

富硒食品受青睐，科学补硒有门道 “硒”味C位？

健康周刊
食话实说

物以“硒”为贵，贵在哪？
■本报记者 张琬茜

富硒大米、富硒苹果、富硒地瓜、富硒酱油……大概是从“富硒鸡蛋”开始，“富硒”的概念便逐渐流行起来，越来越多的富硒食品被端上餐桌，甚至还出现了富硒杯、富硒锅等打着健康旗号的富硒产品。那么，富硒食品你真的吃对了吗？

“硒味补充，越多越好？”
■本报记者 张琬茜

科学补硒，怎么补？
■本报记者 张琬茜

硒是一种化学元素，1972年被世界卫生组织和国际营养组织认定为人体必需微量元素。1988年，中国营养学会将硒列为人体必需的15种每日膳食营养元素之一。

研究发现，硒是人体内重要的抗氧化剂，可以清除体内有害自由基，防止血管老化，预防心脑血管疾病的发生。另外，硒还可以改善免疫功能，增加机体抵抗力，肿瘤患者适量补硒后，可以增加机体对化疗和放疗的耐受能力。由此，“硒是一种好东西”的观念逐渐被大众认可，富硒食品也随之出现。

所谓的“富硒食品”可分为三类，一是硒强化食品，即在食品中添加硒化合物，例如富硒酱油、富硒饼干等；二是天然富硒食品，即利用富硒地区丰富的硒资源所开发生产的天然富硒食品，例如海南的富硒桥头地瓜、湖北恩施的富硒茶等；三是人工转

化的富硒产品，即通过微生物或动植物将无机硒转化为有机硒，从而提高硒的生物利用率，例如食用含硒饲料的禽畜生产的富硒蛋、富硒奶等。

当下，海南澄迈、定安等地独辟“硒”径，大力发展富硒地瓜、富硒米等富硒特色农业。“不同作物的含硒量有所不同，除了看土壤硒外，也会通过补充营养剂等方式增加硒含量。”海南省农业科学院热带园艺研究所副所长郑道军介绍。

随着各类富硒食品需求旺盛，部分商家也顺势将宣传做到极致，将“富硒”作为卖点大肆吆喝，富硒食品的“身价”逐渐提升。“我到超市里买的富硒大米，价格要比一般大米贵差不多一倍。我还买过富硒地瓜，但是价格差距就不是很大，有时候做活动还能再来点优惠。”海口市民杨女士说。

“千万不要觉得某种富硒食品好，就一天三顿都吃，没有那个必要。”徐超说，虽然硒元素对人体有一定的抗氧化等作用，但也不能盲目乱补，合理摄入才是补硒的合理之道。

除了“多补”的误区外，还有不少消费者容易被商家“硒能抗癌”的卖点所误导。实际上，硒具有抗氧化活性，在动物实验中对一些癌细胞显示了抑制作用，但“含有能够杀死癌细胞的成分”并不等同于“吃了就能抗癌”。“硒有一定作用，但肿瘤疾病的致病因素很多，不能仅靠吃富硒食品来解决。”徐超说。

根据国家卫生行业标准，成人每天硒平均需要量为50微克，最高摄入量为400微克，推荐摄入量为60微克。虽然目前严重缺硒的问题已鲜少发生，但仍然存在亚健康状态。

对于部分青少年儿童来说，偏食、挑食可能会导致缺硒的问题，从而导致免疫力降低。而针对部分患有恶性疾病的人群，例如肿瘤患者，可能会因为放疗、化疗导致食欲下降、饮食结构发生变化，导致硒元素缺乏。

针对以上状况，徐超建议，可以以食物补充为主，例如海洋性食物、内脏类食物、谷薯类等含硒丰富，蔬菜水果类则含硒量

不多。而除了以上两类人群，普遍的成年人只要保持良好的饮食习惯，营养均衡，身体所需元素也能在一定程度上得到满足，无需刻意补硒。

面对如今市面上纷繁复杂的富硒食品，如何甄别也是一大关键。徐超表示，单从外观辨别有一定难度，可以通过认定统一的国家地理标志商标来进行购买和食用。但无论如何，营养均衡才是保持身体健康的一大关键。补硒不求多，达到人体所需含量，做到科学补硒、合理补硒，才是真正意义上的物以“硒”为贵。



富硒食物有哪些？

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 含硒多的第一类食物是动物内脏，如猪肝、鸡肝、牛肝等。 | 含硒多的第二类食物是海产品，如牡蛎、扇贝、鲍鱼等海产品。 | 含硒多的第三类食物是动物粗粮，如大麦、燕麦、荞麦、高粱等。 |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|

