

HK 热点关注

■ 本报记者 侯赛

近期播出的《舌尖上的中国》第三季第四集《食疗并用的中华药膳》，阐述饮食的“养”人之道，探讨药食同源，食物与养生之间的关系，引起了广泛关注。关于食疗养生到底靠不靠谱的话题，也引起了人们的讨论。

片中介绍的草药炖鸭、当归生姜羊肉汤等药膳饮食，也经常出现在海南百姓的餐桌上。食疗养生到底有没有效果？日常饮食中，又该走出哪些食疗养生误区？对此，记者专访了海口市中医院业务副院长、中西医结合内科主任医师卢保强。



《舌尖3》展示养生煲汤引发争论，专家指出： 药膳食疗讲究食之有道

“食药同源”源远流长

草药炖鸭、枣泥山药膏、当归生姜羊肉汤……在《舌尖上的中国》第三季第四集中，相当一部分篇幅展示广东人在煲汤时的药膳讲究。而网上一则“广东人喜欢煲汤，结果却成了全国肾病发病率最高的三大地区之一”的消息引起了人们的关注，一时间，食疗到底是滋补良方还是“伪

科学”？引发了各路网友的激烈争论。

卢保强认为，现在社会上对食疗的两种极端认知其实都不正确。药膳食疗源远流长，早在《神农本草经》中就有药食两用的记载，距今已有2000余年。唐朝的《黄帝内经太素》一书中写到：“空腹食之为食物，患者

食之为药物”，就反映了“药食同源”的思想。

“不管是中医还是西医，都对食疗的效果给予了肯定。”卢保强介绍，在西方，有“医药之父”之称的希波克拉底说过：药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。

卢保强认为，在养生保健预防治

疗领域，食疗的作用不容否认，但需要在中医理论指导下根据“三因制宜”（因人、因时、因地）的原则使用。随着人们养生保健意识的增强，社会上确实存在不少人群，他们中医药知识缺乏，对药膳又极度迷信，加之部分商家不负责任的宣传，导致很多人因盲目食疗而伤身。

食疗要走出盲目误区

《舌尖3》中提到了广东人的煲汤养生之道。因气候相似，靓汤对海南人来说，在日常饮食中也占有席之地。比如乐东人也很喜欢用当归、姜、羊肉煲汤喝，地胆头鸡汤、黄流老鸭汤等靓汤也深受当地人喜爱。

“很多靓汤也不是人人合适的”，卢保强提醒，“中药分‘四气五味、寒热温凉’，若家庭主妇道听途说哪几味药材好，囫囵煲上一大锅汤，一家

老小一起服用，效果可能适得其反。”在他看来，煲汤切不可“道听途说”，需要有针对性地从中药材不同功效出发，根据中医传统理论，辨证选用，因时、因地、因人而异，方能有助于身体健康。

卢保强经常遇到食疗不当的例子。比如有的患者听说胖大海、金银花、麦冬泡水喝，可以治疗慢性咽炎，结果有人喝了却导致胃痛。这就是因为这是个“极寒”的方子，对本身体质

寒的人来说并不适用。也有人听说何首乌煲汤对治疗白发有奇效，坚持每天喝，结果却喝出肾衰竭。

又比如，片中着重介绍了一道名为“花胶炖鸡汤”的汤品，对滋补养颜有效果。然而，卢保强提醒：这道汤对于痛风患者则不适用，痛风患者应尽量忌高嘌呤食物（鸡汤就属此列），不仅是鸡汤，排骨汤、羊肉汤、火锅汤等肉汤中嘌呤含量都很高，很容易导致痛风旧病复发或加重病情。

治疗领域，食疗的作用不容否认，但需要在中医理论指导下根据“三因制宜”（因人、因时、因地）的原则使用。随着人们养生保健意识的增强，社会上确实存在不少人群，他们中医药知识缺乏，对药膳又极度迷信，加之部分商家不负责任的宣传，导致很多人因盲目食疗而伤身。

春季早晚温差很大，中老年人多气血亏虚，加之本身抵抗力较差，骨关节易受风寒湿邪侵袭，使气血运行不畅，会出现疼痛、酸麻、沉重、肿胀等临床表现。

由于春天阳气升发，气温逐渐回升，血液循环逐渐加快，不失为养护关节的好时机。同时，一定要注意防寒保暖，坚持合理饮食，尤其要保证钙的摄入量。

远离花粉、粉尘

春季是尘螨繁殖的季节，平时要注意晾晒棉被。对花粉、粉尘过敏的人，外出尽量避开花园、工地等花粉、粉尘聚集的地方，必要时可戴上防颗粒物口罩，隔绝与花粉、粉尘的接触。

（大河健康报）

泡菜发酵时间越长 亚硝酸盐含量越低

如今，随着人们健康意识的提高，很多中国传统食物特别是腌制食品如泡菜等，也被列入不健康饮食之列。食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，说泡菜不健康的一个最常见的理由是亚硝酸盐含量高，会致癌。其实，并不是所有泡菜都含大量亚硝酸盐，泡菜是否有很多亚硝酸盐跟它的发酵工艺有关。

