

健康热评 JIANKANGREFENG

春季养肝正当时

本报记者 陈晶

春风和煦，万物复苏。中国传统医学认为，春季属木，木遇春而旺，肝脏在五行中属木，肝与春天相应，春季养生主要是养肝。那么，哪类人要重视春季养肝？又需要注意什么？

以下几类人尤其要重视春季养肝

“春季是人体阳气生发最旺盛的季节，此时养好身体，将为一整年的健康打好基础。对于患有急慢性肝病的人来说，春季养肝会起到事半功倍的效果。”河北省唐山市政协常委、唐山工人医院主任医师黄炜介绍，以下几类人尤其要重视养肝——

面色晦暗，皮肤粗糙的人。肝脏是人体蛋白质、脂肪代谢的重要器官，对激素的生成和灭活有重要影响。肝功能不好的人多表现面色发黑、皮肤粗糙，粉刺多生。肝主藏血，血虚者面色晦暗，皮肤也会失去光泽弹性。

食欲不振，反酸口苦的人。肝脏分泌的胆汁是促进消化的关键因素，肝功能减退，直接导致胆汁分泌减少，从而出现食欲不振、反酸口苦等症状。中医认为肝主疏泄，当疏泄功能失调，人的情绪和精神状态都会受到影响，消化功能也会变差，既往有肝病病史的人尤应注意。

容易疲劳的人。肝脏分泌的胆碱酯酶，具有控制神经和肌肉结合的能力，当肝脏受损时，类似胆碱酯酶的糖蛋白分泌减少，神经肌肉结合的能力紊乱，容易导致疲惫感出现。春季好多人都有“春困”的表现，常见困倦无力、昏昏欲睡，早晨闹钟响了好多遍也还是起不来，这也是肝失所养的表现。

春季养肝最好方式是保证充足睡眠

“春季养肝，首先得保证充足的睡眠。”全国政协委员、中日友好医院中医部主任张洪春提醒，“人卧则血归于肝”，养肝最好的方式就是保证足够的睡眠。依据中医



经脉气血流注理论，凌晨1点至3点，气血流入肝经，此时宜深度睡眠，才有助于气血调和。

“其次，应保持心情愉悦。”张洪春介绍，肝具有疏通畅达全身气机的功能，春天肝气旺盛，若情绪抑郁导致肝气郁结，就会出现胸胁胀满、心烦易怒等症状，甚至肝气郁结日久，气郁化火，则会出现口苦、口干、头晕目赤、大便秘结等症状。

“同时，还应少酸多甘，适食芽菜。”张洪春说，中医认为酸味具有收敛的作用，春天过多食用酸味食物，不利于肝气的疏散。甜味食物具有补益、健脾的功效，适当食用可以培补脾气的亏虚。适量食用芽菜，例如豆芽、香椿芽、韭菜苗等，借助自然的生发之气，可促进人体阳气的生发。

“另外，酒性慳悍滑利，能增湿热，能伤肝气，因此说春天喝酒一定要适量，否则其对肝的伤

害甚大。”黄炜说，从一日来看，肝应于晨，所以晨起建议喝点姜糖水，这样能温升肝气，利于健康。

“中医还说：‘青色入肝经’，绿色食物能有益肝气循环、代谢，还能消除疲劳、舒缓肝郁，多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用，比如西兰花、菠菜、青苹果等。此外，户外绿色的树荫草坪、风平浪静的湖水及幽雅的绿色环境，都能促进肝病患者的康复。在办公桌上摆放一盆绿色植物，装修时选择淡雅的墙面颜色，甚至多穿淡绿色的衣服，都有助于养肝。”黄炜补充道。

春季养阳，有助于增强身体抵御疾病的能力

“根据四季时令的变化，春生、夏长、秋收、冬藏，在经历了一个寒冬的闭藏后，春天是阳气生发的季节，此时还应顾护好

阳气，有助于增强身体抵御疾病的能力。”张洪春介绍，晒太阳是养肝阳气最舒适的方式。位于后背正中的督脉，被称为阳脉之海，可以通过晒晒后背，让自然界的阳气振奋督脉的经气，达到养阳的目的。应尽量在外界环境温度适宜的时候外出活动，晒晒太阳。

