

健康热 JIANKANGREFENG

“秋膘”这样贴，健康又科学

本报记者 陈晶

处暑过后，气温逐渐下降，寒意渐浓，不少人开始“贴秋膘”。不过，随着生活水平的提高，“贴秋膘”也不能再守成规了，贴得科学才能有效。

秋天宜平补，不宜大补

“不要太急于‘贴秋膘’，因为经过了夏季，人的消化吸收功能相对较弱，所以进补也要循序渐进，秋天宜平补，不宜大补。”江苏省中西医结合医院主任医师夏军权提醒，秋季进补不要过于温燥。“许多进补的药材都偏于温燥，比如红参、桂圆、鹿茸等。秋季干燥，最易伤阴，特别是初秋更为明显，这时最易出现肺阴亏虚，胃阴也相对不足，所以过于进食温燥之品，无疑就像‘火上浇油’，有所适得其反，反而损伤阴津。”

“此外，不要太过滋腻。”夏军权介绍，初秋胃肠功能相对较弱，如果进食过于油腻的食品或药物往往不易吸收，甚至导致腹胀、食欲不振，比如老母鸡汤，可以进食阿胶等，也宜配伍助运之品，如焦山楂、陈皮等。且秋冬膏方进补当同途异方，这个时节进补，还是要强调滋润缓进，所以如果这个季节开膏方的，不要一次开太多，要根据个体实时调整方剂。

“贴秋膘”要适度，小心糖尿病找上你

“适当吃些富含营养的食物，贴秋膘，对于抵御冬季的寒冷还是有必要的，但当血糖糖尿病。”北京市健宫医院主任医师朱宏建介绍，每年这个时候，不少人的血糖就会上升，这与气温、饮食习惯、运动水平等变化都有关。气温慢慢下降，这会刺激交感神经，并刺激肾上腺素分泌，肝糖原分解增加，升糖素分泌增多，血糖就更容易升高。

人们的饮食也开始偏油腻，肉类摄入增加，而蔬菜摄入相对较少。人们在秋季天气转凉时容易疲惫，大部分人运动量减少，而运动往往会提升身体对胰岛素的敏感性。因此，此时要格外注意控制好血糖水平，预防血糖值慢慢爬升。

“如果血糖长期异常增高，一直高于正常值，那么你的身体会有一些‘预警信号’出现，可千万别不当回事，那就离糖尿病不远了。”朱宏建提醒，血糖升高的预警信号包括口渴、多饮、多尿、乏力、吃饱和困、血压偏高，这些都提



醒是长期血糖偏高了。临床上许多高血压病人都伴有糖尿病，而糖尿病也较多地伴有高血压，两者是同源性疾病。所以出现上述症状，应尽快就医。

“血糖高可以造成全身各个系统出现问题，它是一种慢性病，可以导致机体出现各种慢性并发症。”朱宏建介绍，总体可以分为以下两种：一是微血管并发症。高血糖可引起糖尿病视网膜病变，严重时可能导致失明；糖尿病肾脏病变，可出现蛋白尿、肾功能下降等，严重者会导致尿毒症，需要进行透析；糖尿病神经病变，表现为双下肢麻木、疼痛，严重可影响生活质量。二是大血管并发症。容易导致脑梗死、冠心病。很多人会觉得血糖高一点也没什么，可是长期血糖过高会使全身各系统出现不可逆的。所以血糖升高必须及时就医，并遵医嘱控制血糖，避免并发症发生。

“日常生活中注意避免血糖升高有方法。”朱宏建介绍——适当合理运动。根据个人情况的不同选择不同的运动形式，年轻人可以选择慢跑、游泳等，且要达到一定的强度；老年人可以选择打太极拳、散步等，但需注意安全，通过合理的饮食和适当的运动保持理想的体重，就可以防止血糖升高。

合理饮食。在日常生活中注意饮食习惯，避免高糖分、高油脂食物的摄入，如饮料、甜品、奶油蛋糕等，所以“贴秋膘”一定要有个

度，不要吃太多的高油高糖食物。主食要适量粗细搭配，蔬菜可以多，注意烹调方式，少油、少盐，每餐适当的蛋白质摄入，避免肥肉及肉加工食品。可以适当多吃粗粮杂粮，如燕麦片、玉米面等，其中含有较多的维生素和无机盐。

