

新民健康



“新民健康工作室”的
微信公众账号网罗近期医
疗科普活动预告、精彩文章
分享、医疗资讯。
扫一扫就能订制属于
你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 50 期 | 2015 年 2 月 11 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

盘点春节饮食常见误区 火锅配凉茶未必靠谱 吃了榴莲再喝酒更易醉

◆ 贺天宝 吴瑞莲

春节临近,面对丰盛的家宴,或者饭店的套餐,你知道哪些食物不宜同食吗?怎样提防美食背后的健康陷阱?日前,在浦东新区金杨街道社区卫生服务中心举办的第 55 期上海市社区健康大讲堂上,上海市第七人民医院传统医学示范中心主任叶玉妹主任医师提醒,火锅配凉茶久服苦寒伤胃,凉茶并不宜作为抵抗火锅偏燥热的解药。此外,榴莲、山楂、柿子,红薯,胡萝卜或未成熟的大枣在酒后也要慎食。

阴虚者怕上火喝凉茶未必有效

许多人在吃火锅时习惯选择搭配凉茶,认为这样可以避免上火,降火,这种做法真的有用吗?对此,叶玉妹主任表示,这种做法并不正确。凉茶名虽为茶,实由多味清热降火的中药熬制而成的汤药,以祛实火为主。平和体质且脾胃功能好的人可能求一时口福,但多饮难免损耗阳气,伤及脾胃。阴虚者服了也未必有效。叶主任建议火锅中可放些蔬菜,如菠菜、芹菜、青豆等,或豆腐及其制品如老豆腐、百叶等。她解释道,蔬菜中含大量维生素和叶绿素,豆腐中含有石膏成分,均有清热泻火除烦等功效,可以防止吃火锅“上火”。此外,吃火锅后,隔 20~30 分钟,吃些凉性水果,如梨、苹果等,也可帮助降火,但不要吃带热的橘子。

另外,不少人一旦出现上火症状,就会选择西瓜霜含片、上清丸等药物来祛火。叶主任指出,牛黄上清丸、牛黄解毒丸等虽是常用的祛火药物,但是药性苦寒,不能长时间服用。而口腔的清热解毒类中药,莫过于西瓜霜。但这类药适用实火,对阴虚之虚火往往只能一时取效,而后反复迁延,故虚火者还是以养阴为主。

名 医 榜

叶玉妹

主任医师

上海市第七人民医院传统医学示范中心主任,院长助理

首届全国优秀中医临床人才、浦东新区名中医、上海市中医肾病优势专科学科带头人、上海中医药大学兼职教授、叶景华全国名老中医专家传承工作室负责人。国家中医药管理局“十二五”肾病重点专科负责人。

擅长:治疗妇科不孕症、盆腔炎、子宫内膜异位症、月经失调、更年期综合征等。

吃了榴莲再喝酒更易醉

如今过春节,并非只有待在家里胡吃海喝这种方式,近年来,越来越多的人选择旅游过年,因此,温暖、适宜的南方便成了不错的选择,而在出境游的线路中,泰国无疑是市民选择出游的热门地点。然而,叶主任提醒,前往泰国旅游时,最好避免榴莲与酒同食。她解释道,因为榴莲含有硫的化合物,这种物质能够使人体中乙醛脱氢酶的活性降低 70%以上,也就是说不能把酒精完全代谢成对人体无害的乙酸。饮酒之后,正是因为人体分泌了乙醛脱氢酶,酒精才能被消化,进而排出体外。可是榴莲却抑制了这种酶的产生,吃完榴莲再喝酒,人就容易喝醉。

“不仅吃榴莲不能喝酒,山楂、柿子、红薯、胡萝卜或未成熟的大枣在酒后也要慎食。”叶主任提醒,一些有基础疾病的人更要挑水果吃。“肠胃不好的人就不宜多吃水果,

大多数水果都比较寒凉,胃肠不好的人多吃水果,会加重症状。比如梨、西瓜这些常见的水果最好少吃一些。”此外,香蕉钾含量比较丰富,西瓜则寒凉又利尿,有肾病的人应该尽量避免吃这些水果;而糖尿病患者应禁止吃甜度高的水果,如苹果、葡萄、榴莲等。

喝咖啡浓茶解酒更伤心、肾

新春佳节临近,亲戚朋友聚会时难免“喝高”。许多人认为酒喝多了可以喝浓茶、咖啡解酒,但叶玉妹主任表示,用咖啡和浓茶来解酒并不合适,原因是浓茶含有茶碱,咖啡能兴奋,茶碱和咖啡因能兴奋神经中枢,有醒酒的作用,但是由于咖啡和茶碱都有利尿作用,可能加重急性酒精中毒时机体的失水,而且有可能使乙醇在转化成乙醛后,来不及再分解,就从肾脏排出,这样加重肾脏的毒性作用。另外,咖啡和茶碱还有可能加重酒精对胃黏膜的刺激,因此,喝浓茶对酒精损伤胃黏膜起着

人参“亲戚”多,用前需区分

◆ 解雯雯

随着人们自我保健意识在不断地加强,近年来人参以其独特的滋补强身功效越来越得到人们的认可,“尊贵不贵”的观点也逐渐深入人心。然而,人参的“亲戚”还真不少,且不少药材虽然不是人参,但名字中却带有“参”字,滋补效果也各有不同。因此,如何用人参滋补,不但要看个人体质,还要分清各人参的种类。

人工播种是否也属野山参?

