

这些食物不能吃“鲜”，否则无益健康

“要吃就吃新鲜的！”对于大多数食品而言，越新鲜其营养价值越高，味道越好。若长期放置，其色、香、味就会变差，质感降低，营养素流失，有害物质蓄积，甚至出现腐败变质而导致食物中毒。然而，有些食物却不能吃“鲜”，否则无益健康，甚至使人中毒。

鲜黄花菜

刚采摘的新鲜黄花菜含有秋水仙碱，秋水仙碱在人体内经过氧化，就会变成毒性很大的二秋水仙碱。据实验推算，3毫克秋水仙碱就足以使人嗓子发干、胃部烧灼感、恶心、呕吐、头痛、腹痛，甚至出现血尿或便血，20毫克即可致人死亡。鲜黄花菜先用开水焯一下，再用凉水浸泡2个小时以上（隔1小时换一次水），可去除秋水仙碱；干黄花菜是经蒸煮晾晒的食品，秋水仙碱已被溶出，可放心食用。

鲜木耳

新鲜木耳中含有光卟啉类物质，人们食用后经阳光照射可能发生皮肤瘙痒、疼痛、水肿等日光性皮炎的症状，严重者致皮肤坏死，若水肿出现在咽喉黏膜，会出现呼吸困难。鲜木耳经过暴晒，可以分解大部分光卟啉；干木耳是经暴晒处理的成品，食用前又经水浸泡，其剩余毒素会溶于水，可放心食用。

鲜蚕豆

新鲜蚕豆中含有裂解素和多巴醌等有毒物质。人们，尤其是儿童大量食用，可出现全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐及发热等过敏性溶血综合征的症状。

鲜海蜇

新鲜海蜇含水量多，皮体厚，含毒素，需经过去盐加明矾渍三次（俗称三矾），才能将毒素随水排尽，成为可安全食用的三矾海蜇。三矾海蜇呈浅红或浅黄色，厚薄均匀，且有韧性，用力挤也挤不出水，选购时可鉴别。

鲜嫩猪肝

有些人为了求鲜嫩，往往在烹调时将鲜猪肝急炒食用，其实隐患很大。猪肝是猪体内最大的解毒器官，各种有毒的代谢产物在肝中聚集，若加热不充分，可能造成一些有毒物质的残留，进食后可能诱发疾病；其次，急速烹炒难以杀灭猪肝内的某些病原菌或寄生虫卵，进食后会损害人体健康。

新鲜腌制食品

新鲜蔬菜都含有无毒的硝酸盐，在腌制过程中，会还原成有毒的亚硝酸盐。一般情况下，盐腌后4小时亚硝酸盐开始明显增加，14~20天达高峰，此后则逐渐下降。误食了含亚硝酸盐的腌咸菜，可引起青紫等缺氧症状；还会与食品中的仲胺相结合，形成可致癌的亚硝胺。因此，要么吃4小时内的暴腌咸菜，要么吃腌制30天以上的。

鲜肉鲜鱼类食物

许多人认为，刚宰杀的家禽、家畜及水产品最新鲜，味美且营养价值高。然而专家却提出，无论从营养角度还是从滋味来说，刚宰杀的禽、畜、鱼等都不是食用的最佳时机。以鱼为例，鱼死后约1~3小时开始出现僵硬，12~15小时发展到高峰，肌肉组织中的蛋白质还没有分解产生氨基酸，吃起来



肉质较硬，不利于消化吸收，味道也不好；24小时后僵硬开始缓解，当蛋白质酶使蛋白质逐步分解为人体易于吸收的各种氨基酸后，肉质软了，味道鲜美，易于消化。因此，宰杀24小时处于“后熟阶段”的肉营养价值最高。此后自溶过程开始，加上细菌的侵入和繁殖，慢慢导致蛋白质腐败，产生臭味及有毒物质，不能食用。

鲜桶装水

蒸馏水、反渗透水、矿泉水及其他纯净

水，在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理，因此，在刚灌装好的桶装水里都含有较高浓度的臭氧。臭氧有毒，趁新鲜饮用，无疑会把毒物一起摄入。若将这些桶装水放置1~2天，臭氧会自然消失，这时再喝就无须担心了。根据规定，生产的桶装水必须经检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时，故而喝按规范检验出厂的桶装水更安全。