保持良好的作息习惯。不熬夜，避免浓茶、咖啡，注意休息，避免劳累。要学会调节情绪，保持良好的心态。

此外，定期血糖监测也很重要，一旦发现异常应及时就医。

“贴秋膘”别盲目，痛风发作要小心

“‘贴秋膘’要根据自身情况选择合适的饮食方案，大吃大喝很容易引起高尿酸，特别是尿酸本就高的人，此时更容易引发痛风。”上海市第十人民医院主任医师彭文介绍，痛风患者也不是只能过“苦行僧”，注意以下几点，就能健康安全“贴秋膘”——

首先要多喝水，因为脱水可能导致痛风发作。一项研究显示，男性在24小时内饮用5~8杯水后，其痛风发作风险降低了40%。另外，需避免饮用含糖的碳酸饮料，因其会提高痛风发作的风险。

减肥是控制痛风的最有效方法，低嘌呤饮食对痛风有益，如豌豆、扁豆和芦笋所含嘌呤较少。人体可以将嘌呤降解为尿酸，但体内过多的尿酸会导致痛风。一些食物如动物内脏、沙丁鱼和凤尾鱼富含嘌呤，会引发痛风。水果可以提供

很好的、含纤维碳水化合物以及其他营养成分，有助于保持膳食平衡和健康体重，且极少有嘌呤。富含维生素C的水果，如橘和橙有助于预防痛风发作。另外，经过处理的碳水化合物，如白面包和白面粉制作的面条极少有嘌呤，但它们会增加体重，建议食用含有大量纤维的健康碳水化合物，如燕麦、马铃薯、豆类和蔬菜。

食用必需脂肪酸的食物，包括冷水鱼类如金枪鱼和三文鱼，亚麻籽和其他籽类，以及坚果，脂肪酸有助于减少炎症发生。还可使用富含脂肪酸的食用油，如橄榄油烹制菜肴以及拌色拉。但尽量避免或不使用任何含反式脂肪酸的食物。

限制饮酒，饮酒会增加痛风发作风险。值得注意的是，啤酒比其他任何酒精饮料更危险，因其含有酵母，富含嘌呤。

慎用含咖啡因饮料。对于常喝咖啡的患者来说，一天饮用4杯以上甚至可以降低痛风发作风险。但对于一些只是偶尔喝咖啡因饮料的患者来说，可能会增加体内尿酸水平。

少吃肉。可以食用少量的鸡肉、猪肉或瘦牛肉，最多一天一顿，这些肉类比起动物内脏来说，嘌呤较少。

可以食用低脂肪乳制品，实际上它们是低嘌呤食物，低脂肪和低脂肪奶制品甚至可以降低痛风发作风险超过40%。痛风发作时，低脂肪奶可有助于通过排尿去除体内多余的尿酸。

合理用药 HELIYONGYAO

吃药喝水有讲究

吃药要喝水，这是所有人的共识，但喝水有什么标准和要求，很多人可能就回答不上来了。有些患者往往服药时，并不太关注这个细节。一片药片一口水？两颗胶囊半杯水？或者有不少人认为，吃药时能把药吞下就好，和喝水多少有什么关系？其实喝水对于吃药来说，是非常重要的。

冲剂和传统中药颗粒剂，配水量为150~200ml。传统中药颗粒剂，需要温水冲服，如感冒清热颗粒，用150~200ml冲开服下，饮用后再用一口水漱口即可。传统中药汤剂用量，冲泡成150~200ml的汤剂最好，不要太稀也不要太浓。

胶囊剂型，配水量至少300ml。胶囊是由胶质制成的，遇水会变软变黏，喝水少了冲不下去，滞留在食管中慢慢地溶解并对食管黏膜产生不良刺激，严重者可引起食管炎。若这类不良刺激长期存在，甚至可引起食管黏膜细胞癌变。为保证药物被送达胃部，避免损害食道，服药时，饮水量应不少于300ml，且服药后咽下时，应稍稍低头，这样可更顺利地服下药物，避免发生呛咳反应。

