

金属锅盛剩汤毁身体

郝睿

喝剩下的汤，人们常会把它留在锅中放进冰箱。但是，并非所有金属锅具都适合烹饪和储存汤品，这样做存在一些健康隐患。

不同材质的锅具、家庭使用方式，以及厂家对金属材料的配比和加工，都会影响溶出金属离子的量、种类、速度。从材质来看，一口新的铝锅，煮番茄汤5分钟后，铝离子溶出量是煮水的3倍，而煮猪肉和煮2%盐水则分别接近4倍、5倍。在储藏放置过程中，铝离子总体上也会缓慢地增加，其含量最高接近16毫克/升，而我国对于食品中铝的最大安全剂量为每周2毫克/千克体重。所以，饮用后可能对身体构成一定风险。一项研究显示，精制和粗制铝锅在铝溶出方面可以相差3倍之多。铁锅、铜锅、铝锅金属元素的溶出量远超不锈钢锅具，甚至能高达十倍、百倍。但是，不锈钢和精制铝锅的铅溶出量相当，可使汤品中铅浓度达到熬煮前的2~3倍；另外，不锈钢锅制作过程中会加



入铬、镍等金属元素，也会有微量溶出。

汤品的制作多不需很高的温度，慢煮、慢煲均在90~100℃左右，但烹饪时间较长，一般需要数个小时。如之后继续在锅中存放，就意味着锅具要在不同温度下与食物长时间接触，而时间和温度正是影响金属元素溶出的重要因素。另外，汤品配料丰

富，有时还包括一些草药，成分往往较复杂，并在漫长的烹饪过程中发生一系列变化。汤中油脂多，可能会使金属离子溶出更多。金属离子有促进微生物生长的作用，所以金属器皿中的汤更容易变质。醋、酱油、料酒、食盐等调味品也对金属容器有腐蚀作用，考验着锅具的稳定性和安全性。

在选择锅具时，尽量选择知名品牌。这意味着材料来源明确，金属元素配比严格，加工工艺较为先进，更为健康。

其实，合格的无色彩玻璃和陶瓷容器更适合制作、盛放汤品，其金属溶出量更低，建议剩汤加热后装入到这类容器里。但要注意，就算有合适的容器储存，剩汤的问题主要在于“剩”，所以每次烹饪时，最好不要剩下。

健康话题

血糖高，关节痛

游华玲



糖尿病患者时常伴有四肢关节疼痛、腰酸背痛等情况，而糖友往往难以究其原因，只以为自己是体质下降所致，但其中的原因却并不单一。

神经血管病变是糖尿病最常见的慢性并发症之一，可引起下肢麻木、刺痛等痛性神经病变。下肢血管病变导致下肢动脉硬化、狭窄、闭塞，引起小腿及足部发凉、无力，行走或运动时出现疼痛或疼痛加重。早期，糖友仅在走路时腿部酸软无力，休息几分钟后症状消失；随着疾病的发展，走路或锻炼一阵后会出现小腿肚子、足部疼痛，常被迫切迫停止，休息后缓解，可继续行走或锻炼。随着病情的进一步发展，患者在安静休息时也会出现持续性或间歇性加重的腿痛，尤其是夜间。

糖尿病可加速骨质流失，尤其是绝经后的女糖友更容易合并骨质疏松症。骨质疏松常导致肩部不适、酸痛，关节活动受限；颈部僵直疼痛，上肢发麻；腰背痛，疼痛沿脊柱向两侧扩展，仰卧时减轻，久站、久坐时加剧。

代谢性疾病紊乱。糖尿病常合并肥胖、痛风等问题，糖友合并肥胖一方面会加重关节负担，致使下肢关节磨损和老化加重，诱发骨性关节炎，引起关节痛；另一方面糖耐量异常、脂质异常也可能导致关节痛。痛风是高尿酸血症急性加重时的临床表现，是一种代谢性疾病，很多2型糖尿病人在尿酸控制不好时容易同时患有痛风。患者会在夜间表现为呈撕裂样、刀割样的关节剧痛；关节及周围组织红、肿、热、痛，关节活动受限。最常见的疼痛部位是足部拇趾第一个关节。

针对以上情况，若疼痛难忍可暂时用非甾体抗炎药止痛，骨质疏松患者需要寻求正规的抗骨质疏松治疗；尿酸高的患者需要在止痛的同时降尿酸，注意饮食习惯；减肥对于糖尿病和关节痛都有帮助。对中老年而言，关节逐渐退化是必然，糖友更应注重关节保养。

