

热点关注

本报记者 侯赛

近期播出的《舌尖上的中国》第三季第四集《食疗并用的中华药膳》,阐述饮食的“养人之道,探讨药食同源,食物与养生之间的关系,引起了广泛关注。关于食疗养生到底靠不靠谱的话题,也引起了人们的讨论。

片中介绍的草药炖鸭、当归生姜羊肉汤等药膳饮食,也经常出现在海南百姓的餐桌上。食疗养生到底有没有效果?日常饮食中,又该走出哪些食疗养生误区?对此,记者专访了海口市中医院业务副院长、中西医结合内科主任医师卢保强。



《舌尖3》展示养生煲汤引发争论,专家指出:药膳食疗讲究食之有道

“食药同源”源远流长

草药炖鸭、枣泥山药膏、当归生姜羊肉汤……在《舌尖上的中国》第三季第四集中,相当一部分篇幅展示广东人在煲汤时的药膳讲究。而网上一则“广东人喜欢煲汤,结果却成了全国肾病发病率最高的三大地区之一”的消息引起了人们的关注,一时间,食疗到底是滋补良方还是“伪科学”?引发了各路网友的激烈争论。

卢保强认为,现在社会上对食疗的两种极端认知其实都不正确。药膳食疗源远流长,早在《神农本草经》中就有药食两用的记载,距今已有2000余年。唐朝的《黄帝内经太素》一书中写到:“空腹食之为食物,患者

食之为药物”,就反映了“药食同源”的思想。“不管是中医还是西医,都对食疗的效果给予了肯定。”卢保强介绍,在西方,有“医药之父”之称的希波克拉底说过:药物治疗,不如食物治疗,食物是人类治病的最好药品。卢保强认为,在养生保健预防治

疗领域,食疗的作用不容否认,但需要在中医理论指导下根据“三因制宜”(因人、因时、因地)的原则使用。随着人们养生保健意识的增强,社会上确实存在不少人群,他们中医药知识缺乏,对药膳又极度迷信,加之部分商家不负责任的宣传,导致很多人因盲目食疗而受伤。

食疗要走出盲目误区

《舌尖3》中提到了广东人的煲汤养生之道。因气候相似,靓汤对海南人来说,在日常饮食中也占有一席之地。比如乐东人也很喜欢用当归、姜、羊肉煲汤喝,地胆头鸡汤、黄流老鸭汤等靓汤也深受当地人喜爱。

“很多靓汤也不是人人合适的”,卢保强提醒,“中药分‘四气五味、寒热温凉’,若家庭主妇道听途说哪几味药材好,囫圇煲上一大锅汤,一家

老小一起服用,效果可能适得其反。”在他看来,煲汤切不可“道听途说”,需要有针对性地从中药材不同功效出发,根据中医传统理论,辨证选用,因时、因地、因人而异,方能有助于身体健康。

卢保强经常遇到食疗不当的例子。比如有的患者听说胖大海、金银花、麦冬泡水喝,可以治疗慢性咽炎,结果有人喝了却导致胃痛。这就是因为这个“极寒”的方子,对本身

寒的人来说并不适用。也有人听说何首乌煲汤对治疗白发有奇效,坚持每天喝,结果却喝出肾衰竭。

又比如,片中着重介绍了一道名为“花胶炖鸡汤”的汤品,对滋补养颜有效果。然而,卢保强提醒:这道汤对于痛风患者则不适用,痛风患者应尽量忌高嘌呤食物(鸡汤就属此列),不仅是鸡汤,排骨汤、羊肉汤、火锅汤等肉汤中嘌呤含量都很高,很容易导致痛风旧病复发或加重病情。

偏烂者。沙参、玉竹性味甘平偏寒,有滋阴润肺养胃作用,适用于阴虚体质大便偏干。另外还要根据身体的状况选择不同的中药。如果身体火气旺盛,可选择绿豆、莲子等清火滋润类的中草药;如果身体寒气过盛,那么就应选择人参等热性中药。

二是按四季选用,养生之道,讲究四季有别。气候的变化,对人体生理、病理均有一定的影响,因此要按

合理选择煲汤材料

卢保强提醒,中药材煲汤可以用于防止疾病,益智健体,对一些疾病有辅助治疗作用,也常用于病后和慢性病的调养。其作用是有针对性的,最好是在中医专家判断体质后选择个体化煲汤材料。

