

# 食物“防霾”靠谱吗？



每当有公共卫生事件发生，健康食品总会“大显身手”。雾霾时节，药食同源的食材广受推崇，主要有罗汉果、鱼腥草、银耳、绿茶、胡萝卜、海带等。被人们寄予厚望的健康食品在“防霾”上真的靠谱吗？

网传的“防霾”食品一部分是中医津津乐道的“清肺润肺”食物，如梨子、百合、木耳、豆浆、蜂蜜、葡萄、大枣、石榴、柑桔、甘蔗、萝卜、荸荠、银耳、罗汉果、鱼腥草等，还有一部分是所谓的保护黏膜组织的食物如深色蔬菜和水果。

中医理论认为，“清肺润肺”食物对呼吸道疾病的预防有一定的效果，但是对雾霾有无特效就难说了。一方面古代没有雾霾天，清肺润肺食物能否抗雾霾没有可靠的经验留给我们；另一方面，当前也没有研究结果表明这类食物能有效地将吸入肺泡的污染物清除掉，所以，“清肺润肺”食物能有效“抗霾”是没

有科学依据的。不过，从中医保健的角度，适当吃些“清肺润肺”食物对提高免疫力及预防呼吸道疾病还是有帮助的，对健康整体有益。

众所周知，蔬菜和水果富含植物化学物质，是提供微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源，其中深色蔬菜指的是深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜，富含胡萝卜素尤其是β-胡萝卜素。胡萝卜素可在体内转化为维生素A，有利于增强上皮组织（如呼吸道黏膜）的抵抗力和修复能力。而深色蔬菜和水果中所富含的抗氧化物质则被认为有利于降低炎症反应，这些作用对于预防雾霾造成的黏膜组织损伤可能有一定益处。但这并不是说深色蔬菜和水果就是“抗霾”的特效食品。其实，蔬菜和水果本身就是膳食指南中推荐多吃的健康食物，对癌症、心血管疾病、糖尿病、便秘等多种疾病都有预防作用。中国居民膳食指

南强调增加蔬菜水果的摄入种类和数量，并推荐我国成人每天吃蔬菜300克-500克，最好深色蔬菜约占一半，水果200克-400克。

除了关注“防霾”食品以外，人们特别是上班族对“防辐射”食品也很关心。公众心目中“防辐射的英雄”，一类是富含抗氧化营养素的食品如绿茶、胡萝卜、西红柿、十字花科类蔬菜、芝麻、豆类、鲜枣、猕猴桃等；一类是富含胶原弹性物质的食物如海带、紫菜、螺旋藻、海参、木耳等。

其实，目前科学上并不存在“抗辐射”的特效食品。那些被认为具有防辐射作用的食物，是由于一些动物实验表明食物中所含有的抗氧化成分，如维生素C、维生素E、胡萝卜素、大豆异黄酮、多酚化合物等，对于某些辐射（如X线）产生的氧化损伤能起到一定的保护作用。而含胶原弹性物质丰富的食物则被认为可提高身体的排泄能力，将身体接收到的辐射有害物质及时排泄出去，减轻辐射的危害。富含抗氧化物质及胶原弹性物质的食物大都是健康食品，提供了人体需要的常规营养成分。不管能否抗辐射，人体都是需要的。

由此可见，所谓的“防霾”、“防辐射”食物大多没有明确的科学依据，且本来就是通常所说的“健康食品”，不管它们是否具有“防霾”、“防辐射”的功效，作为健康饮食都是应该吃的。尤其引起注意的是，一种食物无论营养价值多高，也不能替代其他食物，不能听到什么食物好就猛吃。

在日常生活中养成健康饮食的好习惯，注意增加食物的多样化程度，做到膳食平衡，不盲目跟风，才是促进健康永恒的王道。

马莉（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科）

# 儿童高尿酸血症 让家长“抓狂”

提及“痛风”、“高尿酸血症”等医学名词，人们通常将其与成人联系起来，因为这些是成年人的“专利”。然而近年来传统观念上的部分“成人病”出现年轻化趋势，“高尿酸血症”悄然威胁未成年人的健康。据报道，2008年美国Bogalusa心脏研究机构在其一项研究中发现正常儿童男生和女生高尿酸血症发病率分别是8.1%和8.5%，而肥胖儿童则达到24.6%和23.9%。2011年我国南方医科大学等三家单位在广州开展的一项体检人群流行病学调查，10岁-19岁共计80例被调查对象中，34例被诊断为高尿酸血症。所以高尿酸血症在未成人人群中并不少见。

