

“中药版”酸梅汤成“爆品”，适合你吗？

近日，浙江省中医院开具的酸梅汤方登上热搜，1.34元一帖的酸梅汤在院内外共卖出6万余帖，成为广受欢迎的“爆品”。

酸梅汤是常见的饮品，它的营养价值、药用价值究竟如何？是否适合每个人？上海交通大学医学院附属仁济医院主管营养师谈韬为本报读者解读酸梅汤的相关知识。

酸梅汤属药食两用

谈韬介绍，乌梅味酸，清热解暑、生津止渴；陈皮味辛，理气健脾、芳香化浊；山楂味酸，开胃消食、活血化瘀。

“将这些药材组合在一起，可以健脾、补气、生津、解暑。”

同时，从现代营养学角度而言，乌梅、山楂这一类偏酸性的食物因为富含有机酸、膳食纤维等物质，可以促进食物消化、改善积食和调节血脂。另外，这些食物还富含花青素、槲皮素等类黄酮物质，具有相当不错的抗氧化功效。

不过，不少市民有疑惑：酸梅汤虽然好喝，但毕竟还是含糖饮料，经常饮用，真的健康吗？谈韬解释，医院或中药房开具的酸梅汤是一种汤剂，严格意义上属于中药，与市售的包装酸梅汤不

同。其主要目的是为了防治相关疾病，原则上不会为了追求口感添加白砂糖、冰糖等，更不会加入食品添加剂。

并非人人适宜

但需要注意的是，虽然“中药版”酸梅汤有不错的药食两用功效，但每个人体质不同，也需结合适用人群和服用方法。以下人群需特别注意：

第一，糖尿病、肥胖人群。市售酸梅汤的含糖量往往在10%以上，一杯酸梅汤（250毫升）就含有30克糖。“中药版”酸梅汤虽然没有额外加糖，但乌梅本身也含有一定的糖分，

需要控制血糖和体重的人群不建议食用。

第二，胃酸过多、反流性食管炎、消化性溃疡患者。乌梅、山楂等药食两用的食材中富含有机酸，容易刺激黏膜，加重病情。

第三，学龄（前）儿童。儿童胃肠道黏膜比较脆弱，过多食用酸性食物容易造成恶心呕吐，影响食欲。

第四，孕妇。摄入糖分不利于控制孕期体重的合理增长，此外，山楂具有活血化瘀的功效，还能够兴奋子宫平滑肌，因此也不建议多喝。

记者 梅一鸣

土家名药「文王一支笔」

作为土家药中的老牌“明星”，“文王一支笔”与“头顶一颗珠”“江边一碗水”“七叶一枝花”并称土家族四大名药，声名远播。

相传，周文王曾路过美丽的武陵地区，被当地的风光所吸引，于是他一边饮酒欣赏美景，一边批阅公文，醉后不慎将笔失落山崖之下，后来这便便化为一种草药，茎秆似笔管，头稍大，形如一支紫红色的毛笔，人称“文王一支笔”。

“文王一支笔”是药食同源的佳品，用它与仔鸡炖服，不仅味道鲜美，还有清热解毒、凉血止血的功效。对于咳嗽吐血、痔疮肿痛都有治疗作用。

上海中医药大学 供稿

当身边有人需要急救时，我们首先想到的一定是拨打“120”急救电话。然而，受交通、距离等因素影响，救护车有时难以在10分钟内抵达。因此，在这10分钟内，现场人员可以采取紧急的急救措施。这也被称为“白金10分钟”。

在等待救护车时，应先对伤病者进行两个判断。首先，要判断救治是否安全。施救者应在确保自己及救治过程安全的情况下展开急救，急救中

急救需抓住“白金10分钟”

尽量不沾染血和分泌物，并将伤病人员转移到安全处。

其次，需要判断伤者的生命体征。可先判断伤病者是否有意识，比如喊一喊、拍一拍，给予疼痛、声音、触觉等刺激，如果没有反应，说明患者可能已失去意识；接下来要看呼吸，观察胸部是否有起伏，或将耳朵贴到病人口鼻

处，感受有没有气流或呼吸声来判断；当伤病者失去意识也难以察觉到呼吸时，则要判断是否还有心跳，可通过摸颈动脉和桡动脉（手腕处）的脉搏来判断；如果桡动脉消失，则需通过急救来恢复心跳或预防心跳骤停。

中国人民解放军总医院重症医学科 何忠杰（主任医师）

“夜猫子”更易患糖尿病

美国的一项新发现显示：与拥有早起早睡习惯的人群相比，晚睡晚起的人罹患糖尿病风险增加了19%。

研究表明，“夜猫子”往往存在饮酒量较高、饮食质量较低、每晚睡眠时间较少、每天至少吸一支烟等情况，并且体重、BMI指数和体力处于不健康范围，这就是该类人群更易患糖尿病的主要原因。

亚运

白露节气养生提示

已到白露节气，气温逐渐下降，此时应如何养生？

白露时节是支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸系统疾病高发时期，相关人群应注意加强身体锻炼，提高免疫力。建议增加一些户外运动，如慢跑、跳广场舞、打太极拳、散步等舒缓运动为主，量力而行，循序渐进。

对于没有以上疾病的人来说，建议撤下凉席，换上薄厚适宜的被子，以免夜间受凉。日常穿衣要根据天气变化添加衣物，以防着凉感冒。老人、孩子、体弱多病者要注意防寒保暖，尤其脚部保暖。如有手脚冰凉、尿频、乏力等症状，晚上可以用温水泡脚15~30分钟，水要没过脚踝，直到身体微微发热为宜。