阮光锋介绍，对泡菜进行研究发现，如果发酵时用的是纯醋酸细菌或者纯乳酸细菌，就不会导致产生很多亚硝酸盐，因为这些细菌活动几乎是不产生亚硝酸盐的。

不过，日常生活中人们自制泡菜酸菜时，并没有纯种菌发酵的条件，难免污染杂菌，的确有产生亚硝酸盐的麻烦。但只要泡菜发酵的时间足够长，亚硝酸盐含量不会很高，正常食用也不用担心。

阮光锋指出，研究发现，随着泡制时间的延长，亚硝酸盐含量会逐步降低，最后甚至基本消失。

具体哪个时间呢？他表示，不同的泡菜会有不同，但一般都是头半个月左右。所以，只要不是吃那种刚腌好的泡菜，就不用担心亚硝酸盐的问题。

那么这是不是意味着我们就可以任性地吃泡菜呢？阮光锋提醒，无论有没有亚硝酸盐，所有的泡菜都有很多盐，都是高盐食品，多吃也不利健康。倒是可以偶尔用它替代盐来做菜。腌菜富含钾和膳食纤维，用腌菜来替代盐，只要控制好咸度，不仅能比直接放盐增加一些矿物质和膳食纤维，而且泡菜还可以让菜肴更香更美味。

（健康时报）



合理选择煲汤材料

卢保强提醒，中药材煲汤可以用以防止疾病，益智健体，对一些疾病有辅助治疗作用，也常用于病后和慢性病的调养。其作用是有针对性的，最好是在中医专家判断体质后选择个体化煲汤材料。

那么该如何选择适宜的煲汤药材？一是辨证选用，即分析、辨别疾病的寒、热、湿、热等的症状，通过中药的寒、热、湿、热等性质，在此基础

上辨证论治选用对症的中药材。在中药的选择上，最好选择经民间认定的地道药材，如淮山、芡实、玉竹等。

在辨证基础上，确定煲汤中中药材的配方。如气虚者可用参类、肉类，血虚者可用当归、羊肉类，气血两虚者用归芪、海参类。淮山、芡实，这两味药性味甘平，有健脾益肾去湿作用，煲汤时可少佐陈皮以行气，其用量为15—30克，适用于脾胃稍虚、大便软或

偏虚者。沙参、玉竹性味甘平偏寒，有滋阴润肺养胃作用，适用于阴虚体质大便偏干。另外还要根据身体的状况选择不同的中药。如果身体火气旺盛，可选择绿豆、莲子等清火滋润类的中草药；如果身体寒气过盛，那么就应该选择人参等热性中药。

二是按四季选用，养生之道，讲究四季有别。气候的变化，对人体生理、病理均有一定的影响，因此要按

季而补。如冬季寒冷，宜辛温热补，选择热补性质的原料煲成汤汁，以储存能量，增强身体的抵抗力。此外，不宜长期服用同一种汤药，需根据节气、体质变化而改变。汤也不是熬越久越好，过长时间的熬制会破坏有效物质，降低营养。

最后，卢保强建议，选择药材煲汤前，最好先通过医生辨证分析体质属性，再用中药膳调理。

“住院33天，心跳骤停26次……”

三亚游客写下感人日记，记录医护人员全力拼搏为她创造生命奇迹

HK 医患故事

■ 本报记者 符王润 通讯员 徐敬

入院33天，26次心跳骤停，26次除颤……近日，一度被判定为99%死亡的年轻女患者李玫瑰，在海南省第三人民医院重症医学科（ICU）医护人员的全力救治下，创造了生命的奇迹。

近日，李玫瑰将自己入院33天的经历进行整理，写下感人日记，记录医护人员为自己与死神搏斗的惊心动魄，以及对她付出温情关怀的感人细节。

2018年1月28日晚上，因甲亢性心脏病发作，在三亚的山西游客李玫瑰被转入海南省第三人民医院ICU。意识模糊的她并不知道，此后她在生死线上进出了26次，待她再次清醒时已是2月4日。

当时的李玫瑰，心脏EF值降到了20以下（EF为射血分数，正常值为50%，35以下发生恶性心律失常猝死几率大大提高），经过专家会诊，重

度心衰的她被判定为99%死亡。几乎所有的医生都觉得她没有生存的希望。

然而，省三院ICU的医护人员却依然坚持对李玫瑰实施抢救。期间，李玫瑰心率极度失常，随时会出现室颤，主管医生杨云和护士们却不放弃这1%生的希望，极力抢救在生死边缘徘徊的她。

