

那些年我们追过的垃圾食品

【嘉宾名片】

武晓宇 上海市卫生计生委

薯条、炸鸡、可乐、麻辣烫、烧烤、西式糕点……这些乍听起来相当诱人的美食，从营养学角度来说都是不折不扣的垃圾食品。武晓宇在市卫计委的日常工作就是开展市民健康教育和健康促进政策倡导。现在不少年轻人血压和血脂的指标已经亮起了红灯，这和长期“高油高盐”的垃圾食品饮食习惯有很大关系。

武晓宇说，垃圾食品营养少、热量高，有些甚至含有毒素，长期食用会引发肥胖、糖尿病、高血压、中风、癌症等疾病。“那些年我们追过的垃圾食品最好只让他们留在回忆中，只有饮食习惯从‘重口味’回归‘小清新’，才更有益身体健康。”

健康食物低盐低热量

食物可以为我们身体提供营养素，食物的热量还可以补给人运动中消耗的能量。根据营养学划分，基础营养素分为7大类，人们每天的膳食缺少任何一类，身体都会出现营养不良的状况。但是，武晓宇提醒，吃得多，动得少，多余的能量就会在人体内堆积导致肥胖。

“而且，食物也分好坏。为了健康，面对美食还需三思而后‘吃’。”武晓宇说，所谓好的食物是指含有的热量相对低，含有营养素种类和数量相对高的食物，含油、盐等都较少，而垃圾食品营养少、热量高，长期食用会引发肥胖、糖尿病、高血压、中风、癌症等疾病。

流行病学调查发现，在北极圈生活的爱斯基摩人，其心血管的发病率很低，科学家将这个现象归为两个原因：一是爱斯基摩人爱

吃深海鱼，而深海鱼当中的脂肪酸有助于改善细胞机能；二是他们很少吃盐，每日的摄入量不超过5克，可以说是世界上口味最清淡的人群，所以他们几乎都不得高血压。

垃圾食品容易上瘾

《自然》杂志上曾发表过一篇科学论文。研究发现，小白鼠在进食垃圾食品后，不仅身体变胖，还会对这些食物产生强烈的渴求和依赖，即使用别的方式惩罚他们，他们依然会不停地吞咽。当垃圾食品被替换为健康食物后，小白鼠们竟绝食长达两个星期。

武晓宇说，人体对垃圾食品同样存在成瘾性。“当人在食用垃圾食品时，大脑欣快中枢会分泌多巴胺，使人产生兴奋感从而上瘾，对于垃圾食品产生欲罢不能的渴求。”

实习生 朱佳瑶 本报记者 马丹



■ 武晓宇

把急诊留给真正的急诊病人

【嘉宾名片】

李志伟 复旦大学附属华山医院宝山分院神经内科

近日，大型急救真人节目《急诊室的故事》在电视热播，华山医院宝山分院神经内科的李志伟医生也在现场分享了几个他在急诊室碰到的故事。同时，他呼吁市民要科学就医，把急诊留给真正急需的人“其实，门诊更方便、更专业，而急诊以处理紧急事件居多。”

养成科学就医的观念

李志伟说，他时常在急诊门诊遇到这样一些先生，明明在门诊可以解决的问题，却偏偏要挤到急诊来，有的只是来配药，不想白天

去排队，有的病情经过处理后体征平稳，可以回家观察了，却要占着有限的观察床位。“而真正的急诊患者只能等在后面叫苦不迭。

李志伟呼吁，人人都应该树立科学就医、合理就医的观念，多换位思考，理解急诊患者和医生，“把急诊留给真正的急诊病人！”“什么是科学就医？至少应当包括对急症识别、对身体保护，还有对就医流程了解。”

健康需要平时多注意

“真实版的急诊室故事会告诉你，身体需要平时的细心呵护，健康的体魄和健康的饮食、生活习惯有很多大关系。”李志伟分享了三个发生在他身上的“急诊室的故事”。

第一个故事发生在凌晨3时的急诊室，一个醉酒患者因大量饮酒患上急性坏死性胰

腺炎。李志伟说，学会识别身体发出的求救信号，很多情况下可以救人一命，譬如在大量饮酒之后若出现腹痛、恶心、发烧的情况，就需要及时就医。

第二个故事讲述的是一个患有高血压的老大爷，平时只在血压高的时候才吃药，结果被检查出患了突发脑溢血。李志伟说，正常血压每天都有波动，变化的规律基本上跟气温一样。如果仅在血压高时吃药，就像手里捏着胀得很大的气球，随时可能胀破。他建议所有老人都要科学就医，规律服药。

第三个故事是关于急诊室里有个50多岁的患者，平日酗酒，不按时吃药，时常头晕、恶心、手脚无力，已经得了两次脑梗。李志伟以这个故事告诫大家要对自己的健康负责。

实习生 朱佳瑶 本报记者 马丹



■ 李志伟

爱美不当可能导致不孕不育

【嘉宾名片】

马璐璐 普陀区中心医院产房助产士

如何才能孕育出健康、优秀的下一代呢？普陀区中心医院产房助产士马璐璐说，其实，受孕的时间和孕前准备都大有讲究。“总结成十六个字就是，合理备孕、幸福受孕、科学保孕、定期产检。”