片剂，配水量为150~200ml。大部分片剂，如日夜百服宁、开瑞坦等，通常用150~200ml水送服即可，如果饮水很少，药物仅靠少量的胃液很难完全崩解。注意不可喝太多水，否则会稀释胃液，加速胃排空，反而不利于药物的吸收。

刺激性药物，配水量为500ml以上。一些刺激性的药物，如果在胃中没有足够的水分稀释，不能完全崩解成小颗粒，会由于局部浓度太高刺激胃黏膜导致炎症或溃疡。如四环素类药物等刺激性药物，不论服用的剂型如何，均要加大送服的水量，喝500ml水可减轻其对

消化道的刺激。代谢过程特殊的药物，配水量为1500ml以上。如苯溴马隆、复方磺胺甲恶唑、柳氮磺吡啶片等这类药物，它可以增加尿液中尿酸的含量，导致尿酸结晶。用药期间请多喝水，以增加尿量，帮助尿酸排出，刚开始用药时的日饮水量请不要少于1500ml。

那是不是所有药品都是喝水越多越好？其实也不尽然。对于能缓解腹泻的药物，如蒙脱石散之类，如果在服用后摄入过多水分，会影响药物固定抑制消化道内的病毒病菌。因此一般该类药物说明书上，会明确标明药物与水的服用比例，比如一袋蒙脱石散，需要倒入50ml水后，混匀快速服完。即使在此类药物服用后，一小时内也应该减少喝水。对于起保护作用黏膜作用的药物，如硫铝铝、氢氧化铝凝胶等，如果在服用后，又摄入大量水分，只会消解此类药物与胃黏膜，而形成的凝胶状物，致使酸性离子弥散。所以服用此类药物期间尽量少喝水，控制水分摄入。

一些中药糖浆剂，为了起到润喉止咳效果，在制作过程中加入蜂蜜，使药剂在服用后能覆盖黏膜表面，有利于药效发挥。所以服用中药糖浆剂时，一般建议少喝水。预防心绞痛发作的药物如硝酸甘油片、麝香保心丸等应直接在舌下含服，通过舌下静脉吸收，服用后30分钟内不宜喝水。利尿药如加压素、去氨加压素，服用期间不宜喝水，否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。所以，也不是所有药品都是喝水越多越好，我们要具体情况具体分析。

(首都医科大学宣武医院 高扬 王海莲)

健康潮 JIANKANGCHAO

教你3分钟看懂肺CT报告单

肺CT报告一般分两个部分：描述和结论，描述部分字数比较多，一般记录阅片时发现的正常和异常的情况；结论部分通常比较简短，一般会给出倾向性诊断和建议。拿到报告单后，很多人第一反应是看结论，如果结论提示肺结节，哪怕还没有问过医生，大部分人可能就开始慌了。

其实，如果能看懂报告单中的关键信息做个初步自我评估，就不会那么慌张了。三个步骤教你看懂CT报告：

看报告的规范性。体检使用肺低剂量CT的重要任务是筛查具有肺癌可能的病变，因此，检出的肺结节在CT报告中描述语言中需要有“部位/密度形态/大小/CT值”等的描述，部分权威机构还会给出体积测量及实性占比测量。CT报告的结论语言中需要对肺结节性质的科学估计，部分机构采用的是LU-RADS分类及Lung-RADS分类，部分权威机构还会给出VDT(倍增时间)和CRT(肿瘤实性占比)的结果。

看报告的结论。如果CT报告规范，那么看报告结论就可以了解病情了，

以LU-RADS分类为例：2类的病变几乎都是良性的，不需要紧张；3类的病变可以观察，报告结论上会写明复查的推荐间隔时间；4类以上的病变有恶性可能，需要进一步寻求医生的帮助。

尽可能获取相应信息。如果CT报告不那么规范，那就只能尽可能从报告中获取相应的信息：看大小，<5mm称为微小结节，有的甚至不到3mm，基本上是良性的，不用太紧张；>10mm的结节则需要警惕是否有恶性的可能。看密度，磨玻璃结节是肺癌的概率高于实性结节，但是发展缓慢的磨玻璃结节，不需要“谈癌色变”，实性结节如果有恶性可能，会发展比较快。看形态，结节如有空泡、胸膜凹陷、短毛刺、分叶、血管聚集等形态特征，均提示有肺癌的风险。

