

众说纷纭 究竟信谁

◆ 张家庆

这里的“说”，是指有关防病治病、保健长寿的各种说法和措施。

前几天有位朋友找我，拿了一份某省百岁老人调查报告，其中调查了 4000 多老人，中心意思有“锻炼不重要，绝大多数不管过去还是现在都不经常进行锻炼”，“饮食习惯不重要”，他们曾吃腌菜，等等。他问我，为什么你写科普文章讲长寿要锻炼，少吃油脂，不吃腌菜等，和调查结果相反？叫他究竟相信哪一个？

我说，这份调查报告基本上和我们观点相同，如百岁女性较男性多，多吃新鲜菜，多吃豆类和粗粮等等。至于锻炼，我的意思是现在多脑力工作者，每周要有一定时间锻炼。而这些老人在他们中青年时期，根本没有锻炼器材或运动项目，但我相信他们绝大多数是体力劳动者。有了这个基础，85 岁以后再要叫他锻炼或运动，没有这个可能也没有这个必要了。至于饮食，这些老人在中青年时期要吃饱就不容易，吃肥肉是过年过节的事。由于当时条件所限，尤其是日军侵略期间，新鲜蔬菜冬季没有，吃些腌菜是必然的。但我相信量并不会很多，也不是他们所喜爱的。因此现在的观点和这些老人经历并无不同，仅仅是时代不一样，具体做法不同而已。这种不同说法是理解上的不同，实质相同。

但在医疗保健领域，确实是众说纷纭，我们要学会科学的判断方法。

有些是民间传说，或偏方验方，甚至是虚假广告，这些与正规医院医师观点不同，当然应该相信后者。如几年前报道生吞鱼胆



治糖尿病，结果造成多脏器衰竭差一点送了命。十年动乱中流行的鸡血疗法、卤碱疗法、红茶菌疗法等都被证明是有害无益的。食药监局经常查获虚假广告及不良保健品和假药，这些当然不能相信。

即使是正式的研究报告，在著名杂志上发表，也不一定是正确的。要经别人重复研究，得出同样结果才可靠。

所以现在对推荐的医疗措施，根据证据强弱多少分 5 级：①良好的、普遍的、随机对照试验所得明确证据为甲级；②良好的队列

研究所得的支持性证据为乙级；③较差的对照或无对照的研究所得支持性证据为丙级；④专家共识或临床经验为戊级；⑤交叉横断面研究为丁级，用得少。

由此可见，多数专家意见仅为戊级，因为经过实践可能改变。如上世纪 50 年代的睡眠疗法、组织疗法、米丘林学说等早已过时。

为什么必须随机对照研究？因为影响疾病的因素实在太多。因为有些病可能自愈，如感冒，用了任何药或维生素感冒痊愈了，不设对照就把效果算在维生素上就不科学。

这种对照而且一定要随机。例如有些西医把治不好的病推给中医，结论是西医疗效好，中医疗效差，这不科学。还有心理因素。有些病人的病就和心理因素有关，当他受到著名医师的诊治，心情就好了一大半，就有利于病情的改善。

这些研究还要讲究统计。治好了一个病人就认为能百分之百治好这种病，显然是不对的。有些药在不同国家经几十万病人验证，统计结果就比较可靠。除样本大小外，统计学还有许多方法，最简单的例如平均数，简单地说，一组结果为 1、2、3，平均为 2；而另一组结果为 1.9、2.0、2.1，平均同样为 2，但显然后一组更好。

此外，理论上的内容只有经过实践证明才真正可靠。原来有一种治疗糖尿病胰岛素抵抗的药很好，而糖尿病心血管并发病的发病还因为血脂紊乱。以后发现一种药，除了能减轻胰岛素抵抗外还能降血脂，想来这种药应该更好。但经过实验，这种药反而增加了死亡率，原因不明，只能放弃。1993 年证明严格控制血糖后可以减少糖尿病并发症，获得确切证明，但那是用于年轻的 1 型糖尿病人。后来对 2 型糖尿病同样严格控制血糖，实验尚未完成，却发现死亡率增加，立即停止试验。进一步研究明确这是因为这批病人年龄大，有的原有心血管病。所以得出结论，对这些老年病人，血糖控制要适当放松，不能太严格。