“伸懒腰也是养肝阳气最简单的锻炼。”张洪春说，伸懒腰需要全身肌肉用力，配合深呼吸，有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用。中医强调“气血以流通为贵，故血脉流通，则病不生”，通过伸懒腰可以疏通经络气血，起到预防保健的作用。

“还可以勤梳头，它是养肝阳气最容易的操作。”张洪春介绍，头部是人体阳经交汇的部位，故中医称头部为诸阳之会。均匀缓慢地梳头，每次梳50~100下，自前额至后发际，达到头皮微热的效果即可。勤梳头，可以起到宣散郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。

合理用药 HELIYONGYAO

胆胃不和试试温胆汤

当食物吃到胃里面以后，经过胃的腐熟加工把它变成食糜，再通过十二指肠来进行消化吸收，而胆是我们身体当中消化脂肪非常重要的“酶”的来源。胆分泌胆汁经过胆囊的储存定时地释放到十二指肠当中，当胆汁释放到十二指肠里边的时间规律出现了问题，有的是胆的息肉、有的是胆结石、胆囊炎，还有一些是情志因素，过度紧张、焦虑或者压力过大导致了胆的分泌时间异常。总之，十二指肠当中食物还没有消化吸收胆汁就分泌进去了，就造成胃中时间过长，过度地刺激胃的黏膜、产生更多的酸性的物质和气体反流刺激我们的食道黏膜，进而就引起一系列的复杂的变化。

那么，胆气上逆带着胃上逆，这时反映出来的症状可能出现在消化道、可能出现在胃或者食道这些部位，但是它的原因可能在胆，所以此时治胃没有用，或者不能够根本解决问题，要去利胆才能解决根本问题。所以，一旦患者有腹胀肋肋胀满、恶心呃逆，甚至反流吞酸、咽喉部出现灼热感或者出现梅核气的异物感、口腔里口气比较重、口腔黏膜的损伤、口臭口酸口气苦等症状，包括由此引起的一系列

的心悸、睡眠障碍、多汗、焦虑的状态，都跟这个问题有关。

古代经典方剂中有一个方药叫温胆汤，温胆汤的作用并不是温胆，而是清胆和胃，就是让胆不要过度地躁动、不要动不动就去释放胆汁，这就是“温胆汤”名称的含义。它是在“二陈汤”的基础上增加两味药，即在姜半夏、广陈皮、茯苓、炙甘草上增加枳实、竹茹，各取6克放在一起煎煮就是温胆汤。枳实行气化痰配合半夏，两者在一起既可以燥湿化痰同时又可以止呕和中，而竹茹清热化痰和陈皮搭配在一起，既可以宽胸理气，又可以和胃降逆。

“二陈汤”专注于燥湿化痰，湿和痰主要积聚在我们中焦的位置，它主要影响的实际上是脾胃的功能并不涉及到胆，而“温胆汤”解决的是因为胆的问题而导致胃的问题，当胆火旺盛的时候，就使得中焦脾胃当中原来的痰湿被激惹起来，向上呃逆起来，导致痰热扰心的情况。“温胆汤”的作用既可以燥湿化痰，这是“二陈汤”的作用，同时又可以行气利胆、和胃宽中、降逆止呕，这就是枳实、竹茹的作用，两者搭配在一起，症状就可以得到缓解。

(北京市政协委员、北京中医药大学教授 程凯)

轻微咳嗽不需立即用药

“前两天吹了风，感觉可能要感冒了，有点轻微的咳嗽。”“你别光站在那儿啊，快帮我想想，镇咳药放在哪儿了？我先预防性地吃点镇咳药，防患于未然。”其实，轻微咳嗽不需服用镇咳药。如果咳嗽严重，影响到正常生活和休息时，应尽快就诊，遵医嘱。药师的建议用药。

