



谣言：土豆、红薯都是高淀粉食物，不能吃

土豆、红薯、玉米、芋头等跟蔬菜相比，确实都是淀粉含量较高的食物，但要是跟白米饭、白馒头相比，他们的淀粉含量并不算高。我们来看看具体数据：100g 白米饭的碳水化合物含量为 25.9g，蛋白质含量为 2.6g，脂肪含量为 0.3g；100g 馒头的碳水化合物含量为 47.0g，蛋白质含量为 7.0g，脂肪含量为 1.1g；100g 土豆的碳水化合物含量为 17.8g，蛋白质含量为 2.6g，脂肪含量为 0.2g；100g 芋头的碳水化合物含量为 12.7g，蛋白质含量为 1.3g，脂肪含量为 0.2g；100g 大白菜的碳水化合物含量为 3.4g，蛋白质含量为 1.6g，脂肪含量为 0.2g。土豆、红薯、玉米、芋头等除含糖量低于精制米面以外，这些高淀粉蔬菜还有丰富的膳食纤维，比精制米面带来的饱腹感更强，所以如果用这些高淀粉蔬菜替代白米饭或白馒头，对控制餐后血糖有利无害。但要注意，如果把这些食物当做主食吃，要适当减少其他主食的摄入量，否则会导致碳水化合物摄入过量。除了红薯、土豆、芋头以外，平时容易入菜的高淀粉食物还有山药、莲藕、鲜玉米、鲜豌豆、鲜蚕豆、红豆、绿豆、雪豆、甜南瓜等。



粉蔬菜还有丰富的膳食纤维，比精制米面带来的饱腹感更强，所以如果用这些高淀粉蔬菜替代白米饭或白馒头，对控制餐后血糖有利无害。但要注意，如果把这些食物当做主食吃，要适当减少其他主食的摄入量，否则会导致碳水化合物摄入过量。除了红薯、土豆、芋头以外，平时容易入菜的高淀粉食物还有山药、莲藕、鲜玉米、鲜豌豆、鲜蚕豆、红豆、绿豆、雪豆、甜南瓜等。

破除 糖尿病饮食谣言 (下)

刘言

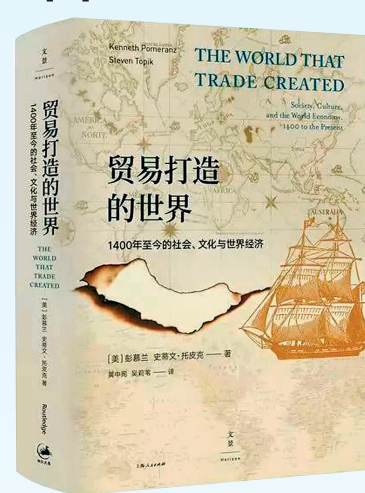
谣言：每天喝粗粮糊糊对血糖控制有好处

粗粮，这里指全谷、杂豆类，如燕麦、薏仁、高粱、紫米、绿豆、红豆。粗粮与白米相比，膳食纤维含量更高，消化起来也相对慢一些，这对延缓一餐糖分及胆固醇的吸收是有利的，因此推荐糖尿病患者在日常膳食中选用部分粗粮来代替精制米面。许多朋友为了增加粗

粮的摄入，还特意买了各种各样的粗粮混在一起打成粉，调成糊糊来吃，要知道一旦经过这样的加工，“粗粮”的消化速度就会加快很多，相应的餐后血糖上升速度也会加快。不建议糖尿病患者吃稀饭也是这个原因，加工程度越高，煮得越软越烂，升血糖能力就越强。所以，粗粮要吃对方法才能起到好效果。不要过度烹调，对于咀嚼、吞咽功能没有问题的成年人来说，主食都应保持一定的咀嚼感，比如粗粒米饭、粗粮饼都是可以的。(作者单位：成都市第一人民医院临床营养科)



《极简生活法则》 [英] 理查德·泰普勒 著



推荐理由：《极简生活法则》是欧美畅销书作家理查德·泰普勒的一部经典作品，为了让更多的人拥有幸福的人生，他在观察与实践了诸多乐天知足、运气始终不错的人的方法后，将我们的生活宇宙分为4个空间：与自我、与伴侣、与家人和朋友、与我们的社交圈，并且在此基础上把那些看似高深的人生哲理总结为121条法则。本书就是给那些愿意选择积极改变、愿意选择把快乐带给自己和身边人的所有法则玩家，量身定做的人生指南。