总之，随着健康意识的提高和检测设备的完善，越来越多的肺结节被发现，但绝大部分肺结节都是良性的，不必过分恐慌。拿到报告单可以先自我评估，但不要自己吓自己，一定要听医生的。(中南大学湘雅医院副主任医师 熊曾)

体检发现胆囊息肉怎么办？

胆囊息肉又称为胆囊息肉样病变，是胆囊壁向胆囊腔内呈息肉样突起或隆起的一类病变。文献报道普通人群胆囊息肉的患病率为1%~9%。大多数患者无明显症状，多在体检或因其他疾病检查腹部超声时发现，少数可出现上腹疼痛、消化不良等不适。大多数胆囊息肉不需要治疗，少数癌变风险较高的需要手术治疗。

胆固醇代谢缺陷被认为是胆囊息肉的可能原因之一。慢性炎症也会引起胆囊息肉样病变的形成，被称为炎症性息肉。随着年龄增长，胆囊息肉的发病呈增加趋势。其他因素，如饮食不当、缺乏运动、情绪状况等因素都可能会增加患病风险。

胆固醇性息肉是最常见的胆囊息肉类型，占全部胆囊息肉样病变的85%左右。常表现为多发性，也可单发，息肉一般较小且增长缓慢。目前认为胆固醇性息肉不会癌变或癌变风险非常小。炎症性息肉相对少见，为胆囊黏膜慢性炎症增生所致，常合并胆结石。腺瘤性息肉相对少见，病变多为单发，增长较为迅速，存在癌变的可能。恶性增殖性息肉很少见，主要是早期的胆管癌，因为病灶小，影像检查很难与良性息肉区别。

大多数胆囊息肉患者无明显症状，多在体检或因其他疾病检查腹部超声时发现。少数患者可在进食后因息肉影响胆囊正常收缩出现胆绞痛。胆囊是存储和浓缩胆汁的主要场所，胆囊息肉会直接影响胆囊排空功能和浓缩胆汁的能力，继而影响消化道内脂肪组织的消化吸收，引起消化不良、食欲减退等表现，

少数患者可出现恶心呕吐等表现。

超声是检查胆囊息肉最便捷有效的检查方法，典型的胆囊息肉表现为胆囊壁向腔内凸起的高回声，后方无声影，不随体位改变移动。CT和核磁不是胆囊息肉的常规检查手段，尤其对于小的胆固醇性息肉，这些检查不如超声准确。对于可以恶变的患者，增强CT或核磁有助于发现病灶的血供情况以及是否存在周围侵犯和转移的信息。此外，良性息肉肿瘤标志物不会存在异常，怀疑癌变时可检测CEA、CA199、CA125等协助鉴别。

大多数胆囊息肉不需要治疗，每年复查超声观察变化即可，药物治疗、饮食调节对于胆囊息肉基本没有明显作用。息肉超过1cm、合并胆结石、息肉基底较宽或存在明显血供者，应积极考虑手术治疗。腹腔镜胆囊切除术是有手术指征患者的首选治疗方法，术中切除胆囊后可以快速冰冻病理检查，诊断胆囊癌者应根据肿瘤侵犯深度决定是否扩大手术范围。腹腔镜胆囊切除术创伤小，术后疼痛轻微，一般6小时后即可下床活动和恢复进食，治疗效果确切。

日常生活应注意：规律饮食，均衡膳食，适当少吃摄入高脂肪、高胆固醇类食品，如动物内脏、油炸食物、蛋黄等；保持充足睡眠，多进行体育锻炼，注重规律作息；保持良好的心境，积极乐观面对生活；在医生指导下定期复查，及时将结果反馈给医生，征询医生的治疗建议。如需治疗，应按医生建议及时手术。(北京积水潭医院主任医师 高鹏翼)

