

■ 保健指南

■ 膳食保健

“以形补形”不可一概而论

武汉协和医院 副主任医师 李华蓉 帅波 主任医师 范恒

“以形补形”，是指食用那些外观上与人体器官形态相近的食物可补养相应的脏器。但是，“以形补形”不可一概而论。

传言：吃猪血、鸭血可补血

中医认为，动物血有补血、解毒、清肠的功效。现代医学认为，动物血液中含有丰富、易被人体吸收的血红素铁，在一定程度上能满足缺铁性贫血患者补铁益血的需要。

但导致贫血的原因有多种，如缺铁性贫血、恶性贫血、溶血性贫血、再生不良性贫血以及继发性贫血等。如果不是因为缺铁导致贫血，靠吃动物血是不能改善病情的，建议在医生指导下补血。

传言：吃核桃补脑

相关研究显示，核桃对大脑的健康和认知功能有一定的好处。核桃含有丰富的多不饱和脂肪酸、磷脂及多种维生素。核桃中的α-亚麻酸含量在10%左右，它是一种人体必需的多不饱和脂肪酸，在一定程度上可以转化为DHA，有促进婴幼儿大脑发育、延缓老年人脑衰老等作用。此外，核桃中含有的卵磷脂及多种维生素可改善睡眠及大脑神经功能。

传言：吃皮美容

很多人都认为猪皮富含胶原蛋白，多吃能达到除皱美容的效果。

其实，猪皮中的胶原蛋白难以被人体直接吸收，经过人体的消化会被分解成小分子多肽和氨基酸，并没有办法直接进入真皮层。所以直接吃“皮”是不能对皮肤产生效果的。而且猪皮的热量很高，吃多了可能引起肥胖。

传言：吃腰子补肾

猪腰虽然含有蛋白质、胆固醇、维生素和微量元素等较高的营养成分，但里面的嘌呤、胆固醇、脂肪含量也高，大量进食会给肾脏造成负担。对于肾功能不全的人，盲目吃腰子补肾会适得其反。

传言：吃肝补肝

动物肝脏中含有丰富的铁、维生素A、维生素B₂、微量元素硒，具有保护眼睛、补血、增强人体的免疫反应、抗氧化等作用。但对于肝病患者，不建议大量食用动物肝脏，因为其胆固醇含量较高，会加重肝脏代谢负担，影响肝病的康复。

传言：吃鱼眼能明目

鱼眼含有胶原蛋白和Ω-3多不饱和脂肪酸，有促进视网膜发育、预防白内障等作用。但是由于鱼眼太小，能够提供的营养有限，并不能满足人体所需。因此，与其靠吃鱼眼改善视力，不如多吃一些深海鱼肉，营养成分相同。

总之，无论是哪种食疗方法，切忌过度。尤其是有慢性病或者基础病的朋友，应结合医生的建议进行饮食规划。

夏季吃苦 平安避暑

辽宁 教授 刘政

伏天应多吃些苦味的食物，既有助防暑，又能避免苦夏。

芹菜

有平肝清热、祛风利湿、降压消脂、镇静解痉、净血调经的功能。现代研究表明，芹菜所含的芹菜甙、佛手甙内脂有降压作用。患有高血压、动脉硬化的人，天热时常感头昏脑涨，以芹菜为食疗，有可能改善症状。

黄瓜

有清热止渴、解毒利水的功效。黄瓜可作汤、凉拌，或当水果生吃。

苦瓜

《本草纲目》称其能“除烦热，解劳乏，清心明目”。现代研究表明，苦瓜的提取物有抗突变和免疫调节的作用。所以，以苦瓜为菜肴，不仅能消暑解乏、刺激食欲，还能增强机体抵抗疾病的能力。

茄子

含有丰富的维生素P，有降低毛细血管脆性和通透性的作用，能维持血管的弹性，促进新血管生成和增进侧支循环。因此，常吃茄子对防治高血压病、冠心病、眼底出血有一定的功效。由于维生素P主要在皮内，故吃茄子不该去皮。最佳烹饪方法是蒸后加盐与蒜末凉拌。