冬季拔罐有讲究



寒冬时节，气温急剧下降，落枕、颈椎病、咽喉炎等疾病又到了高发季节。很多人在感觉身体不适时，往往会给自己拔个罐，而且还认为拔罐后颜色越深就代表着效果越佳，其实并非如此。当然，拔罐后通过观察皮肤的颜色确实可以了解身体状况以及自身体质情况，例如，正常起罐后，没有罐迹，或者虽有罐迹但立即消失，皮肤恢复如常，表示身体基本正常或病邪较轻。不同颜色罐印，意味着什么？鲜红而艳：一般预示着体内有热邪。紫黑而暗：意味着身体寒凝血淤。白色而灰：多为虚寒或湿邪。罐印表面有皮纹或微痒：表示有风邪或湿症。

- 罐体内壁有水气：表示该部位湿气较重。寒冬拔罐，这些细节需注意：1. 冬天拔罐，在留罐过程中应加盖衣被，要注意保暖，不要受风着凉。2. 拔罐后不要马上洗澡，因为拔火罐后，局部皮肤充血，毛细血管扩张，此时洗澡很容易导致感冒，可以洗完澡后拔罐。3. 拔罐后留罐时间一般一次10至15分钟较为合适。4. 拔罐频率不宜太频繁，同一部位不能经常拔。5. 拔罐后，若皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染。6. 酒足饭后不要拔罐，此时拔罐，血液流向肝脏，会将气血强行引导到拔罐部位，容易导致眩晕、恶心。(星华)



老年人是否应该接种疫苗

今年12月15日是第30个世界强化免疫日。在中国，每年4月25日的儿童预防接种宣传日至今也设立整整40年。几十年来，国内外的儿童预防接种工作已经得到长足发展。但相比之下，成年人特别是老年人的疫苗接种却往往被忽视。老年人是否应该接种疫苗？又该接种哪些疫苗？接种疫苗时需注意哪些方面？

疫苗接种并非一劳永逸

很多人认为，儿童时期接种过疫苗，成年后就不需要再接种。其实不然。中国人民解放军总医院老年医学科主任李小明介绍，疫苗接种并不都是一劳永逸的，有

些疫苗接种后其抗体水平会随着时间推移而逐渐衰减，甚至消失。而且，由于老年人的机体免疫功能逐渐减弱，对疾病的抵抗力下降，同时很多老年人患有慢性非传染性疾病，所以老年人更应该是疫苗接种的重点人群。根据美国健康统计中心2015年的数据，对于50岁以上的人群，4种疫苗起到了有效的预防作用，分别是带状疱疹病毒疫苗、肺炎球菌疫苗、流感疫苗、百日破疫苗。而根据我国的实际情况，专家建议老年人应接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

接种疫苗抵御流感

据2015年的统计数据，流感的季节性流行，造成每年全球5%~10%的成人和20%~30%的儿童罹患流感。在我国北方城市，每年与

流感相关的呼吸和循环系统疾病的超额死亡率达到12.4/10万人，其中86%发生于65岁以上的老年人。接种流感疫苗则是目前预防老年人罹患流感的有效手段。李小鹰提醒说，有慢性基础疾病者，如患有心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病及免疫抑制性疾病或免疫功能低下的老年人，更应是流感疫苗的优先接种人群。如对流感疫苗中的活性成分、任何辅料或微量存在的成分，如鸡蛋、新霉素、甲醛等过敏者，则不可接种。如果存在免疫缺陷性疾病或使用免疫抑制剂，需要在接种前告知医生。

老年人需接种肺炎疫苗

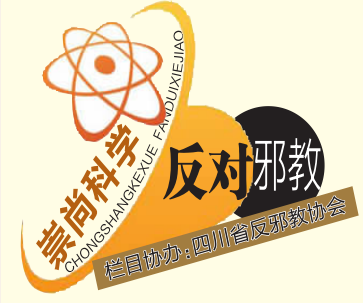
与流感一样，肺炎链球菌感染

也是目前导致老年人患病和死亡的重要原因。目前，我国批准用于老年人的肺炎链球菌疫苗为23价肺炎球菌多糖疫苗(PPSV23，也称PPV23)。“PPSV23接种后抗体水平升高，并随着时间延长而降低，健康成年人一般5年内维持较高水平，老年人免疫后7年内抗体逐渐降至基线水平。”李小鹰说，所以，建议60岁及以上老年人接种PPSV23，基础接种为1剂，不推荐免疫功能正常者再次接种。“然而，如果存在严重肺炎链球菌感染高危因素，且首次接种已超过5年者，建议再接种1次。”李小鹰说，研究显示，如果联合接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗，预防效果更加明显。鉴于肺炎链球菌疫苗的重要预防作用，我国多个城市已经对老年人开展免费接种政策。(川克)