怀孕时间有讲究

孕育下一代是件技术含量很高的事情。女性在患病期间、停用避孕药短期内、情绪压抑或工作压力大时、旅途中、严寒或炎热时都不宜受孕。在早产、流产等不良孕产史之后，或者是接触有毒有害物质之后，短期内也不要怀孕。另外，旅游和蜜月期间也不建议女性受孕，疲惫的身体并不适合怀孕。

马璐璐说，特别寒冷或者特别炎热的时候，恶劣的天气条件，也不建议怀孕；春季是女性最宜怀孕的时节。

过度减肥易不孕

引发不孕不育的因素有不少，其中三大“祸首”就是过度减肥、子宫护理不当和高龄。

马璐璐说，当今社会的女性以瘦为美，为了保持自己窈窕身姿，节食、吃减肥药、喝减肥茶，甚至靠餐后催吐，种种手段不仅使得身体得不到足够的营养素，在体重下降的同时，内分泌系统也开始紊乱，导致激素水平下降。

女性夏季贪凉、衣着单薄、穿着紧身衣裤都会伤害子宫。马璐璐说：“前两者会导致子宫受寒，血液循环不良，引起痛经、月经不调，甚至闭经，长期如此会引发不孕。更有研究指出，长期穿紧身衣裤会导致盆腔、生殖系统血液循环不良，增加子宫内膜患病几率。”

保孕也要讲科学

马璐璐特别强调：“怀孩子这件事，不是女人一个人的事。男士们需要和夫人手牵手一起走，到医院一起做一个详尽孕检。”

怀孕后的保孕也有讲究，要定期检查，遵从医嘱。马璐璐说，在怀孕初期首先要到医院检查，由医生确定是否已经怀孕，并通过B超检查排除宫外孕的情况。

接下来如何产检呢？首先需要到社区卫生服务中心建立《孕产妇保健手册》，之后便可到医院进行正规产检。产检时间上，整个孕期的检查应当少于八次，建卡之初到28周每四周一次；28周到36周每两周一次；36周之后，每星期需要报道一次。一旦孕妇有任何高危妊娠情况发生，都应当遵从医嘱，增加产检次数。

实习生 朱佳瑶 本报记者 马丹



■ 马璐璐

有一种救命血液是黄色的

【嘉宾名片】

韩莎莎 上海市血液中心输血研究所研究实习员

临床急救时，输的血液都是红色的吗？其实并不是！市血液中心输血研究所的研究实习员韩莎莎说，有一种救命的血液是黄色。“目前，临床上越来越多地采用成分输血，也就是根据病人身体需求和状况，缺什么就输什么。这样可以节约血液资源。黄色‘血液’就是通过处理后采集的血液中的血小板，它是一种对白血病人非常有用的救命血液。”

成分输血通常是采用物理或化学的方法将全血分离，制备成各种高浓度、高纯度的血液成分制品，目前，临床上约99%都是成分输血。在上海，每年需要3万单位的单采血小板，平均每天需要70到80单位的血小板。

血液各成分各司其职

韩莎莎用拟人的手法，给讲一个有关血液功能的故事。她把纵贯全身、维系生命的血管比作红红小镇，把红细胞比作“快递”氧气的“快递员”，把白细胞比作抵抗外敌入侵的“贞德”小妹，把修补“城墙”的血小板比作“小板哥”。“血液中的各个成分都各司其职，各有用处。”

韩莎莎说，为了解决临床需求的成分输血，血液中心专门配备了人员和设备，对采集的血液进行分离，或者是采集过程当中就进行分离。“不管用哪一种方式，当血小板分离出来的时候，就呈现为一种黄色液体，俗称‘黄色血液’。”

血小板实际上是一个“急性子”，血管上任何小小的破损都可能“激怒”它，使它发生变

形，从一个原形生出很多“小手”，然后手拉手会织成一张大网。韩莎莎说，这个大网会堵住红细胞、白细胞，从而达到凝血、止血的作用。

成分献血不影响健康

如果没有足量的血小板，随时都有死亡的危险。“白血病患者体内的血小板含量通常不足2万，甚至为零。中国目前有400万白血病患者。他们每天都盼着这种黄色血液。”韩莎莎说，如果愿意，每个人都可以通过成分献血，创造生命的奇迹。

成分献血对身体会带来影响吗？其实并不会。血小板平均寿命为7到11天，如果不参加单采血小板（用血液成分单采机采集来自一个献血者的血小板），血小板在其生命周期结束后也会凋亡。

本报记者 马丹 实习生 朱佳瑶



■ 韩莎莎 本版图片本报记者 陈梦泽 摄