咳嗽实际上是人体一种保护性的生理反射。如果有一些轻微的有害物质进入我们机体，就会通过咳嗽来把这些有害物质排出去，所以，其实咳嗽是一种非常好的保护。镇咳药的主要作用机理是，通过抑制中枢神经，来起到镇咳的作用。轻微的咳嗽，如果大量使用镇咳药来抑制咳嗽，体内的有害物质就无法通过咳嗽排出。如果有有害物质在体内停留时间过长，可能会引发更严重的问题。

如果不只是咳嗽，还有痰，这个时候需要用止咳药吗？如果咳嗽有痰的时候，应该积极对症治疗，使用一些化痰的药物，例如甘草片和川贝枇杷等，这类药物主要起到化痰的作用，我们通过咳嗽将痰更容易地排出去。

感冒的时候出现什么症状，才有必要用镇咳药呢？当咳嗽非常严重，甚至影响到正常生活或工作时，应尽快就医，遵循医生和药师的建议，选用合适的镇咳药，减轻咳嗽症状。

在儿童使用的感冒药当中，有一种是混悬液的退烧药，在使用混悬液退烧药时，是使用前摇匀，还是直接使用即可？对于年龄较小的婴幼儿，无法服用片剂或胶囊，因此，儿童常用的感冒药通常都是液体制剂。混悬液退烧药，在使用前一定要摇匀。混悬液指的是不溶性药物颗粒分散在液体分散介质中所形成的不均匀分散系的液体剂型。可以用大家平时喝的含有果肉的饮料进行对比，便于大家理解什么是混悬液。如果我们仔细看，可以看到，饮料瓶中上下是不均匀的，上边是比较澄清的，颜色也比较浅，而下边颜色较深，有一些果肉沉淀，混悬液的药物也是相同的原理。一些退烧药难以溶解，所以制成混悬液的剂型，长期放置后，药物沉淀在药瓶的底部。在用药前，摇晃3次药瓶，通常药液就均匀了，药物中难溶的微粒都混悬在药液中，再量取用药。如果在用药前不摇匀，仅把上面的部分倒出来，实际的药物浓度可能低于标准的药物浓度。随着逐渐使用，一瓶药用到最后的时候，药物浓度又会过高，可能引发用药安全性的问题。因此，需要提醒大家，使用混悬液剂型的药物之前，一定要将药瓶摇一摇。

(北京大学第三医院 张轩烨 周鹏翔)

健康潮 JIANKANGCHAO

抗性淀粉对健康益处多

米饭是餐桌上少不了的主食，大多数人都是做好了就趁热吃，可有一部分人偏偏喜欢吃冷米饭，因为听说吃冷米饭可以降低血脂、血糖，甚至还有助于脂肪肝的恢复。真的是这样？吃冷米饭有这么好处？之所以有人吃冷米饭血糖降了，其实是冷米饭中的抗性淀粉起了作用。不过，抗性淀粉这种成分很多食物都有，多吃点其他富含抗性淀粉的食物也可以，并不是非得吃冷米饭。因为冷米饭并不好吃，而且对胃肠道功能不好的人也不友好。

正常情况下，大米含有的淀粉结构为直链淀粉，在蒸煮米饭的过程中，直链淀粉会吸水膨胀并糊化，这时候米饭中的淀粉属于快消化淀粉，淀粉酶可以自由地分解它们，变成葡萄糖被人体利用。但如果将做好的热米饭放入冰箱冷藏变成冷米饭，那么在低温下便会出现“老化回生”现象。这时候米饭中抗性淀粉含量会增加。有实验表明，做好的普通米饭放入冰箱冷藏保存24小时后，抗性淀粉含量从4%上升到了14%，增加了10%。

按照消化程度，食物中的淀粉可以分为3类，包括快消化淀粉、慢消化淀粉、抗性淀粉。快消化淀粉，在小肠内吸收较快，可在20分钟内被消化吸收，不仅能较快地提供能量，也会导致血糖水平快速升高。慢消化淀粉，在小肠内吸收速度较慢，一般需要20~120分钟才会被消化吸收，可以持续提供能量，血糖升高较为平稳。抗性淀

