

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 831 期 | 2021 年 2 月 15 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

新春饮食谨记均衡营养



春节期间,很多家庭餐桌上的食物都是大鱼大肉、多荤少素,普遍存在菜肴太丰盛、太油腻、不够新鲜、吃得太多、吃个不停、喝得太多、运动太少等问题,这样易导致营养不均衡。

营养不均衡容易造成热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠盐的摄入过剩,微量元素、膳食纤维、维生素特别是水溶性维生素的摄入不足。营养不均衡导致的疾病或健康问题是显而易见的,常见的有体重增加、食欲不振、消化不良、醉酒、急性胃扩张、急性胰腺炎、胆囊炎发作、糖尿病加重。

很多人也意识到营养不均衡所带来的身体危害,以为可以通过自行购买各类保健品或维生素矿物质补充剂来补足。事实是,单纯依靠营养品是不能从根本上消除不均衡营养所带来的身体危害的,暴饮暴食后,脾胃本来已经受伤,倘若滥吃补药或各种营养品,反而伤了脾胃,还加重了肝肾的代谢负担。

为了保持春节假期里饮食营养均衡适

量,假期饮食的常见误区必须避开。比如,将点心当饭吃是过年期间最常见的饮食误区之一。春节期间,无论饭店筵席还是家庭聚餐,总是少不了传统美食八宝饭、春卷、年糕、酒酿圆子、蛋糕等各种点心,人们往往将这些点心当作主食。从营养角度而言,这种方式很不可取。制作精细、高油、高盐、多糖的点心虽然原料也是粮食,但加工方式以及添加的各种调味品,让人体摄入了更多的油、盐、糖。而春节期间的饮食往往荤菜多,蔬菜少,脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多,如果再加上这些点心作为主食,不仅可能导致消化不良等胃肠道不适症状,还可能诱发胃溃疡、急性胆囊炎、急性胰腺炎和痛风发作,甚至诱发心脑血管疾病。因此,应避免用菜肴和点心填饱肚子,每餐应留些胃口给主食。

向容易“上火”的朋友推荐清火食疗方

1. 猪肝菠菜粥
主要食材原料:菠菜、猪肝、大米。
食疗功效:养血补血、清肝明目、美容养颜。
2. 菊花茶
主要食材原料:胎菊花。
食疗功效:平肝明目、散风清热、消渴止痛。
3. 雪梨萝卜汁
主要食材原料:雪梨、白萝卜、蜂蜜。
食疗功效:清热解毒、润肺化痰、止咳。
4. 荸荠汁
主要食材原料:荸荠。
食疗功效:清热降火、清肺化痰。
5. 海带绿豆汤
主要食材原料:海带、绿豆。
食疗功效:清热解毒、凉血清肺。
6. 莲子百合汤
主要食材原料:百合、莲子、冰糖。
食疗功效:清热降火、润肺止咳、宁心安神。

对于已经出现营养不均衡的人群,假期里每餐最好吃适量米饭、面或粥,有条件的不妨制作芹菜粥、青菜粥、胡萝卜粥、陈皮粥等,都具有清肠、养胃、健脾的好处,可促进胃肠蠕动,加快新陈代谢,使得脾胃功能尽快调整恢复到正常状态。

春节期间,不均衡的饮食往往导致“上火”,出现口舌生疮、大便干燥、口苦咽干,咽喉疼痛、目赤肿痛、盗汗失眠等症状。避免“上火”最好的方法是少吃辛辣、油炸或烧烤类、肉类、大蒜、辣椒等性味温热的蔬菜,荔枝、榴莲等性味温热的水果以及酒类。也可以通过清淡饮食,多喝水,多吃凉性的蔬菜水果等办法来消除。

蔡骏(上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任、主任医师) 图 TP



医护到家

养生保健需警惕药物性肝损伤

患有风湿性关节炎的李先生长期服用“土三七”泡酒喝,以借三七活血化瘀的功效来缓解腰腿痛,哪料几个月后李先生腹胀,吃不下东西,而且浑身发黄,竟然得了肝窦阻塞综合征。

近年来,有关药物性肝损伤的报道屡见不鲜,与肝损伤相关的中药、膳食补充剂有何首乌、土三七,以及治疗骨质疏松、关节炎、白癜风、银屑病、湿疹等疾病的某些复合制剂。由于组分复杂,很难确定究竟是何种成分引起的肝损伤。医学上把药物性肝损害定义为由各类处方药或非处方药的化学药物、生物制剂、传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料

所诱发的肝损伤。

为什么受伤的总是肝脏呢?原来,肝脏是药物重要的代谢场所,摄入体内的药物或其代谢产物可以直接对肝脏产生损伤,往往呈剂量依赖性,即服用药物剂量越大,对肝脏损伤越严重。同时药物的直接肝毒性可进一步引起免疫和炎症应答等其他肝损伤机制。高龄,人体内药物代谢酶或者药物转运蛋白缺乏,患有乙肝、丙肝或自身免疫性肝病,都是构成药物性肝损伤的危险因素。

老百姓对药物性肝损伤的认知和警惕性欠缺,普遍认为传统中草药是草本植物,无毒无害,日常服用可以达到养生保健的作用。其实,日常养生保健,不能完全相信某些民间

“偏方”“小广告”而盲目滥用药物,用药前需咨询专业的临床医生。

当出现腹胀、食欲下降、皮肤与巩膜黄染等肝损伤的症状时,不要过分惊慌,可采取以下措施:及时停用可疑的导致肝损伤的药物,监测肝损伤恢复情况。另外,及时前往正规医院就诊,排除其他可能导致肝损伤的因素,并积极治疗。