尿酸是嘌呤化合物的终末代谢产物，嘌呤代谢紊乱导致高尿酸血症。人体嘌呤来源有两种，内源性为自身合成或核酸降解，约占体内总尿酸量的80%；外源性为摄入嘌呤饮食，约占体内总尿酸量的20%。根据病因，高尿酸血症可分为原发性高尿酸血症及继发性高尿酸血症。原发性类型多和基因变异导致酶的缺陷有关，可为多基因，也可为单基因。继发性尿酸增高则与多种急慢性疾病、药物、高嘌呤饮食有关。

高尿酸血症长期存在，导致尿酸盐在机体组织中沉积，根据不同组织器官特点，产生相应的损伤，甚至是不可逆损害。沉积于关节，可导致出现痛风性关节炎，造成关节变形；沉积于肾脏，可导致肾小动脉和慢性间质炎症，使肾损害加重，病程日久，甚至可出现尿毒症；沉积于血管壁，引起血管壁炎症反应，增加出现高血压、冠心病风险；尿酸还可损伤胰腺β细胞功能，诱发糖尿病，部分病例可因胰腺细胞受损而造成高胰岛素血症和胰岛素抵抗，而出现代谢综合征。

当然儿童阶段的高尿酸血症由于其年龄特点，相对于成人而言，病程较短，损害较轻，大多数患儿通过正确生活方式的重建，部分病例需通过医疗干预措施，其预后远较成人患者良好。家长在给自己孩子生长发育阶段大补特补的同时，需多加留心，如有必要，可去医院进行相关检查，以尽早明确诊断，避免延误诊治。

曹兰芳（主任医师）屠志强（上海交通大学医学院附属仁济医院儿科）

# 上火溃疡或许缺少维生素B<sub>2</sub>

维生素B<sub>2</sub>又名核黄素，是人体作用广泛的必需营养素。轻微缺乏维生素B<sub>2</sub>，人体不会有任何感觉，或仅有稍感疲倦、乏力，但发展到一定程度时就会出现明显的症状和疾病，譬如溃疡、视力下降、皮肤粗糙、上火。特别是“上火”，从现代医学的观点分析，“上火”是毛细血管受到某种因素刺激后扩张，血液流动加速，在这种情况下，会加大维生素B<sub>2</sub>的消耗，如果得不到补充，就会牙龈肿痛、肛门充血肿胀等，虽然吃萝卜、西瓜等凉性食物能中和身体中的热性，也有一定的效果，但最根本的因素还是维生素B<sub>2</sub>缺乏。

成人每天需要量是1.5毫克维生素B<sub>2</sub>，而妊娠、哺乳期、服用避孕药的女性需要更加多的维生素B<sub>2</sub>，约1.7毫克。

维生素B<sub>2</sub>在动物肝、肾、心中的含量较高，其次是奶制品，禽蛋类、豆类、谷类，鸡蛋黄、紫菜、胡萝卜、香菇，而一般蔬菜只含有少量的维生素B<sub>2</sub>。

在天然的植物中，维生素B<sub>2</sub>主要存在于谷物的皮、壳中，在粮食精细加工过程中大部分会流失。因此经常吃细粮、不吃粗粮的现代人，尤其是不常吃瘦肉及奶制品的人，更容易发生维生素B<sub>2</sub>缺乏症，如果不能改变饮食习惯，就应每天单独补充维生素B<sub>2</sub>。维生素B<sub>2</sub>对人体没有任何副作用，过量的维生素B<sub>2</sub>会从尿液中直接排出体外，不用担心服用过量。 蒋家驷

# 缓解牙龈出血有「高」招

赵女士有个难以启齿的毛病，说话时嘴里会飘出异味，刷牙时总是牙龈出血，吃苹果时经常在苹果上留下几条血印子，时不时，牙龈还肿痛一阵，令她颇为烦恼。医生明确诊断为牙周炎。多年来，她辗转各大医院，服用过许多药物，也接受了各种治疗方法，无奈牙龈出血症状仍反复发生。最后，她彻底放弃了治疗。两年前，她因反复头晕接受高压氧治疗。治疗5次后意外发现牙龈出血症状明显改善了，治疗10次后症状彻底消失了。随之，口气清爽了，牙龈肿痛也销声匿迹了。更令她高兴的是，牙龈出血症状至今未再复发。

