含有二烯丙基硫醚、草酸钙。另外，还含有脂肪、糖类、胡萝卜素等，维生素B、C、烟酸、钙、镁、铁等成分。

预防癌症 葱所含的果胶，可明显地减少结肠癌的发生，有抗癌作用。葱内的蒜辣素也可以抑制癌细胞的生长；葱还含有微量元素硒，可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

增进食欲 葱像洋葱一样，含烯丙基硫醚，这种物质会刺激胃液的分泌，且有助于食欲的增进。与富含维生素B1含量较多的食物一起摄取时，会促进食物的淀粉及糖质变为热量，可以恢复疲劳。

舒张血管 大葱富含维生素C，有舒张小血管，促进血液循环的作用，可防止血压升高所致的头晕，使大脑保持灵活，并预防老年痴呆。大葱的挥发油和辣素，能祛除腥膻等油腻厚味菜肴中的异味，产生特殊香气，如果与蘑菇同食还可以起到促进血液循环的作用。

降胆固醇 大葱可降低坏胆固醇的堆积，经常吃葱的人，即便脂多体胖，其胆固醇并不增高，而且体质强壮。葱叶部分比葱白部分含有更多的维生素A、C及钙。(39健康)

病菌无处不在，99%的病菌不会对人体造成伤害，但其余1%的病菌却令人十分烦恼，它们能够导致从普通感冒到致命感染等多种病症。近日，美国《预防》杂志刊文，盘点了病菌最喜欢聚集的地点，帮你躲过这些致病炸弹。

家里10大致病炸弹

门垫最脏

门垫

一项研究发现，将近96%的鞋底有大肠杆菌。专家表示，门附近是家中最脏的区域之一，如果门垫上病菌聚集，每次经过它进入家中都会将病菌带进屋内。

除菌方法：每周使用除菌剂对门垫进行消毒；尽量将鞋子放在门外；不要在门垫上放包或食品杂货。

隔夜垃圾

厨房水槽有超过50万个细菌，是卫生间平均细菌数的1000倍。这是因为，水槽潮湿并经常积有垃圾，若不及时清理，病菌就会在隐蔽的缝隙里生长。这意味着碗碟、厨房用品甚至双手等都可能被其污染。同样，厨余垃圾如果不及时倒掉也会滋生大量细菌。

除菌方法：至少每周用稀释后的漂白剂对水槽进行清洗；厨余垃圾当天倒掉。

水龙头

流水使得水龙头湿润，成为病菌繁殖的理想之地。如果不小心中脏手碰到了龙头或者龙头被食物污染，病菌就会在龙头里大量繁殖，最终会形成生物膜附着在里面，生物膜会变大破裂，落到食物和碗碟上，危害人身健康。

除菌方法：每周用稀释后的漂白剂浸泡，然后让自来水流一段时间再使用。

汽车仪表盘

温暖的仪表盘适于病菌生长。当含有霉菌孢子和细菌的空气被吸进车内后，通常会附着在上面。

除菌方法：经常使用消毒液对车内进行擦拭，特别是在过敏季节，更要注意车内卫生。

调料瓶

许多人在取用醋、酱油、番茄酱

等调料瓶前并不洗手，这样有可能造成病菌交叉感染。

除菌方法：经常对调料瓶外表面擦拭消毒；使用时尽量不要让调料流到瓶身上。

吸尘器

吸尘器会吸进大量病菌和其喜欢的“食物”，一项研究发现，13%的吸尘器有大肠杆菌，这意味着每次使用时都可能令其中的病菌四处扩散。

除菌方法：在户外更换灰尘袋；最好选用带抗菌功能灰尘袋的吸尘器；对没有灰尘袋的吸尘器，要使用漂白剂定期清洗，并自然晾干。

洗碗布

研究发现，7%的洗碗布被金黄色葡萄球菌污染，这是一种能引起致命皮肤感染的超级病菌。洗碗布还被认为是家中聚集大肠杆菌和其他细菌最多的物品。人们常常使用洗碗布来擦拭洒洒的食物，而后不清洗就再次使用，这样会传播病菌。

除菌方法：使用厨房纸巾擦干碗碟；每周用热水和消毒剂清洗洗碗布两次。

洗手液瓶

约25%的洗手液瓶身被粪便细菌污染。专家表示，随着皂垢累积，细菌也随之生长。

除菌方法：每次洗手最好在流水下搓洗15~20秒。

冰箱密封圈

美国亚利桑那大学调查发现，冰箱的密封圈检测出霉菌的几率为83%。每次打开冰箱门时，这些霉菌就会趁机传播。

除菌方法：至少每周使用稀释后的漂白剂或消毒剂对冰箱密封圈进行清洗。

手机

手机携带大量病菌，包括能导致皮肤感染的葡萄球菌，能引起眼部感染的假单胞菌以及沙门氏菌。手机外壳的缝隙也会为病菌生长提供理想场所。

除菌方法：不要随意放置手机；每周用除菌剂擦拭手机。(生命时报)