总之，科学在不断进步，医学是一门深奥的学问，对不同意见必须详细分析、仔细考虑，才能决定应该“相信谁”。

多酚 有益人体健康 ◆ 蒋家骥

茶叶中的茶多酚大家很熟悉，实际上它只是多酚类家族中的一员。人们都爱吃巧克力，而赋予巧克力独特魅力的成分也是多酚类物质，它存在于制造巧克力的原料——可可豆中。其实，多酚不但存在于茶叶和可可豆中，还存在于多种蔬菜和水果等植物性食物中，它们都是对人体有益的成员。而不同食物中的多酚具有略微不同的功效：

茶多酚 茶多酚存在于绿茶、红茶、花茶、青茶(乌龙茶)、白茶、黄茶和黑茶(普洱茶)等各类茶叶中，而绿茶中含量最多。茶多酚能促进脂类及胆汁酸排除体外，降低血浆及肝脏中胆固醇和甘油三酯的含量，具有预防动脉硬化、降低血压和血脂、防治血栓等作用，还有很强的抗氧化作用，具有延缓衰老、预防癌症等功能。由于茶多酚不耐高温，所以不要用沸水冲泡，温水冲泡更能发挥其保健功能。

可可多酚 可可多酚具有增强免疫力功效，它还有与阿司匹林相似的抗炎作用，在一定浓度下可以降低血小板活性，转移自由基在血管壁上的沉积，并能降低血液中的胆固醇水平，因而具有预防心脑血管疾病的功能。如果喝热可可，就会获得很好的保健效果。巧克力中含有可可成分，所以吃含可可量高的黑巧克力的好处高于牛奶巧克力等花色巧克力。但巧克力毕竟是高能量食物，所以每天不要吃得太多，中老年人每天食用量不超过 100 克，儿童和青少年可在每天的两餐之间或在大运动量之后吃点黑巧克力，每次 5~25 克。

葡萄多酚 葡萄多酚最早发现于葡萄中，现在知道樱桃、蓝莓、柠檬中也有，其中葡萄含量最高。葡萄在风干过程中，可产生许多鲜葡萄少有的多酚类物质葡萄多酚，它可以调节血脂，降低低密度脂蛋白，抑制血管内皮细胞增殖，保护血管平滑肌细胞，抑制血小板凝集，促进纤维蛋白溶解，从而起到防止血管硬化、血栓形成作用，因此是预防冠心病的极佳食品。葡萄多酚还有抗氧化、抗衰老、降血压、防癌功效。葡萄多酚大多存在葡萄皮中。经酿制的红葡萄酒中也含葡萄多酚。

葡萄柚多酚 葡萄柚的皮中含



多，中老年人每天食用量不超过 100 克，儿童和青少年可在每天的两餐之间或在大运动量之后吃点黑巧克力，每次 5~25 克。

葡萄多酚 葡萄多酚最早发现于葡萄中，现在知道樱桃、蓝莓、柠檬中也有，其中葡萄含量最高。葡萄在风干过程中，可产生许多鲜葡萄少有的多酚类物质葡萄多酚，它可以调节血脂，降低低密度脂蛋白，抑制血管内皮细胞增殖，保护血管平滑肌细胞，抑制血小板凝集，促进纤维蛋白溶解，从而起到防止血管硬化、血栓形成作用，因此是预防冠心病的极佳食品。葡萄多酚还有抗氧化、抗衰老、降血压、防癌功效。葡萄多酚大多存在葡萄皮中。经酿制的红葡萄酒中也含葡萄多酚。

葡萄柚多酚 葡萄柚的皮中含

有一种特有的多酚类物质，它有降血脂、减少低密度脂蛋白氧化的作用，同时还有抑制血小板聚集的作用。所以具有降血脂和防治血栓形成的作用。一般人会把葡萄柚的皮当垃圾扔掉，其实只要将其洗净，加冰糖和水同煮后当茶喝，即可获得可贵的葡萄柚多酚。