洗衣服是每个家庭都会做的事，把脏衣服泡一泡，洗一洗，晒一晒，在肥皂、洗衣粉、洗衣液的强力去渍功能下，衣服很快就会光洁如新。不过，衣服虽然经常洗，但关于洗衣服这件事，很多人还有些错误观念亟待纠正。

摆脱邪教 果园里响起幸福“音符”



在离县城一个小时路程的一家养殖场里，一头头肥猪在圈里憨睡，一群散养土鸡在林下撒欢，一片片杂柑挂满枝头，一棵棵蜜柚树连绵起伏，远望去宛若一行行正在弹奏的音符……魏芳(化名)夫妻正忙着把这些“音符”采摘进竹筐。

邪说毒害，她变得对“全能神”极度痴迷，导致她长期失眠，身体状况每况愈下，经常产生思维混乱与幻觉。由于她文化程度低，个性又固执，信了“全能神”后变得狂妄自大，满眼尽是负面现象，对大家的教育帮助极其抵触。“全能神”将魏芳一步步引向深渊，使她迷失了生活的方向，亲人们也渐渐地远离她。当地政府和反邪教志愿者得知她的情况后，找到她家，对她进行反复耐心地劝导和帮助。后来，通过学习科学知识，魏芳逐渐认识到“全能神”的邪教本质，特别是大量真实案例里当事人的悲惨结局，常常让她陷入疑惑和悔恨中。慢慢地，她醒悟过来了，痛定思痛，决心与邪教决断，重新迎接新生活。为了帮助她回归社会，重

塑美好人生，当地政府和防范处理邪教办的工作人员经常带着农业技术员，穿行崎岖的山路来到魏芳家。他们坐在一起聊家常，了解她夫妇的身体状况、生活中遇到的困难，把“贫”脉，找“穷根”，施策动员和商议产业项目。在政府的大力支持和帮助下，加上自身的努力，魏芳家的小日子过得一天比一天红火。当反邪教志愿者再一次驱车来到了魏芳的养殖场。魏芳忙前忙后的招呼着大家，“这是我亲手采回来的茶叶，请大家品尝，感谢你们从‘深渊’里拉我回来，挽救了我的人生。”魏芳感激地说。相信未来的日子里，魏芳夫妇一定会弹奏出一曲曲幸福美满的“音符”！(凯风)

洗衣常见的误区？

洗衣皂可以杀菌？

网上流传，洗衣皂偏碱性，能破坏细菌体内的渗透压，因此有助于杀菌。但北京化工大学副教授唐阳表示，“洗衣皂一般难以杀菌。”洗衣皂是弱碱性，pH值在8到9之间，与家用苏打粉的碱性相当。而细菌的细胞膜很厚，对弱碱具有耐受性，只有在pH值高于14的情况下才会难以存活。“细菌通过自身蛋白吸附在人体蛋白上发生作用。”唐阳说，但洗衣皂如果添加了杀菌剂，用它洗衣服时就会产生强氧化性物质，将细菌细胞膜上的蛋白氧化，失去跟人体蛋白结合的能力，就能达到杀菌目的。他还建议，用杀菌皂洗衣服最好用水多冲洗几次。

新衣不洗就穿会致癌？

有人说新买的衣服不洗一下就直接穿，上面残留的甲醛会致癌，这听起来是一件挺恐怖的事情。新

肥皂、洗衣粉不能混用？

很多人说，肥皂是碱性的，洗衣粉是酸性的，两者不能混用，因为酸碱中和衣服就洗不干净了。然而专家的观点却恰恰相反。“可以混用，搭配使用效果可能更好。”北京化工大学副教授刘洪涛说，肥皂和洗衣粉的主要成分都是表面活性剂，洗衣服时加一点，达到临界胶束浓度后会在水中形成胶束，“吃掉”衣物上的油污渍，再用清水漂洗，衣服就干净了，而且因为“协同效应”洁净力会更强。而且肥皂会降低洗衣粉的发泡性能，泡泡少了，更好漂洗。此外，肥皂碱性和洗衣粉酸性的说法也没有根据。刘洪涛表示，肥皂是弱碱性，洗衣粉也是弱碱性。有些人用洗衣粉感觉手部皮肤“发痒”，是其他添加剂的作用。(唐芳)

请图片作者与本报联系，以付稿酬。