“整个抢救过程中，我的心脏骤停26次，除颤也足足26次！胸口的皮肤都被电焦了。现在，总是有医生和护士说，我创造了生命的奇迹。其实，在被判定99%死亡的情况下，这剩下的1%并不是我的奇迹。这是重症医学科林森主任、杨云医生以高超的医术和快速准确的反应，ICU各位护士们以极度的敬业，创造的生命抢救奇迹！”李玫瑰在日记中动情地写道。

“ICU就是要快，快速反应，快速急救，快速用药，必须有效果，没有效果就要快速找出原因。一切都快要快，生命是一刻都等不及的，婆婆妈妈的人是做不了ICU的。”对于自己的工作，省三院重症医学科主任林

森如此说道。

除了专业，敬业也是李玫瑰在住院期间对医护人员最深的感受。

“在ICU的这一个多月的治疗，我看到了极度有责任心的杨云医生高强度的工作日常。除了辛苦的夜班倒班，他休息日也会来科室加班观察病人的情况，及时修改医嘱……就连过年期间也不例外。杨医生把本该陪伴家人的时间，都奉献给了病人。”

“ICU的护士们，都是具有高抗压能力的姑娘们。ICU的护士们，24小时轮班，每个班次都忙到没时间喝一口水。她们面对十几个能量泵和心电监护，一整晚都不能合眼。很多病人情况危重，大小便不能自理，大多不能自主翻身，姑娘们都耐心对待，把病人照顾得无微不至。”

在李玫瑰的日记里，记录下了重症医学科的医护人员高强度的工作状态。

在ICU这样特殊的病房内，李玫瑰也深刻感受到了医患之间“信任”二字的重量。

“我除颤时仅有的一点记忆，就

是杨云医生说‘我一定要救活你。’在每两分钟一次的除颤中，我坚定地相信杨医生，对自己默念我一定要保持清醒！每次除颤后恢复意识，我在与医生和护士紧张而关切的眼神对视中，都能感觉到温暖。那时虚弱的我已疲惫不堪，我害怕自己闭上眼睛放松下来，就再也没有机会了。我模糊地记得那时我抓着杨医生的手，问他可不可以不下班。杨医生笑着答道‘可以啊。’”让李玫瑰感动的是，当自己从昏迷状态苏醒过来后，才知道杨云医生真的在下班后又一次加班24小时，直到确认她脱离危险才回家休息。

“还记得除夕夜是杨医生值班，不能有家属的陪伴过年，但他担心我心情的波动会影响我的病情，就主动陪我聊天，询问我家乡过年的风俗，用自己的手机给我看春晚，护士们给我分享水果，谈天论地……”李玫瑰在日记中回忆自己在ICU中度过的这个特殊除夕夜，她并没有感到寂寞，反倒因为这场生命的博弈，收获了在陌生城市与医护人员的这一份相互的信任，感觉到异常的温暖。

“记得除夕夜是杨医生值班，不能有家属的陪伴过年，但他担心我心情的波动会影响我的病情，就主动陪我聊天，询问我家乡过年的风俗，用自己的手机给我看春晚，护士们给我分享水果，谈天论地……”李玫瑰在日记中回忆自己在ICU中度过的这个特殊除夕夜，她并没有感到寂寞，反倒因为这场生命的博弈，收获了在陌生城市与医护人员的这一份相互的信任，感觉到异常的温暖。

专家支招： 鉴别劣质塑料儿童玩具 要看色泽、厚度和闻气味

给孩子买玩具，家长最关心玩具质量安全。一些用劣质塑胶和边角料生产的塑料玩具，有害儿童的健康。业内人士支招，鉴别劣质塑料玩具要看色泽、厚度和闻气味。

专家说，鉴别劣质塑料玩具，要看玩具的光泽度和色彩鲜艳度。优质的塑料玩具通常用PVC、PP、PE等塑料原材料制作，很有光泽。而许多劣质玩具采用“二料”（即废旧塑料制品回收再加工的材料）制成，再加工后色泽变差。

看看玩具的厚度。塑料玩具成品或部件是一次性注塑成型的，如果注塑玩具的内壁过薄，幼儿玩耍时很容易摔破。塑料件脆断成小碎片、尖锐角，会给孩子造成危险。

闻闻玩具的气味。专家表示，如果塑料儿童玩具具有刺鼻气味，那么含有害物质的可能性比较大，比如邻苯二甲酸酯增塑剂类等有害物质。可以先将玩具洗洗、晒一下，尽量将塑料味道挥发出去，减少剥落的颜料和其中的重金属含量。

买玩具时最好试用，摸边角看是否尖锐，晃晃部件是否牢固，是否有细小零件，拉一下带绳索的玩具看长度是否合适。选发声玩具时，要试一下声音是否过大，选会发光的玩具时，要看发光源是否刺眼，以防伤害儿童的听力和视力。（新华社）