洋葱多酚 洋葱多酚是花青素的一种，紫皮洋葱比黄皮洋葱等品种含量更高。洋葱多酚的特点是可以直接通过血脑屏障，进入脑血管，抑制脑动脉粥样硬化进程，从而能起到预防脑血管狭窄作用。洋葱多酚还能消除血管痉挛，保持血管壁的弹性，防脑缺血，对改善大脑功能也有一定的作用。

绿豆多酚 绿豆多酚主要存在于绿豆中，可降低体内钠离子浓度及细胞外液容量，松弛血管平滑肌，从而起到降血压的作用。吃经过加工的绿豆汤和绿豆粥会更有利于绿豆多酚的吸收利用。

豇豆多酚 豇豆中富含的多酚物质有助于维生素 C 在人体组织中发挥作用，提高人体抵御细菌、病毒感染的免疫力，并可促进静脉内的有毒物质排出体外，起到抗炎症作用，它对防治静脉炎和口腔溃疡有一定的作用。

高粱多酚 高粱中的高粱多酚是一种能够阻止低密度脂蛋白胆固醇氧化形成的有毒物质，所以能防止粥样斑块形成，对预防和软化动脉硬化有特别的好处。

的百名女专家为市民及各界人士进行面对面的义诊咨询；同时还将举行《营养搭配与运动提高免疫力》的科普营养讲座。如有需要的病患请带好相关病史资料按时前往。（李红）

不要小看口腔溃疡 ◆ 屈象

口腔溃疡看似小问题，常易被忽视，因为大部分患者只要多休息、少熬夜，就会自行痊愈。但如果反复发作，且长期如此，确实会带来相当大的困扰，这也代表身体免疫功能出了问题。

临床上，疱疹类病毒是造成口腔溃疡的主要原因，这属于慢性、潜伏性的感染。通常幼儿时期若曾经感染过此类病毒，症状缓解后，病毒依然存在体内，只要身体状况不好，

或是感染其他疾病，就可能会诱发病毒发作。

除了疱疹类病毒外，自体免疫疾病患者因免疫力及抵抗力较差，也容易出现口腔溃疡。此外，长期缺乏维生素 B₂，会引发口角炎，嘴角溃疡破皮，一讲话就痛，且久久不愈。故治疗口腔溃疡也可透过药物进行止痛，并加速伤口愈合。另外，要多休息，提高免疫力，口腔溃疡也会慢慢愈合。

淡蓝色彩可减压 ◆ 爱妮



一项针对减压进行的研究结果显示，蓝色能让人减轻压力，穿上蓝色衣服能让人放松，家中蓝色的装潢能让人减压，观看蔚蓝的天空更能解压。

此项研究是英国苏塞克斯大学所进行，研究人员以蓝色环境做实验，发现置身蓝色的环境会让人心情平静、压力减少。参与受测的 1000 位人员，分别安排置身其他颜色环境与淡蓝色环境接受测试。测试完成后进行比较发现，置身在淡蓝色环境完成测试的速度提高 25%，反应速度也加快 12%，手协调能力与回忆词汇能力都明显

改善。研究员表示，蓝色除了具有镇静效果，还有助于平静情绪、平稳呼吸与放松肌肉。蓝色比其他颜色更有助于增强人的自信心，减少紧张与焦虑，缓解身心压力，让人感觉更愉快。不仅如此，蓝色还能让人思维更加敏捷。因此建议工作忙碌、压力大的上班族，可多穿淡蓝色的服装。即便无法天天到郊外观赏蓝天或海景，也可将淡蓝色独特的解压功效运用在装潢上，例如：在办公室或书房里挂一幅蓝色主题的风景画、冰箱门上贴一张蓝色系列的画、墙面粉刷成淡蓝色等等。

“三八”节百名女医师义诊

上海市女医师协会将于 3 月 8 日“三八”妇女节 14:00~15:30 在上海市工人文化宫(上海市西藏中路 120 号)举办百名高级女医师大

型义诊暨科普讲座活动。将有来自上海市三级甲等医院内科、外科、儿科、妇产科、皮肤科、口腔科、五官科、心理科、肿瘤科等数十科室