药物性肝损伤大多预后良好,停用致肝损伤药物后,95%患者可自行改善甚至痊愈。少数患者发展为慢性肝损伤,极少数进展为肝衰竭。

刘志勇 刘韬韬(主任医师)(复旦大学医学院附属中山医院消化内科)

咳嗽顽疾和过敏体质脱不了关系

春节前夕,小胡和同事小聚,吃了一顿火锅,喝了一点烈酒,席间喉咙有点痒,咳了几下并未在意,不料出了火锅店,吹了吹冷风,就开始不停咳嗽,然后日日咳、夜夜咳,连续几天都不见好转。终于他鼓足勇气去医院呼吸科检查,拍了CT,做了核酸检测,结果都没问题。医生笑眯眯地和他谈,“没事,回去吧”,但是回家后依旧咳个不停,反反复复好不了,让他不知所措。

顽固的咳嗽总是让人感到困惑和为难:有的人从一次感冒开始咳嗽,后来感冒好了但是咳嗽好不了;有的人话讲到一半,或者进入地铁车厢,或者受冷热变化,或者被辛辣食物刺激,突然就咽痒难忍,不停咳嗽。这种肺部没问题却迁延难愈的咳嗽,我们称之为慢性咳嗽,属于中医学“慢喉痹”,相当于现代医学的咳嗽高敏综合征范畴。一般表现为干咳,没有痰或有少许痰,喉咙痒,有异物感,为阵发性。患者往往为过敏体质,因空气环境或食物刺激诱发咳嗽症状。西医多采用抗过敏药(如孟鲁司特片)治疗,但不是对每个人都有效。

张重华全国名老中医药专家传承工作室、复旦大学附属眼耳鼻喉科医院张重华教授认为,这种咳嗽多为肺部气阴两虚,阴虚火旺,虚火上炎,津液亏虚所致;应养阴利咽,润肺清燥,化痰止咳。故根据名老中医张赞臣老先生的验方“养阴利咽汤”引进研制了院内制剂“沙参利咽颗粒”(即“咽炎3号”),对慢性顽咳有非常显著的疗效。

慢性顽咳的患者多为过敏体质,此病容易复发,很难根治,所以用药治疗只是一方面,更多的要靠患者自身保养,所谓三分靠药物,七分靠自己。预防慢性顽咳,注意事项如下:

- 一、忌食辛辣刺激食物,饮食清淡。和火锅、烧烤说拜拜。
 - 二、少讲话,避免用嗓过度。家有读书郎的家长要特别注意,查看孩子学业时请保护好孩子的喉咙。
 - 三、注意保暖。天冷时给脖子加条丝巾或者围巾,既美观又养生。
 - 四、减少环境刺激。雾霾天尽量少出门,在家可以使用空气净化器。
 - 五、多喝水。养生壶用起来,枸杞、菊花、麦冬、陈皮轮流泡茶饮用。
 - 六、食疗。川贝炖雪梨、白萝卜炖冰糖,润肺又养颜。
- 咳嗽不是病,咳起来真烦恼。在此呼吁重视身体健康,过一个没有咳嗽的新春佳节。
- 顾思远(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科主治医师)



育儿宝典

孩子生病了,哪些情况必须去医院

近来,儿科医生在门急诊接诊时经常见到患儿的父母为孩子的健康担心紧张,在如何看病这个问题上纠结不已。

问:孩子生病在什么情况下必须去医院就诊呢?

答:必须明确的是,国内疫情是可控的,各家医院都做好了严格的防控措施,专门设立了发热门诊。当患儿有明确的流行病学史,并且出现发热、流涕、咳嗽等呼吸道症状,一定要第一时间到发热门诊就诊,这样可以在第一时间发现并帮助诊断是否为新型冠状病毒感染,从而阻断传播途径,控制疫情,这在一定程度上有助于整个国家疫情的管控,意

义重大。

当患儿没有明确的流行病学史,但出现发热、流涕、咳嗽等呼吸道症状时,也要尽早到发热门诊就诊,因为普通民众很难区分普通感冒、流感,或者新型冠状病毒感染,应当先由医生根据病情判断是否需要做核酸检测,再做进一步的检查。

当患儿没有明确的流行病学史,没有发热,而仅有流涕和咳嗽等呼吸道症状时,要注意咳嗽和流涕的程度。当咳嗽频次高,咳嗽程

度重,喉中痰多,一定要及时到医院就诊,避免由于不必要的担心造成贻误治疗,加重病情。

问:有没有可以居家观察的情况呢?

答:当然是有的。比如,患儿没有任何明确的流行病学史,没有发热,仅有轻度的流涕,打喷嚏,没有咳嗽,或者仅仅有轻度的咳嗽,是可以居家观察的,注意多喝温开水。

问:如果孩子没有发热,只是肚子有点不舒服,轻微拉肚子,可以在家观察吗?

答:这也是可以的。在此情况下,一定要

注意腹痛的程度、性质、持续时间、腹痛有没有牵扯其他部位疼痛、有没有呕吐、呕吐内容物是什么、有没有腹泻、有没有脱水。当家长无法在家判断孩子病情的轻重时,应尽早到医院就诊,以免造成不必要的伤害。

总之,孩子生病了,当无法确定病情,不知如何开展居家护理时,家长仍旧要第一时间选择就医。

陆定(副主任医师) 曹焕萍(上海市第八人民医院儿科)