

Health Weekly

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 730 期 | 2019 年 3 月 4 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

为何屡减屡败？只因积习难改

营养学家亮出“减肥不反弹”升级版

陋习一:刷屏不离手 对策:戒掉刷屏癖

诸多陋习中首当其冲的是手机不离手。许多职场女性上班除了看电脑就是看手机，好不容易到了饭点，本该移步食堂或餐厅的时候了，现在连胳膊都不用抬，手指在手机屏幕上点点划划外卖就可以送到面前，就连吃饭也刷屏不辍。最近，美国《生理学与行为》杂志报道了巴西和荷兰科研人员联合开展的一项研究，发现一边吃饭一边刷手机容易让人摄入更多热量，不利于控制体重，导致肥胖。手机剥夺了人们许多本来必不可少的能量消耗，让他们在不知不觉中又获取了更多的能量，因此手机是导致肥胖的“首恶”。

陋习二:奶茶不离口 对策:多喝白开水

许多女性刷手机的标配是一杯香滑柔顺的奶茶。奶茶不是一种健康饮料，奶茶中含有许多糖分和脂肪，特别含有 WHO 严格限制的人造反式脂肪。人造反式脂肪给人类健康带来伤害，容易导致血栓的形成、影响胎儿和婴儿的生长发育、影响生育、易患阿尔兹海默症、引发冠心病以及导致肥胖。广州、长沙等



“三八妇女节”在即，爱美女性重提瘦身大计的时刻到来了。申城潮湿的天气并不能阻止气温渐渐回升，女性朋友迫不及待地吧春装穿上身，却发现上衣紧绷，牛仔裤拉链合不上，曼妙身材再次“失联”，怎样才能成功减肥不反弹呢？殊不知，瘦身绝非“不吃甜食和远离懒动”那般直截了当，不良生活习惯开始成为减重征程的真正阻碍，只要改掉这些陋习，婀娜身姿将恢复如初。

多地食安局对奶茶抽检结果显示：有近四成食品添加剂、人造反式脂肪超标，奶茶中的糖分也不容忽视。上海消保委曾通报称，所有号称“无糖”的奶茶，经检测均发现实际含有糖分。在检测的样品中平均含糖量为每杯 34 克，远远超过《中国居民膳食指南 2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过 50 克，最好控制在 25 克以下”的建议。由此推断，在“有糖”

的奶茶中糖量更是高得惊人。高糖、高脂的奶茶是导致肥胖的重要“帮凶”。

陋习三:香甜不间断 对策:标签仔细看

不看预包装食品的营养标签和成分配料表，也是导致肥胖的另一重要原因。蛋糕、蛋黄派、炸薯条、薯片、炸面包圈、糕点、饼干、冰淇淋等预包装食品均在包装上标注营养标签和成分配料表，除了关注保质期外，一定要仔细阅读营养标签和成分配料表，譬如，成分配料表中标注的“氢化植物油”“部分氢化植物油”“奶精”“植脂末”“代可可脂”等名词都表示含有反式脂肪酸，应该视情况谨慎选择。还需谨防一些狡猾的商家，明明在配料表中标注有氢化植物油，却在营养标签反式脂肪一栏中标为“0”，因此，我们一定要营养标签和成分配料表结合起来看，谨慎选购食用。

导致肥胖的坏习惯还有许多：不吃早餐、晚餐太丰盛、水果当主食、狼吞虎咽、爱熬夜、爱看美食信息、爱逛美食超市、爱吃零食等等。我们要从小处着眼，摒弃上述陋习，坚持良好的行为习惯，相信婀娜身姿将恢复如初。

蔡骏（上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师）

水果

吃鲜橙获益多

橙子有“冬日果王”之美誉。橙子性凉味甘酸，具有降逆止呕、宽胸理气、止咳化痰、和中开胃、生津止渴、除积消食、清肠通便、醒酒解毒等效用。脾胃虚寒、怕冷怕凉、餐后腹胀的人应当少吃橙子，饭前或空腹时不宜食用。吃橙子前后 1 小时不要喝牛奶，以免影响吸收。一天最好不要超过两个。饱食之后喝一杯橙汁，其有机酸可解油腻，消积食并有止渴醒酒的妙用。橙子所含纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，清肠通便，排除体内有害物质。故而建议大家多吃鲜橙。毛颂赞



饮品

缺铁者不宜喝咖啡

通常医生会叮嘱缺铁性贫血患者在服用铁剂时避免服用咖啡和浓茶。上海交通大学医学院附属第九人民医院血液科陆菁菁解释，因为患者体内处于缺铁状态，在补充铁剂过程中，茶叶中的鞣酸和咖啡中的多酚类物质与铁形成难以溶解的盐类，抑制铁质吸收，使治疗过程延长，影响疗效。

日常含铁丰富的食物主要有：海带、木耳、香菇、动物肝、肉类、血制品、豆类等，同时补充维生素 C、柠檬酸及苹果酸，这类有机酸可与铁形成络合物，从而增加铁在肠道内的溶解度，有利于铁的吸收，改善贫血。