慢性牙龈出血是口腔疾病的常见症状之一，多在刷牙和咬硬物时发生，常伴有牙龈肿痛。这些症状多见于慢性牙龈炎和牙周炎患者。在我国慢性牙龈炎发病率高达70%-90%，主要见于儿童和青少年。牙周炎的患病率随着年龄增长而上升，35岁以后为高发期。慢性牙龈出血具有反复发作、难以根治等特点，各类创伤性的治疗更增加了患者的痛苦。

高压氧治疗就是在高于一个大气压的环境下吸纯氧，以达到治疗疾病的目的。目前常用的治疗压力是两个大气压。它对慢性牙龈出血有如此神奇的疗效主要是因为：高压氧治疗可抑制牙周斑内某些细菌的生长；可改善牙龈微循环，使牙龈氧含量增加、血流速度加快、促进微血管生成；高压氧治疗有免疫调节作用，从而抑制牙龈炎症及牙槽骨的吸收；它还可促进牙龈组织修复。高压氧治疗作为一种非创伤性、痛苦小的治疗方法，是慢性牙龈出血患者值得关注和选择的治疗方法之一。牙周基础治疗结合高压氧治疗牙周病效果良好。

谢荻（闸北区中心医院高压氧科）  
本版图片 TP

# 防范颈椎病 从端正坐姿做起

过去，很少有年轻人被颈椎病困扰，如今，随着生活形态的改变，越来越多的年轻人，特别是办公室白领，正饱受颈椎病之苦。

颈椎病，是由于颈椎生理曲度的改变，椎间盘、关节等组织的退行变化，刺激或压迫了颈神经根、脊髓、椎动脉和颈部的交感神经而出现的症状复杂的症候群。患上颈椎病后，病人常有一段反复落枕或颈肩综合征的过程，常感到颈部、肩部和背部疼痛不适，并伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、上肢麻木等。如果这些症状没有引起足够重视，随着病情的加重，脖子会越来越痛，各种症状此起彼伏地出现。比如：走路时突然腿一软，感觉地面在旋转，眼前一黑站立不稳；突然弱视或失明，持续数分钟后恢复；除此之外还会出现头痛欲裂，跳痛、胀痛，还常伴有恶心、呕吐、出汗等植物神经功能紊乱的症状。

这些表现过早地出现在白领人群，归根结底是不良工作习惯所致。他们长时间坐在电脑前或伏案工作，颈椎长时间处于弯曲位或某些特定体位，不仅令颈椎间盘内所承受的压力较自然仰伸位高，而且也使颈部肌肉处于长期非协调受力状态，颈后部的韧带和肌肉易于受牵拉而劳损，椎体前缘相互磨损而致骨质增生，再加之扭转、侧屈过度，也会导致颈椎损伤。

颈椎病的症状虽然复杂，但只要引起重视，即可做到“未病先防”。预防颈椎病，应注意以下几点：

■ 端正坐姿，应尽量拉近与工作台的距离，将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态，原则上使头、颈、胸部保持正常的生理曲线，腰部挺直，双肩自然后展。工作间隙经常随呼吸做提肩动作，每隔5-10分钟应抬头后仰休息片刻，多做适合颈椎恢复的运动，使头、颈、肩、胸处在一种微微绷紧的正常生理曲线状态，并尽量避免头颈部过度前倾或后仰。

■ 秋冬季节要避免冷风直吹颈肩部，围巾中防寒防潮，避免午夜、凌晨洗澡或受风寒



吹袭，因为风寒会使局部血管收缩，血流降低，有碍组织代谢和废物清除，而潮湿则会阻碍皮肤蒸发，一定要注意颈部保暖，以增强血液循环，消除局部肌肉疲劳。

■ 睡觉时不可俯着睡，要使用合适的枕头，不可过高、过硬或过平，要维持头颈部的生理曲线，既要保证颈椎外在的肌平衡，又要保持椎管内的生理解剖状态。

■ 做一些简易运动来加强颈部锻炼。每晚洗浴前做俯卧撑30次，女性可跪在地上双手撑地或撑床，做时胸腹尽量贴地；哑铃运动30次，或双手向上向后跳跃（可在地毯上进行）100次。只要坚持锻炼，细水长流必有收获。

■ 同时做到合理营养，降脂、补钙等。

防治颈椎病是系统工程，要坚持不懈。如果预防不到位，疼痛难忍，症状难以消除，就需要到正规医院进行检查和治疗。目前，颈椎病的治疗方法分为非手术疗法和手术疗法。绝大多数颈椎病患者适合非手术治疗，包括针灸推拿、颈椎牵引、理疗、药物及食疗等。情况严重的可能要手术减压等治疗。

李启芳（上海交通大学医学院附属第九人民医院疼痛门诊副主任医师）