粉，在小肠中不能被消化吸收，也不能分解为葡萄糖被人体利用，几乎不会产生能量，也不会升高血糖。

需要注意的是，冷米饭并非适合所有人。对于平时消化能力差、胃肠不适、经常胀气的人还是别尝试了，免得加重病情，得不偿失。特别是正处于生长发育中的儿童、老年人、孕妇等人群，更不建议吃冷米饭。另外提醒大家的是，如果吃冷米饭，一定要注意保存米饭的环境，密封好冷藏，别储藏太久。冷的食物很容易被细菌盯上，如果感染了李斯特菌、沙门氏菌、大肠杆菌、蜡芽孢杆菌等致病菌，小心会导致食物中毒。

抗性淀粉含量的增加是冷米饭的一大特点，也因此受到了很多人的青睐。常吃富含抗性淀粉的食物对人体健康有益，确实具有很多积极的影响。

保护肝脏。上海第六人民医院和德国汉斯研究所的研究人员合作在《细胞代谢》杂志上发表了一篇研究，研究共招募了200名脂肪肝志愿者，分别接受抗性淀粉干预和等量的对照淀粉干预。其中，抗性淀粉组的志愿者每天吃40g玉米提取的抗性淀粉，对照组吃相同热量的非抗性淀粉。4个月后发现，对照组志愿者肝脏内甘油三酯含量从23.51%降到21.44%，而抗性淀粉组的志愿者肝脏内甘油三酯含量从24.99%降到了13.14%，效果较为显著，并且抗性淀粉组志愿者的肝功能指标得到了改善。

改善血脂水平。上海第六人民医院和德国汉斯研究所的研究还发现，抗性淀粉组志愿者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇等指标均有改善。

减肥、控制体重。身材肥胖与热量摄入过多息息相关，减少热量的摄入有助于减肥。富含抗性淀粉的食物能增强饱腹感、降低食欲、减少热量摄入，进而帮助减肥和控制体重。上海第六人民医院和德国汉斯研究所的研究中也提到了抗性淀粉食物对控制体重的作用，研究中抗性淀粉组志愿者的体重、腰围、BMI、体脂率等指标都明显降低。

预防结肠疾病。抗性淀粉也是一种膳食纤维，虽然在小肠中不能被吸收利用，但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵，有助于提高短链脂肪酸水平，降低肠道pH，抑制致病菌的生长、繁殖，同时可促进肠道益生菌的生长，有利于预防结肠疾病。

改善血糖水平。饮食中增加富含抗性淀粉的食物，有助于降低GI值，平稳餐后血糖；富含抗性淀粉的食物还能提高胰岛素敏感性，改善胰岛素抵抗，进而有助于平稳血糖、预防2型糖尿病的发生。

促进矿物质吸收利用。有研究提到，抗性淀粉能提高人体回肠对镁离子、钙离子、铁离子、锌离子等矿物质的吸收利用率，抗性淀粉在大肠内发酵产生的短链脂肪酸也能促进矿物质的吸收利用。

既然抗性淀粉好处这么多，不是所有主食放冷后，抗性淀粉含量都会增加？答案是否。这个办法只对直链淀粉含量高的食物影响较为明显，比如米饭、馒头、面包，而对支链淀粉含量高的食物影响不大，比如汤圆、元宵、粽子。

除了冷米饭之外，还可以通过哪些食物摄取抗性淀粉？其实，富含抗性淀粉的食物还挺多的。未成熟的青香蕉是抗性淀粉较为丰富的来源，含量高达51.3%，而成熟的黄香蕉抗性淀粉含量为15.8%；马铃薯的抗性淀粉含量为50%~66%，马铃薯淀粉的抗性淀粉含量为57%~76%；荞麦粉含有较高比例的抗性淀粉，含量为32.6%；豌豆的抗性淀粉含量为27.44%，占总淀粉的比例为68.93%；熟板栗中抗性淀粉含量为5.46%，占总淀粉的比例为13.69%，并且熟板栗中抗性淀粉的含量在冷藏24小时内呈上升趋势；挂面、饼干等含水量较低且加工温度较低的食品抗性淀粉含量相对较高；膨化食品及粥类饮品几乎不含抗性淀粉或含量很低。