丝瓜

有清热降火、凉血解毒、祛风通络的功能。丝瓜最宜做汤，将丝瓜去皮切成滚刀块，下锅入水中，煮沸后，加香菜段与少许味精、香油，即成。其味清香，既可下饭，又利消暑。



每天只花1元钱，远离猝死，全家安心！

超声治疗疾病属于自然疗法，利用超声波对细胞内物质及微小的细胞结构的“细胞按摩”或“细胞按摩”，加速细胞的新陈代谢功能，增强细胞和组织的活力，降低肌肉紧张度和组织张力，改善血液和淋巴液的循环有促进血管形成的作用，提高组织的再生能力。

1995年，全球首例冠心病超声治疗实验明确产生声压0.8-1.25W的超声波，具有溶解血栓、超声软化血管、提高血管弹性、降低血脂四大医疗功效。因此，超声波疗法被正式列入冠心病治疗的重要手段之一。

新发明，国家二类械准字产品：守卫者超声波治疗仪市场价2980元，现特惠价1980元，使用5年，每天仅花1块多钱，帮您溶解血栓、软化血管、提高血管弹性、降低血脂等，减轻或缓解症状，在治疗冠心病的同时，提高患者生存质量。

守卫者超声波治疗仪 开创冠心病体外治疗新途径

2011年3月，经过长达16年的反复试验和临床验证，世界首台冠心病超声治疗仪“守卫者”正式面世，人类终于第一次实现了冠心病体外物理治疗的开创性突破。武汉普研研制的40.8-1.25声强超声芯片，这一研究成果使守卫者成为治疗各类冠心病的智能精密仪器为“超声波治疗冠心病”打下了坚实基础。

冠心病、心绞痛、缺血性心脏病、胸闷气短、心悸乏力...

新发明：冠心病人有救了



基础。

“守卫者超声波治疗仪”属于运用超声波原理治疗冠心病的专业治疗仪；它成功完成了无药物、体外超声治疗冠心病的课题；满足了冠心病人在家就能治疗疾病的愿望！

每天胸前理疗20分钟—— 让您远离猝死，全家安心！

心脏病人的最怕突然兴奋过头，然后一阵天旋地转；最怕睡觉一翻身，突然胸口一阵巨痛；因为那都是心梗猝死的

的警兆。好多冠心病医院或门诊，又没设备，药也缺少，可还是每天拖着药罐奔波度日。

守卫者超声波治疗仪集保健、预防治疗为一体（鄂食药监械（准）字2013第2231857号）在非介入治疗冠心病方面首次实现了冠心病人不支架、不搭桥的新突破，是冠心病外治治疗方式的革命产品。

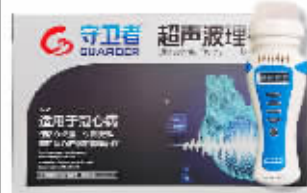
守卫者超声波治疗仪用上一次，头晕、胸闷症状马上缓解，干点重活，听个笑话，晚上睡觉翻个身，再不会再出现心绞痛和各种意外了。

每秒80万次的脉冲波理疗 给冠心病换个“新”心脏

守卫者超声波治疗仪采用非药物、非手术、非打针手段，居家治疗冠心病被誉为冠心病人的好帮手；每天仅花1块钱使用简单方便而且效果还很好。

守卫者每秒80万次的脉冲波让人生理感觉表皮发热，使用完毕，您会觉得血流顺畅，心慌、心悸、胸闷、出汗、气短等症状迅速缓解、减轻，整个人感觉轻松一截。守卫者上市十年来，为广大的冠心病患者带来健康。

凭疗效说话、紧急寻找100名患者 参加“7天不满意即退”的体验活动



如果您有以下问题：心慌气短、胸刺痛、心悸乏力、呼吸不畅、头晕头痛、冠心病、心绞痛、无症状心脏病等。仅限前100名冠心病患者，参加“7天无理由退款”活动，让您买者放心、用者安心，并可领取1000元代金券。

报名热线：400-875-6022