无贫血或无铁利用障碍病史的人群，请安心享用咖啡和茶吧，当然也不能贪杯哦。章苒



专家点拨

对于听障人群来说，助听器和人工耳蜗都是熟悉的听觉重建的人工辅助设备。大多数人对听觉脑干植入这个名词还比较陌生，其实，人工听觉脑干植入装置也是一种人工听觉辅助设备，为听神经故障致听觉障碍而设计。它主要包括体外的声音处理器和植入的电极装置两部分，借助声音处理器，声音信号被“翻译”为电信号；经过电极装置，“翻译”的电信号直接传递到耳蜗核，最终到达听觉系统最高司令部——听皮层，重建听觉。

目前的科技水平将声音信号“翻译”为电信号已经非常成熟了，人工听觉脑干植入装置发挥作用的难度在于如何将直接刺激耳蜗

打通听觉重建的“最后一公里”

人工听觉脑干植入技术让听障人群重获新“声”

核的电极装置安放在耳蜗核上。耳蜗核的位置很特殊，虽然是听觉系统的初级中枢，但是位于脑干，脑干是调控呼吸、心跳等基本生命活动的司令部，这些“司令部”也是通过接收和发送电信号对生命活动进行调控的。且不论辨别和避免对生命中枢造成创伤是多么具有挑战性的工作，哪怕电极装置发送的听觉电信号被“司令部”错误接收，都有可能引发相应的生命活动紊乱，严重的甚至会引起呼吸心跳骤停。正因如此，对耳科医生而言，如何将电极装置精确地植入脑干耳蜗核就是一项挑战巨大的外科手术。

人工听觉脑干植入手术非常精妙，对医生的技术要求非常高，必须由技术精湛的耳

外科医师、听力医师和麻醉医师默契合作，确保人工听觉脑干植入手术的安全和有效。在团队成员的协同之下，才能保证人工听觉脑干植入装置术后发挥最佳效果。

人工听觉脑干植入装置可以帮助因各种原因引起双侧听神经功能丧失而助听器和人工耳蜗干预无效的人群，比如神经纤维瘤病 II 型双侧听神经均因肿瘤生长而损害的病人，先天性耳蜗及听神经未发育的婴幼儿等，人工听觉脑干植入装置都能发挥效果，帮助越来越多的这类听障人群重获新“声”。

李李 李蕴 吴皓（上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻咽喉头颈外科听力中心、上海市儿童听力障碍诊治中心）



寻访申城名医

我国是消化道肿瘤高发国家，相比晚期消化道肿瘤，早期消化道肿瘤经规范治疗 5 年生存率更高，约为 90% 以上。上海市第八人民医

胃癌早筛早诊有助延长患者生存期

访上海市第八人民医院消化内科主任李兴华教授

院消化内科主任李兴华教授指出，目前国内晚期胃癌 5 年生存率不足 10%。早发现、早诊断、早治疗是延长患者生存期的关键。

去年，中国工程院院士、国家消化病临床医学研究中心（上海）主任李兆申教授在市八医院建立了院士工作站。市八医院消化内科主任李兴华介绍，2011 年起，该院就成为全市最早一批参与大肠癌筛查的定点医院，如今在院士工作站的基础上，今年还启动了胃癌的社区筛查项目，在徐汇区漕河泾、田林、康健、龙华、长桥、虹梅等街道全面铺开。社区只要发现胃癌高危人群，可直

接推荐至市八医院做胃镜检查；如在市八医院治疗需转诊，也可方便地转至长海医院消化科。

不久前，长桥街道一名全科医生接诊了一位病人，之前在其他医院做过几次胃镜，都没有发现异常。最近一段时间，该病人总觉得胃胀气，还伴有隐痛，一直当胃炎治疗。全科医生推荐他去市八医院消化内科找李兴华再做一次胃镜。火眼金睛的李主任凭借经验一下子就在病人的胃角处发现了异常。“这就是典型的早期胃癌。”李兴华为其实行了内镜下黏膜剥离术，术中未发现病灶周围有转移迹象。病人不需要放

化疗，遵医嘱随访即可。

在市八医院检出胃癌的患者中，早期胃癌诊断率达到 20%，这一比例比国内平均水平高出约 10 个百分点。李兴华认为，当前我国消化道肿瘤筛查、诊治方面存在两大问题：一是发现晚，由于疾病的特点，大部分消化道恶性肿瘤早期症状不明显，多数患者确诊时已是晚期；二是筛查率低，早期的胃癌是没有任何症状的，一旦有症状，已经是中晚期，这就导致患者的治疗效果很差，其后期的生活质量降低，生存时间缩短。李兴华认为，要建立早期筛查的意识，如果出现胃部不适，首

先想到的就是做胃镜，胃镜是发现“早期癌变”的最有力武器。

目前，应用染色放大内镜技术，可不通过染色剂就能在内镜下直接显示不同的颜色；放大内镜的放大倍数达 80-200 倍，在染色放大内镜引导下进行活检，极大地提高了早癌及癌前病变的检出率。市八医院又引进了国际先进的蓝激光放大内镜，将为胃癌的早筛提供更加有效的技术手段，可进一步提高早期胃癌的发现率。

李兴华指出，我国 40 岁以上人群胃癌发生率显著上升，因此在 40 岁以上高危人群进行早期筛查十分有必要。对于早期诊断明确、符合内镜治疗指征的情况，都可采用内镜下黏膜切除或黏膜剥离术，创伤小、恢复快，更易于患者接受。

本报记者 左妍（市八医院供图）