那么该如何选择适宜的煲汤药材?一是辨证选用,即分析、辨别疾病的寒、热、燥、湿等的症状,通晓中药的寒、热、温、凉等性质,在此基础上

上辨证论治选用对症的中药材。在中药的选择上,最好选择民间认定的地道药材,如淮山、芡实、玉竹等。

的配方。如气虚者可用参类、鸡肉类,血虚者可用当归、羊肉类,气血两虚者用归芪、海参类。淮山、芡实,这两味药性味甘平,有健脾益肾去湿作用,煲汤时可少佐陈皮以行气,其用量为15-30克,适用于脾胃稍虚、大便软或

偏燥者。沙参、玉竹性味甘平偏寒,有滋阴润肺养胃作用,适用于阴虚体质大便偏干。另外还要根据身体的状况选择不同的中药。如果身体火气旺盛,可选择绿豆、莲子等清火滋润类的中草药;如果身体寒气过盛,那么就应选择人参等热性中药。

二是按四季选用,养生之道,讲究四季有别。气候的变化,对人体生理、病理均有一定的影响,因此要按



健康提醒

急着脱外套 “开春病”易乘虚而入

开春时节,过早脱掉冬装,身体很难适应气温的急剧变化,容易让“开春病”乘虚而入。专家提醒,以下几个方面要特别注意:

进行适量运动

冬天穿了几个月的大衣,身体自我调节温度与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,气温变化大。过早地脱掉棉衣,一旦气温下降,难以适应,会使身体抵抗力下降,病菌乘虚而入,袭击机体,引发各种呼吸系统疾病。

老人、小孩等抵抗力较差的人群,出门时可备几件薄厚不一的衣服,并随着气温的变化增减穿衣量。

此外,还要保持规律作息,进行适量运动,让身体尽快适应温暖天气。

注意胃部保暖

春季还是胃肠疾病的高发时节。专家指出,肠胃疾病与季节更替、气温变化有密切关系。

中医认为,“胃病者十有六七都是胃寒”。患有慢性胃炎的人,初春时节要特别注意胃部保暖,睡觉时要盖好被子,以防腹部着凉引发胃病。

饮食上应尽量不喝冷饮,宜常喝温水,还可适当吃些温补的食物,如鸡肉、羊肉、栗子、山药等。

注意养护关节

春季早晚温差很大,中老年人多气血亏虚,加之本身抵抗力较差,骨关节易受风寒湿邪侵袭,使气血运行不畅,会出现疼痛、酸麻、沉重、肿胀等临床表现。

由于春天阳气升发,气温逐渐回升,血液循环逐渐加快,不失为养护关节的好时机。同时,一定要注意防寒保暖,坚持合理饮食,尤其要保证钙的摄入量。

远离花粉、粉尘

春季是尘螨繁殖的季节,平时要多注意晾晒棉被。对花粉、粉尘过敏的人,外出应尽量避开花园、工地等花粉、粉尘聚集的地方,必要时可戴上防颗粒物口罩,隔绝与花粉、粉尘的接触。(大河健康报)

泡菜发酵时间越长 亚硝酸盐含量越低

如今,随着人们健康意识的提高,很多中国传统的食物特别是腌制食品如泡菜等,也被列入不健康饮食之列。食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,说泡菜不健康的一个最常见的理由是亚硝酸盐含量高,会致癌。其实,并不是所有泡菜都含大量亚硝酸盐,泡菜是否有很多亚硝酸盐跟它的发酵工艺有关。

阮光锋介绍,对泡菜进行研究发现,如果发酵用的是纯乳酸菌或者纯乳酸菌,就不会导致产生很多亚硝酸盐,因为这些细菌活动几乎是不产生亚硝酸盐的。

不过,日常生活中人们自制泡菜菜时,并没有纯菌种发酵的条件,难免污染杂菌,的确会产生亚硝酸盐的麻烦。但只要泡菜发酵的时间足够长,亚硝酸盐含量不会很高,正常食用也不用担心。

阮光锋指出,研究发现,随着泡制时间的延长,亚硝酸盐含量会逐步降低,最后甚至基本消失。具体哪个时间呢?他表示,不同的泡菜会有不同,但一般都是头半个月左右。所以,只要不是吃那种刚腌好的泡菜,就不用担心亚硝酸盐的问题。