总之，抗性淀粉对健康有很多益处，能帮我们平稳血糖、减肥、保护肝脏和血脂健康，还能促进肠道健康。即使如此，也别忘了摄入抗性淀粉就强迫自己吃冷米饭，平时可以适当增加荞麦粉、马铃薯、豌豆、青香蕉、杂豆、坚果等食物的摄入，都能让我们摄入更多抗性淀粉。

(公共营养师 薛庆鑫)

食话食说 SHIHUASHISHUO

常吃这种肉，易患老年痴呆

老年痴呆症的发生和发展与多种因素有关，其中饮食也是一个很重要的因素。英国学者跟踪分析了近50万人，研究其饮食与老年痴呆症的发病情况，平均随访时间长达8年。结果发现，食用加工肉类与痴呆症风险升高之间存在关联。每天食用25克加工肉类，与痴呆症风险升高44%、阿尔茨海默病风险升高52%相关；而每天食用50克未经加工的红肉，与痴呆症风险降低19%、阿尔茨海默病风险降低30%相关。

加工肉制品是指经过腌渍、烟熏、发酵及其他用于增强口味或防腐处理方式制成的肉制品，如火腿、咸鱼、咸肉、培根、午餐肉、香肠、熏肉、牛肉干等。加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理，在这些过程中常常会产生产生促炎、促癌的有害物质。比如有些传统方法制作的熏鱼、熏鸡、熏肉、熏火腿等食品，在加工时利用烟熏气熏制，可防腐，还能使食品产生特殊的香味。不过，传统熏制食品含有致癌物质苯并芘，容易污染食品，应以警惕。腌渍肉类在加工过程中会使用亚硝酸盐，有些加工肉制品中，还存在高盐、高油或高饱和脂肪的问题，长期大量摄入这些物质都可增加老年痴呆的风险。此外，如果大量摄入红肉加工制品，也会摄入过量的铁，过量的铁也会在脑部沉积，影响脑部健康。

世界卫生组织下属国际癌症研究机构也将加工肉制品列为一类致癌物，提示经常食用加工肉制品存在很高的致癌风险。不过，癌症的发生通

常是一个漫长的积累过程，如果只是偶尔少量摄入加工肉制品，身体可以把有害物质代谢掉，毕竟不能“脱离剂量谈毒性”。所以，并不是吃加工肉制品就一定患癌，这要求我们一定要控制好食用量和频次。

自己家做的卤肉算加工肉制品吗？家庭自制的腊肉、熏肉、咸鱼、腊火腿等在制作过程中会腌制、熏制，属于加工肉制品。在制作过程中不加盐或亚硝酸盐腌制以试图延长保质期的食物，例如自己做的卤肉、卤鱼、酱牛肉、酱肘子等，不属于加工肉制品范畴。当然如果油、盐、糖、酱油等调味品放得多的话，还是要控制食用量。其实问题的重点不一定是食物的分类不算“加工肉制品”，而在于我们自己摄入到身体内的各种物质是否超标，超过身体的耐受能力，“万物皆有度，只要剂量足。”

《中国居民膳食指南2022》建议，一般成人平均每天食用畜肉+禽肉一共40~75克(生重)。对重量没概念的朋友可以参考，一个中等大小的鸡蛋，大概重50~60克。对于没有贫血等特殊疾病的一般人群，日常可以禽肉为主，畜肉为辅，尽量吃瘦肉，并尽量减少加工肉类的食用。加工肉制品建议每周食用不超过1~2次，每次不超过25克。烹饪之前能泡洗的多泡洗，吃的时候搭配新鲜的水果蔬菜，以补充维生素C等抗氧化物质，减少有害物质对身体的损伤。(北京协和医院主任医师 于康)