野山参,顾名思义,生长在“荒山野岭”上。白山传奇健康药业运营总监周世勇介绍,原始意义的野山参,是指在高山密林中自然分布、自然繁衍、自然生长几十年以上的野生人参;其遗传基因是野山参,种子是自然撒落地上或靠风、水、鸟、兽自然传播。人参在荒野环境中自然生长,没有任何人工痕迹,所以也称为“天然野山参”,即:野生人参。如今,此种人参,已属罕见。这一类特等人参(5 克以上)销售都是按支定价,每支都在几万元至几百万元不等。

另一种林下参(也称为“育山参”、“籽海”),是将野山参种子以人工方式播撒到荒野山林下,任其在荒野山林下自然生长若干年,具有野生人参的主要特征后,再采收做货,故而也称之为“野山参”。林下参销售一克从

300 元到 1200 元,等级不同,价格不同。此外需要注意的是,野山参非常珍贵,并且药效猛烈,每日服用 1 克足矣。

移山参:有部分野山参特征

移山参是由野山参幼苗移栽到自己参地后,人工培育的品种。从野生自然环境移栽到山地池床种植环境,所以叫“移山参”。神象参茸公司陈保华总经理介绍,移山参包括趴货、池底,多数趴货的生长环境是在林子外的山坡地,通过人工培植,搭上遮阳棚,每年覆上营养土,经过多年的培植而成,有野山参部分特征。而池底是种植参收获后,遗留在参地中自然生长若干年后,有野山参部分特征。移山参的芦通常不长不短,形态比较简单。移山参“腿”较少分叉,但须很多,且脆易断。移山参须根上的疣状突起就不是那么明显,而芦通常朝上。

园参:平时市民常说的人参

园参,就是平时市民常说的人参,多指在园地中人工培育出来的园参。参博士市场部经理张泽峰介绍,依照加工法的分歧,园参又可以分为生晒参、白参和红参等。其中,生晒参药性平和,以补气作用为主。白参的作用和生晒参一样,只是结果略差。红参则是药性偏温热,

具备补气温阳的作用。

人参的播种期是 3 月末到 4 月初,经过六年的培植能够收获。园参芦头短粗,多不弯曲,芦碗疏生在芦头上。主根多为圆柱形,质地较疏松;横纹粗而浅,不连续,上下部均有。参腿多而短,参须多而短,交错散乱,质较脆,珍珠疙瘩不明显。

西洋参:究竟是不是人参?

人参与西洋参(即花旗参)同属五加科人参属的植物,但具体品种和产地不同,其功效按中药性味有所不同而存在差别。所以说,西洋参不能完全等同于人参。

西洋参原产于美国北部到加拿大南部一带。通常照产地分成(一般所称的)花旗参与加拿大参;两者虽然同种,但因为气候影响,前者的参面横纹比后者更明显。服用后有提神活血增智的效果,美国旧称为花旗国,花旗参由此得名,又称西洋参、野山泡参、广东人参,为粉光参的一种。也分为野生和人工种植两种。加拿大目前是全球西洋参最大的生产国,平均年出口约 2000 吨,其中 85%来自安大略省。安大略省之土壤、气候、环境都适宜培育西洋参,所以目前广为人知且推崇的是加拿大花旗参。西洋参参性偏寒,选用西洋参泡茶为宜。



健康圈

■ 2 月 12 日上午 11 时,第二军医大学附属长海医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由皮肤科主治医师郭志丽带来“银屑病的防治”科普讲座。

■ 2 月 12 日下午 3 时(2:30 开始入场),上海市眼病防治中心、上海市第一人民医院眼科、上海市眼科医院视光专家李珊珊、冯浩雁等,在上海市眼病防治中心(康定路 380 号)1 号楼 3 楼多功能厅,针对孩子斜弱视的康复治疗进行专题讲座,并为大家答疑解惑。

■ 2 月 13 日下午 1 时,上海中医药大学附属中医医院将在石门一路门诊部 1 号楼 3 楼由妇科副主任医师倪晓容带来“女性防宫寒”科普讲座。

■ 2 月 17 日上午 10 时,同济大学附属杨浦医院(腾越路 450 号)将在门诊大厅,由外科副主任医师王云峰主讲“胆囊结石从何来?”外科公益讲座。

■ 2 月 17 日下午 2 时,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由内分泌科主管护师沈丽娟带来“放飞心情,轻松抗糖”科普讲座。