上班族易得胃病 胃最怕的4类东西

不按时吃饭会伤胃，嗜食辛辣会刺激胃，压力大时胃也会不舒服。据统计显示，我国部分地区胃病发病率较6年前足足翻了番，并且其中有相当一部分患者是上班族。

实际上，胃病的发作是一个漫长的过程，生、冷、硬、酸、辣等刺激性食物进入胃内后，会直接影响胃的工作，加之患者的新陈代谢、内分泌的不规律，导致胃黏液分泌不足，胃失去保护，浅表性胃炎、糜烂性胃炎、急慢性胃炎的发病率大大增加。胃病往往是因为忽视造成的。

胃有4怕： “冷、晚、多、坐”

冷：胃、十二指肠溃疡发病有季节性，秋冬和冬春交替都是高发期，寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适，消化能力降低，这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不舒服的症状。

晚：食物从胃排空，进入小肠消化大约需要两小时，晚饭吃得太晚会使胃肠道没有时间消化，从而使消化功能出现异常。

多：吃得太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加，超出分泌能力，可能会导致胆管胰管等相对狭窄、梗阻，造成消化功能紊乱。

坐：刚吃完饭不适合马上坐下埋头工作，因为胃肠的消化需要有足够的血液保障，如吃完饭就工作，血液供给大脑，胃肠得不到消化所需的循环血量，非常影响消化功能。

杏林春暖健康大讲堂：

吃香喝辣，爽了嘴巴，痛了痔疮

日前，40多岁的出租车司机刘师傅因痔疮加重，严重影响工作生活。他感觉不但便秘带血，有肿物脱出，平时连坐都坐不住，甚至躺着都疼，立即到省级肛肠病专科医院——海南杏林肛肠医院进行诊治。

痔疮偏爱“重口味”人群

经接诊医生了解病史，刘师傅特别爱吃火锅和湘菜。一个多月前，刘师傅偶尔发现便血，以为是上火了，并没有太在意。最近几天，刘师傅感觉肛门似乎有异物，火辣辣的疼，到最后没办法出车的他只能请假去检查。经医生检查，刘师傅被诊断为痔疮，直肠黏膜出血。

“像刘师傅这样爱吃辛辣和喜好

烟酒的人患痔疮越来越多，几乎占了门诊的一半左右。”肖建林主任说，面对“重口味”美食的诱惑，一些人管不住嘴，吃出来的快感也让肠胃很受伤。这是因为长期饮酒、过多食用辛辣食品和高脂、高热食物，很容易“上火”，热破血行容易引发痔疮出血。久坐也会使肠蠕动减慢，形成痔疮。

多数患者 因便血混淆痔疮、肠癌

“便血不就是痔疮吗？还有可能是直肠癌吗？”肖建林指出，这是他出门诊时常常听到的患者的疑问。

“便血莫当痔疮，80%的直肠癌恶性肿瘤症状也表现为便血。”肖建林

解释说，因为直肠肿瘤便血、肛门坠胀等症与痔疮十分相似，临床上，80%的大肠恶性肿瘤患者初期被误诊为痔疮，一旦忽视便血，直接后果很可能是丧失生命。

其实，要想搞清楚便血是痔疮引起的，还是其他肛肠疾病引起的，做个肛肠指诊或无痛电子肛肠镜即可。肖建林说，指诊检查可及早发现肛门直肠的早期病变，但是仅凭医生的感觉及经验来判断病症，容易造成漏诊、误诊等问题。而无痛电子肛肠镜检查集检查和治疗为一体，医患双方清晰、准确、直观的了解病情，避免误诊、误治，从而为临床治疗提供可靠依据。可对肛肠内部深层病灶部位进行图像采集、实时诊断，打破传统肛肠检查和肛门指诊容易误诊的弊

端。

痔疮发作早治疗早安心

“得痔疮一定要动手术吗？有没有保守治疗的好办法？”这也是许多市民关注的问题。

肖建林表示，许多痔疮患者患病后心态比较矛盾，一方面，不希望别人知道自己患有痔疮，经常对病情采取回避态度，不愿意多说；另一方面，不愿意看医生，担心治起来麻烦，又怕治不好。于是，不少人就想出自己买点药涂抹的方法，或是看了医生也不听医嘱，想用其他方式治疗。事实上，目前痔疮治疗已从传统的注射、手术、激光、射频等方式方法逐步发展到微创技术。据临床统计显示，经

过综合优势对比，患者多倾向于选择HCPT微创术、PPH术等进行治疗。很多患者做完手术都能比较快的康复，治疗后患者生活质量得到显著提高，真正实现了微创、时间短、对生活影响小，特别受到广大白领人士和中老年患者的青睐。

受访专家：海南杏林肛肠医院肛肠科副主任医师肖建林

海南杏林肛肠医院“春季除痔行动”
健康热线：31933333
适用人群：有以下症状者
便血、脓血便、粘液便、肛门瘙痒、肛门及肛周脓肿、肛门有异物脱出、便后疼痛、黏膜脱垂、肛门潮湿者、腹泻、便秘等。