心慌、憋气、濒死感却检查无异常，这到底怎么回事？

先来给大家讲一个真实案例：某公司CEO王先生，在连续熬夜奋战两星期后，终于搞定了一个大项目。

尘埃落定的当晚，他长舒一口气，拖着疲惫的身子回到家，却突然感觉心跳个不停，整个人也呼吸不畅，就像是心脏病发作，快要死掉了一样。于是他的家人急忙叫了救护车，很快就把他送到了医院就诊。

奇怪的是，各种检查结果出来后，都指向王先生除了有些疲劳以外，并没有别的什么实质性异常。

而且过了一会，王先生“心脏病”发作的症状竟然就消失了。虽然心里依然怕，却再不见任何症状。

这是怎么回事呢？

其实，这可能是一种精神疾病，医学上称为惊恐障碍。通常没有实质的器质性问题，躯体症状大多由于精神因素引起。

虽然相对精神分裂症等来说算是轻病，但由于常为急性发作，且一经发作，会出现明显的情绪紧张、恐惧，甚至出现濒死感，症状比较严重，因此也需给予重视。

一半以上病人会误认为是心脏病

惊恐障碍，其实就是严重的急性焦虑发

作，与遗传、个人性格、生活环境和应激事件的出现都有一定关系。

在我国，焦虑障碍患病率为7.57%，而惊恐障碍患病率就可达2%-4%，也就是说每100个人中，就会有2-4个人患上惊恐障碍。

好发于16-40岁人群，老年人并不多见。男女比例大概为2:5，更常见于女性。

惊恐障碍的患者，在疾病的间歇期往往与常人无异，发病时会存在极度紧张、恐惧，出现心慌、胸闷、胸痛、大汗、憋气、呼吸困难等症状，甚至濒死感。

因此，大概有1/3-1/2的人会认为是心脏病发作，而去心内科就诊。

惊恐障碍引起的心脏症状，与真正的心脏疾病其实很好区分：

心脏疾病更易定位，经过诊断，可以推测出缺血部位是心脏前壁、后壁，还是心房、心室等，症状会比较清晰、剧烈，且很少在短时间缓解。

而惊恐障碍症状常为游走的、全身的，很难在生理解剖位置上定位，症状也较为模糊多变，患者平时也特别容易紧张，或者近期出现了一些劳累、压力大等诱因。

还可能出现一些伴随症状

当然，除了上文提到的心血管症状和呼吸系统症状，还有些病人，可能会出现口干、胃疼、腹泻等消化系统症状。

还有一部分病人会伴发广泛性焦虑，也就是每天都有一种轻度的紧张、心慌、惴惴不安。

即使在发作缓解后，也总觉得心脏隐痛，呼吸不畅，好像憋了口气，内心也总是不安，担心下一次的发作。或者伴发恐惧症，出现怕广场、怕幽闭等感觉。

甚至还可以使这些情绪具现化，出现头晕、背痛等躯体症状，长此以往而出现免疫力下降，易感冒等表现，对日常生活、工作造成一定影响。

疾病反复发作，还可能会使人产生一种明显的无助感，而伴发一定程度的抑郁，甚至出现轻生的念头。

惊恐障碍发作时，首先要注意安全

比如正在开车，就可以先把车停到路边，打开双闪，深呼吸、转移注意力，或者迅速服药。

也建议惊恐障碍的患者最好不要从事高危、高空职业。

平时也可以多做一些放松、深呼吸训

练，避免长期处于紧张、压力大的环境中，注意放松自己。

轻度患者可先心理治疗

另外，轻度的惊恐障碍，可以先接受心理治疗、放松治疗、认知治疗等，增强对于疾病和发作症状的认识，这样下次再发作时就可以更加心里有底，不至于过于恐慌。

惊恐障碍患者的家属，则应该给予关怀和陪伴，这样或多或少都可以缓解一些他们的紧张情绪。

中重度患者可能需要药物治疗

治疗惊恐障碍常用的药物是抗抑郁药，如舍曲林等。还可以在起初2-4周合用一些劳拉西泮、奥沙西泮等安定类药物配合治疗。

药物治疗需要长期坚持，至少需要4-6周的急性期治疗，3-6个月的巩固期治疗，而后坚持一段时间的维持治疗。

一般经过2-3年或者3-5年的治疗，就可以逐渐缓解，药物剂量也可以在医生治疗下慢慢调小，甚至最终停药。

但是由于惊恐障碍容易复发，因此停药需要医生指导下谨慎进行。

40岁以上的人，在体检时重点检查这些项目，避免未老先衰



一位40多岁的朋友，因为总是心悸，去医院检查心电图，结果查出了心律失常以及心肌缺血，之后又检查出高血压，血压值已经达到180/120mmHg。医生皱着眉头对他说，他的身体情况跟60多岁的人差不多了，如果能早些通过体检发现问题，尽早进行干预，可以避免把身体弄成“未老先衰”。