关注三高

长得太胖，大脑早老10年

李昕荷



大脑会随着年龄增长逐渐衰老，身体肥胖则会加速这一进程。根据美国一项新研究，65岁前的中年人腰围越粗，体重指数越高，大脑衰老的迹象就越明显。

美国迈阿密大学研究团队对1289名年龄在64岁左右的志愿者进行追踪研究。试验初始时，研究人员测量了参试者的体重指数(BMI)以及腰围。其中，346人体重正常(BMI<25)，571人超重(BMI为25~30)，372人肥胖(BMI>30)。6年后，参试者接受了脑部核磁共振扫描，以测量大脑皮层厚度、脑体积以及其他指标。结果发现，在排除了高血压、吸烟和酗酒等可能的影响因素后，体重指数过高仍与大脑皮层较薄相关联。具体来说，在超重者中，BMI每增加一个单位，大脑皮层就变薄0.098毫米。肥胖者的大脑皮层最终平均变薄了0.207毫米，这意味着大脑加速老化了至少10年。研究报告发表于《神经病学》杂志上。

该研究领导者、迈阿密大学医学院流行病学专家米歇尔·康卡表示，65岁以前体重超标、腰围粗、肚子大都会使大脑皮层变薄，脑灰质减少，这一现象又是导致阿尔茨海默病风险增加的主要原因之一。

医学发现

老人贫血易患老痴

郭亮



50岁后，心脑血管来次大检查

符晓宁

人过中年，身体各项机能开始衰退，心脑血管尤其脆弱。目前，不少医院针对50岁以上人群开设了“心脑血管体检”。可面对复杂的检查项目，不少人弄不清该如何选，如何查？

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等所导致的血管、心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。通过体检可以发现上述疾病的早期改变，比如血管粥样硬化、小面积脑梗栓病灶、在临界值波动变化的血压等，以提醒患者及早做好疾病的一二级预防，更好地减轻和避免疾病加重和并发症的发生。

心脑血管体检套餐，可以按照三步来选择。

健康常识

第一步：排查血液。检查项目包括血常规、肝肾功能、电解质(要选择含有钙、磷的)、血脂、血糖、糖化血红蛋白、甲状腺功能、凝血象、肿瘤标志物。通过这些化验，基本能排查出贫血、出血性疾病、糖尿病、甲亢或甲减、肝病、肾病及恶性肿瘤。

第二步：找病灶。心脏彩超可以排查心脏肌肉和瓣膜病变；心电图可以排查心脏血管问题及是否存在心律失常；颅脑CT或核磁共振可以发现梗塞灶；肝肾彩超可以发现异常包块，并大概查明性质；颈部及椎动脉血管彩超，可通过对外周血管粥样硬化及斑块的评估，辅助检查全身血管情况；肺部CT可以找出一些小结节，并区分良性或恶性。

第三步：针对查。平时吸烟、肥胖、血脂高、有心脏病家族史的，都属于心脑血管疾病高发人群。若体检中发现血液、心电图、心脏彩超异常，颅脑CT/MRI梗塞灶时，要留意平时有无胸闷、胸痛、心悸、气短、乏力、头晕、头痛等不适。若存在这些问题，建议完善冠状动脉及脑血管造影或增强CT，进一步排查心脏和脑血管的堵塞情况。另外，女性可以查一查雌激素水平。研究发现，雌激素有保护血管、减轻骨质疏松的作用。所以，如果绝经女性检查发现雌激素水平降低，更应警惕心脑血管疾病的发生。

磨牙，病根在脑子

李中杰

如果要给各种不良睡眠行为打分，磨牙肯定位列三甲，那种吱吱吱的声音，让人难以入眠。

磨牙，并非是牙齿在“找”磨，而是咀嚼肌的不自主收缩，专业说法叫规律性咀嚼肌运动。虽然磨牙的具体机制尚不明确，但目前认为其是中枢神经系统介导的一种睡眠行为。既然跟大脑有关，那么引起磨牙的危险因素就包括压力大、情绪易急躁、焦虑、患有某些中枢神经系统疾病、睡眠质量差等。

同样是磨牙，结果不一样。有的人磨牙吱吱作响；有的人磨牙却毫无声响，除了医生，可能连他自己都不知道。那除了吱吱声，磨牙还会留有哪些“罪证”呢？

磨牙的核心是咀嚼肌不自主收缩。虽然有的人可能不声不响，但是两边的咀嚼肌经过一晚的“运动”就会变得疲劳，即感到两侧腮帮子酸胀、疼痛；更有甚者因此拥有了肥大的咀嚼肌。

医生的话

磨牙势必会造

成牙齿过度损耗，因此患者可以在牙尖上找到过度磨损的证据。牙齿是不可再生资源，牙齿磨损过多，会有很多问题：牙本质暴露、冷热敏感、食物嵌塞等。

夜磨牙的处理方法可以分为以下四类：心理行为治疗、药物治疗、咬合干预、咬合板干预。心理行为疗法效果还不太确切，药物治疗使用精神类药物有一定的副作用，而咬合干预指正畸等办法，咬合板干预一般在睡觉时戴上咬合板，可以作为长期使用的治疗手段。对于磨损严重牙齿，要进行复杂的咬合重建。



颐养天年