上海市疾病预防控制中心 供稿

大枣掰碎后才有效



图:IC

大枣是中药方剂中的“常客”，能够起到调和药性的作用。比如，与生姜一起配伍可以养护脾胃、调和营卫。它还有一个很重要的作用，就是调节中药汤剂的口感。一些患者觉得中药汤剂很苦，难以下咽，医生就会在药方中加入大枣。

值得注意的是，在煎煮大枣时，一定要把大枣掰开掰碎，再将枣肉与中药一起浸泡并煎煮，这样就能将大枣的甜味完全释放，缓解中药苦口的情况。这样还能加强大枣的药性，提升治疗效果。

上海市中医医院肿瘤五科 朱为康（主任医师）

秋风送来菱角香

初秋，正是食用脆嫩甜美的菱角的大好时节。菱角属凉性食物，可以祛毒解热、利尿、止消渴、解酒、减肥，菱角还有许多药用功能，李时珍在《本草纲目》中说食用菱角能“补脾胃，强股膝，健

力益气”，并说“菱实粉粥益胃肠，解内热”。

此外，菱角与牛肉共煮，不但味道鲜美，还是时令补品，对腰腿痛、虚寒无力等症状有改善作用。

黄冰

痛风患者 运动应有度

患上了痛风，加强运动能否缓解疾病？首先，建议处于痛风急性发作期的患者不要运动，运动会增加关节负担，加剧疼痛。其次，处于非急性期，即慢性期或发作间歇

期的患者需要适度运动，但不宜过量。进行长时间的剧烈运动后，机体新陈代谢会加快，尿酸生成的速度也会增加。另外，剧烈运动时，人体内乳酸生成增加，也会阻碍尿酸正常排泄。

宋亮

眼镜与健康

不正确的握笔姿势会伤害眼睛

茂昌眼镜 特约专栏

地址：南京东路762号 服务热线：63223839

对于很多小学生而言，由于自制能力差，手掌肌肉不发达，握笔姿势往往不正确，从而影响书写视线，导致侧着写或者趴着写等错误姿势，损害了视力健康和骨骼发育。近年来的检测结果显示95%的早发性近视的孩子都存在握笔姿势不规范的问题。

根据统计，近视的学生中，有95%左右的学生，都存在对握、交叉握笔的现象。这是很多家长所忽视的，家长只以为坐姿重要，却不知握笔姿势也很重要。因为握笔姿势错误，孩子会被迫低头、歪头，从而拉近眼睛与书本的距离，也会挡住部分光线，无法让孩子科学用眼。

在正确的握笔姿势下，孩子能够顺利地看到笔尖，从而能够流利书写，但孩子一旦握住笔的尖端后，从纸笔上方就无法看清笔尖书写的情况，只能侧着脸来看纸看笔。正确坐姿时，

眼睛和纸笔的高度大约为三十厘米左右，而错误姿势拿笔时，因为头的歪斜，导致眼睛和纸笔的高度只有十五厘米，少了一半的距离。在错误的握笔姿势下，孩子想看清书本，头部会偏向书写笔的左边，双眼距离纸面一近一远，这样两只眼睛的调节力就会不一样，时间久了，眼睛就会疲劳，甚至造成两眼的近视度数不一致。长期以往，睫状肌就会记住这个状态，两只眼睛的度数会越差越大，屈光参差的风险会加大，甚至出现斜视。因此养成正确握笔姿势对于预防近视十分重要。

那么正确的握笔姿势是怎样的呢？拇指、食指离笔尖一寸，中指在下，拇指、食指成圈，无名指、小指勾起来，垫在中指下面。如果保持这种握笔姿势，当孩子端正坐姿时，视线不会被遮挡，就无须低头或头部左倾，从而保证眼睛与书本的适当距离。在写字时，握笔的拇指和食指不交叉，手指就不会遮挡视线。笔杆靠近食指，书写时能较好地用力，并且也容易保持姿势。

如果孩子配合度不高，家长也不懂如何正确教孩子握笔，那么也可以为孩子配上握笔器，这有助于孩子正确握笔，养成好习惯，更好地保护眼睛，有助骨骼发育。



答读者问

虹口区朱先生来信咨询：自己呼出的口气很大，都不敢与别人说话，有无好的改善方法？

上海市口腔医院口腔预防科主任医师张颖回答：大部分的口气源自口腔，牙结石、牙周病、龋齿、口腔溃疡等都是产生口气的主要原因。

生活中，正确刷牙、保持口腔清洁，可明显减轻口臭。除了牙齿，舌苔也是造成口臭的重要“基地”之一，建议在刷牙后，用牙刷刮除舌

苔，尤其舌背舌根部。定期使用牙线或冲牙器等，清洁牙齿邻面。同时，应积极治疗口腔疾病，彻底清除菌斑牙结石，治疗牙周炎、龋齿等，建议成年人半年至一年洗一次牙。

不过也有些人因耳鼻喉科疾病、呼吸道感染、胃肠道系统疾病、代谢异常，以及幽门螺杆菌感染、肝功能不全等导致口腔异味。因此，如果发现口中持续数月有异味，要及时就医。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 地址：苏州市观前街91号

全国热线电话：0512-67274512 网址：caizhizhai.tmall.com