那么这是不是意味着我们就可以任性地吃泡菜呢?阮光锋提醒,无论有没有亚硝酸盐,所有的泡菜都含有很多盐,都是高盐食品,多吃也不利健康。倒是可以偶尔用它替代盐来做菜。腌菜富含钾和膳食纤维,用腌菜来替代盐,只要控制好咸度,不仅能比直接放盐增加一些矿物质和膳食纤维,而且泡菜还可以让菜肴更香更美味。(健康时报)

“住院33天,心跳骤停26次……”

三亚游客写下感人日记,记录医护人员全力拼搏为她创造生命奇迹

医患故事

本报记者 符王润 通讯员 徐敏

入院33天,26次心跳骤停,26次除颤……近日,一度被判定为99%死亡的年轻女患者李玫娜,在海南省第三人民医院重症医学科(ICU)医护人员的全力救治下,创造了生命的奇迹。

近日,李玫娜将自己入院33天的经历进行整理,写下感人日记,记录医护人员为自己与死神搏斗的惊心动魄,以及对她付出温情关怀的感人细节。

2018年1月28日晚上,因甲亢性心脏病发作,在三亚的山西游客李玫娜被转入海南省第三人民医院ICU。意识模糊的她并不知道,此后她在生死线上进出了26次,待她再次清醒时已是2月4日。

当时的李玫娜,心脏EF值降到了20以下(EF为射血分数,正常值为50%,35以下发生恶性心律失常猝死几率大大提高),经过专家会诊,重

度心衰的她被判定为99%死亡。几乎所有的医生都觉得她没有生存的希望。

然而,省三院ICU的医护人员却依然坚持对李玫娜实施抢救。期间,李玫娜心率极度失常,随时会出现虚脱,主管医生杨云和护士们却不放弃这1%生的希望,极力抢救在生死边缘徘徊的她。

“整个抢救过程中,我的心脏骤停26次,除颤也足足26次!胸口的皮肤都被电焦了。现在,总是有的医生和护士说,我创造了生命的奇迹。其实,在被判定99%死亡的情况下,这剩下的1%并不是我的奇迹。这是重症医学科林森主任、杨云医生以高超的医术和快速准确的反应,ICU各位护士们以极度的敬业,创造的生命抢救奇迹!”李玫娜在日记中动情地写道。

“ICU就是要快,快速反应,快速急救,快速用药,必须有效果,没有效果就要快速找出原因。一切都要快,生命是一刻都等不及的,婆婆妈妈的人是做不了ICU的。”对于自己的工作,省三院重症医学科主任林

森如此说道。除了专业,敬业也是李玫娜在住院期间对医护人员最深的感受。

“在ICU的这一个多月的治疗,我看到了极度有责任心的杨云医生高强度工作日常。除了辛苦,还有一切都要快,生命是一刻都等不及的,婆婆妈妈的人是做不了ICU的。”对于自己的工作,省三院重症医学科主任林森如此说道。

“ICU的护士们,都是具有高抗压能力的姑娘们。ICU的护士们,24小时轮班,每个班次都忙到没时间喝一口水。她们面对十几个能量泵和心电监护,一整晚都不能合眼。很多病人情况危重,大小便不能自理,大多不能自主翻身,姑娘们都耐心等待,把病人照顾得无微不至。”

……在李玫娜的日记里,记录下了重症医学科的医护人员高强度的工作状态。

在ICU这样特殊的病房内,李玫娜也深刻感受到了医患之间“信任”二字的重量。

“我除颤时仅有的一点记忆,就

是杨云医生说‘我一定要救活你。’在每两分钟一次的除颤中,我坚定地相信杨医生,对自己默念我一定要保持清醒!每次除颤后恢复意识,我在与医生和护士紧张而关切的眼神对视中,都能感觉到温暖。那时虚弱的我已疲惫不堪,我害怕自己闭上眼睛就再也醒不来了。我模糊地记得那时我抓着杨医生的手,问他可不可以不下班。杨医生笑着答道‘可以啊。’”让李玫娜感动的是,当自己从昏迷状态苏醒过来后,才知道杨云医生真的在下班后又一次加班24小时,直到确认她脱离危险才回家休息。

“还记得除夕夜是杨医生值班,不能有家属的陪伴过年,他担心我心情的波动会影响我的病情,就主动陪我聊天,询问我家乡过年的风俗,用自己的手机给我看春晚,护士们给我分享水果,谈天论地……”李玫娜在日记中回忆自己在ICU中度过的这个特殊除夕夜,她并没有感到寂寞,反倒因为这场生命的博弈,收获了在陌生城市与医护人员的这一份相互的信任,感觉到异常的温暖。