食话食说 SHIHUASHISHUO

辣椒谣言知多少

维生素C是大家再熟悉不过的营养素了，一提到它的含量，你的第一反应是不是橘子橙子柠檬猕猴桃这些水果？其实，有一种蔬菜的维生素C含量也很出色，它就是——辣椒。

辣椒的维生素C含量按种类排名：甜椒>彩椒>小红尖辣椒>青尖椒，它们的维生素C含量分别为：130mg/100g、104mg/100g、86mg/100g、59mg/100g。其中含量最高的是甜椒，它的维生素C含量相当于橙子的4倍、苹果的43倍。吃100g甜椒或彩椒，就分别可满足成年人每日维生素C推荐摄入量的130%和104%。不过，蔬菜在贮存、烹调和加工过程中，在碱性环境下维生素C易于破坏。所以甜椒、彩椒这类口感甘甜的辣椒可以洗净后生吃，能避免烹调过程中的营养损失。

吃辣椒会长痘？很多本是无辣不欢的人，为了不长痘就忍痛拒绝吃辣，认为吃辣是导致长痘的因素

之一。实际上，吃辣和长痘之间并没有明确的关系，反而还有研究称辣椒素能够用于治疗痤疮。在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中饮食方面也没有提到预防痤疮得戒辣，只是说：限制高糖和油腻饮食及奶制品，尤其是脱脂牛奶的摄入，适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。也许有人会说，为啥每次吃辣的食物，脸上的痘痘就会马上蹦出来。这是因为吃辣可能会导致面部炎症更明显，看上去原本本不明显的痘痘会因为“辣”的刺激而变得更红，看起来也就更明显。再有，辛辣的食物往往伴随着高糖高脂，比如红油火锅、水煮肉片、辣子鸡等，这些因素也是导致皮肤痘痘的主要原因。

吃辣椒会伤胃？不少人在吃完辣椒以后，胃部会有发热的灼烧感，这是因为辣不是一种味觉，而是一种感觉，辣椒素可通过相关酶和蛋白受体介导人类肠道产生灼痛感，但适当吃

辣并不会对肠胃带来伤害。2019年在《中国循证医学杂志》上发表的一篇文章中，介绍了辣椒素与胃癌发病风险关系的Meta分析，共纳入18个研究，共计13142例受试者，结果显示：亚洲人中大量食用辣椒与胃癌的发生显著相关，但少量食用辣椒则与胃癌的发生不相关。所以，对于喜欢吃辛辣食物的朋友们，吃辣可以，但得注意适可而止，别过度。

吃辣椒能减肥？杯水车薪。如果吃辣到了一定的量，就会浑身发热、呼呼出汗，于是很多人就有一种感觉：辣椒可以提高身体的代谢速度，可以帮助我们减肥。吃辣确实有助于提高一点基础代谢，但提高的幅度很小，作用并不大。这个量只要平时做菜少吃半勺油就能减下来，再有，很多辛辣的菜都比较油腻，都是很下饭的，会促进食欲，让你吃得更多，能量摄入也更高了。

吃辣椒能降血压？可能有用。实际上，关于吃辣和血压之间的关系虽然有些研究，但结论还不是很明确。

国际权威学术期刊《细胞—代谢》杂志发表了一篇研究成果：长期膳食辣椒素干预能显著促进内皮依赖的血管舒张。辣椒素不仅可以抑制脂肪合成和预防肥胖，还可改善血管功能及降低血压。但每天需要食用多少辣椒或者辣椒素才能降低血压，还没有明确的答案，需要进一步研究。另外，国内的一项队列研究也指出：辣椒摄入量与中国成年人患高血压的风险呈负相关，适当吃辣椒可降低高血压的发病风险。即便是抛开研究结论，单就辣椒与胃癌的发生显著相关，但少量食用辣椒则与胃癌的发生不相关。所以，对于喜欢吃辛辣食物的朋友们，吃辣可以，但得注意适可而止，别过度。

因此，要想补充维生素C，彩椒、甜椒、青尖椒都别放过。至于小红尖辣椒，由于口感太过于辛辣，一般人也吃不了多少，当做配菜更合适。对于喜欢吃辣的小伙伴也不用顾虑忌长痘和伤胃的传言，只要不一次性大量食用，就可以愉快地享用。(公共营养师 薛庆鑫)