朋友说，他听说很多体检机构都是为了赚钱，去体检就是“智商税”，花了钱也达不到健康体检的目的，所以一直不愿意去。

一、40岁以上建议每年体检

确实存在有些体检机构为了营利，会推出各种“体检套餐”，有些项目对健康保健的意义不大，却价格昂贵。不过因为怕被“坑”而抵触健康体检是不对的，40岁以上的中年人，每年进行一次体检是保持健康、预防衰老的重要手段。

如果对体检机构不信任，可以选择大型的综合公立性医院进行体检。因为公立医院是非盈利性机构，价格透明合理，而且负责体检的医生有更多的临床经验，出现漏诊、误诊的概率更低，如果发现问题，后续治

疗也更加方便。

二、需要重点检查的项目

1、血压：高血压是患病人数最多的慢性病，是心脑血管疾病的主要诱因，所以血压是必检项目。需要注意的是，不要以为血压低于140/90mmHg就代表平安无事。

当血压超过130/80mmHg时就是正常高值，意味着患病风险升高。就要多注意戒烟、戒酒、限盐、减重、多运动、保持稳定情绪，以控制血压不会进一步升高。

建议发现血压偏高的人，平时也要在家自测，如果血压有升高的趋势，一定要积极干预，避免高血压的发生。

2、血糖：现代人吃得过多，动得太少，糖尿病的发生率也在逐年升高。而糖尿病被医学界视为心脏病的“等危症”，对肾脏也会造成严重伤害，所以血糖也是必检项目。

需要注意的是，血糖不能只检查空腹血糖，还需要检查餐后血糖以及糖化血红蛋白，才能准确地筛查出早期糖尿病。

正常空腹血糖应在6.1mmol/L以下，餐后血糖峰值不超过11.1mmol/L，糖化血红蛋白低于6.5%。

3、血脂：血脂中的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）水平是构成动脉粥样硬化斑块的主要原料，而LDL-C是一个比较隐匿的指标，即使升高也不会显露明显的症状。只有通过抽血检查，才能知道LDL-C是否升高。

没有“三高”慢性病的人，LDL-C需要控制在3.37mmol/L以下；有慢性病的人，LDL-C需要控制在2.6mmol/L以下；已经发生过心

梗、脑梗、冠心病等疾病的人，LDL-C需要控制在1.8mmol/L以下。

三、要注意口腔、眼科检查

正常的健康体检，会包括心、肺、胃、胰、肝、胆等重要器官的检查，但很多人会忽视口腔、眼科的检查。40岁以后要注意口腔检查，查看牙龈、牙齿的情况，如果有牙龈结石，要及时清除，可以预防牙齿脱落。

眼科检查除了检查视力之外，还要对眼底的视网膜动脉进行检查。尤其是有高血压、糖尿病的人，可以通过检查视网膜动脉硬化程度，对全身动脉情况做出评估。

四、要注意对常见癌症的筛查

40岁以后要提防癌症，有癌症风险的人在体检时要进行筛查。比如说经常吸烟的人，要做低剂量螺旋CT对肺癌进行筛查；有乙肝的人、长期酗酒的人，要做腹部CT对肝癌、胆囊癌进行筛查；如果有消化道症状，建议做胃镜、肠镜对消化道肿瘤进行筛查。

男性需要做前列腺特异性抗原（PSA）进行前列腺癌的筛查；女性要做钼靶X光进行乳腺癌筛查，做宫颈刮片对宫颈癌进行筛查。如果有癌症家族史的人，还要注意对其他癌症进行筛查。

总结一下，40岁以上的中年人，身体开始走向“下坡路”，最好每年做一次健康体检，发现问题及时处理，避免因疾病使衰老提前到来。体检时主要注意“三高”以及癌症的筛查。建议在体检前先看医生，由医生根据具体情况制定针对性更强的检查项目，把体检的钱花在“刀刃上”。