文字/侯赛
制图/许丽

进入“三伏天”，“高温病”患者猛增 给“高温病”降降温

进入“三伏天”，“高温病”患者猛增
给“高温病”降降温
■本报记者 侯赛

“三伏天”已到，意味着进入一年中最热的一段日子。高温、高湿、强热辐射天气可造成人体出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，容易引起生理功能紊乱。

“桑拿天”哪些疾病高发？海南日报记者近期走访各大医院发现，胃肠道疾病、中暑、热伤风、皮肤病等位列“高温天高发疾病排行榜”前四位。

预防热感冒 记住“莫贪凉”

“一天中最多接诊到10例高热患者。”6月28日上午，海南日报记者从海口市120急救指挥中心获悉，近期高温，不少中老年病患拨打120急救电话的数量骤增，其中不少存在高热症状。

“天气炎热，空气湿度大，各类高温引发的疾病也在增多，热伤风就是其中常见的一种。”海南省人民医院急诊科主治医师王琳介绍，热伤风也就是大家俗称的热感冒，虽然只比感冒多了一个字，可症状却大不一样。

热伤风如果病情较轻的话，会出现低热、头痛、全身不适等症状，病情较重的会出现高热，并伴有头痛、身体酸懒、怠倦、口干不想喝水、小便赤黄、舌苔黄腻等症状，有些患者还会呕吐或腹泻。

预防热感冒，最主要是记住三个字“莫贪凉”。王琳提醒，大汗淋漓时，不要立刻用凉水冲澡，还要注意劳逸结合，保证睡眠和饮食营养，此外要注意补充水分，特别是老年人，不渴时也要常喝水，一旦患上热伤风，尽量避免暴饮暴食，及时到医院就医。

“夏天容易吃坏肚子，而很多人为了了解暑又喜欢在大热天吃冰棍、冰镇西瓜等生冷食物，脆弱的肠胃可受不住这些刺激。”海口海甸岛汇合门诊部坐诊医生告诉海南日报记者，连日来，不少前来就诊的患者，都是酷爱冰棍、冷饮，甚至有些患者为了减肥把西瓜当饭吃，胃肠道疾病的患者占大多数。

“夏季各种病原微生物容易滋生，而人们喜食生冷食物，因此最易引发急性胃肠炎、食物中毒、细菌性痢疾、急性胃炎等胃肠道疾病。”王琳表示，夏季高发病，胃肠道疾病一直排在首位。目前，急诊每天都会遇到很多这类患者，因此，在高温天气，一定要注意保持良好的饮食习惯，不要贪凉，冰箱内的食物取出后不要立即吃。

预防热射病，注意多喝水。近期，各大医院中暑病人明显增多，不少人对中暑和热射病分不清楚。

“医学上中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。其中重症又分为热痉挛、热衰竭、热射病。”王琳解释，先兆中暑主要表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等，体温正常或略有升高，及时将患者转移到阴凉通风处，降温，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

最严重的一种中暑为热射病。热射病是由于暴露在高温高湿环境中导致

泳池畅游 小心皮肤晒伤

烈日当空，很多人选择到户外戏水，这种情况下很可能造成皮肤损伤，如脱皮、起水泡等。同时，夏季是过敏高发期，很多人会出现过敏症状。夏季70%的过敏是由蚊虫叮咬引起的，宠物身上有寄生虫，很容易将其带到人身上。小孩体质较弱，抗原性较差，最容易因蚊虫叮咬过敏。

海南省皮肤病医院皮肤科主任吴伟伟提醒，高温天出门前应尽量涂防晒霜，戴好遮阳帽、遮阳伞等防护用具。皮肤被暴晒后，最好先用干毛巾擦去汗液，再用凉毛巾冷敷皮肤片刻。如果因蚊虫叮咬引起过敏，根据医嘱服用一些抗组胺类药物，涂一些含炉甘石成分的洗剂或乳液。

健康海南行动

青筋凸起是疾病信号？

■本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

生活中，我们经常会看到有些人“身上某部位青筋凸起”。有的人会感到很紧张，认为自己得了非常严重的疾病，如会不会引起下肢静脉血栓？脑血管堵塞？健康周刊特邀海口市人民医院血管外科主治医师林芳明来解读身体一些部位的青筋凸起。

那么医学上的青筋是什么？其实是皮肤下的静脉。为了有助于了解青筋到底是病变还是正常的生理改变，首先我们先简单了解人体的血液循环过程：心脏—动脉—毛细血管网—静脉—心脏。那么为什么静脉容易出现青筋改变，首先90%以上静脉血流是逆重力流回心脏，且静脉口径较粗、管壁较薄、弹性差等特点，当它堵塞或者受压时，就会出现凸起、曲张、扭曲，这样的变化属于疾病性改变。然后一些人身体消瘦、经常运动、重体力劳动，青筋就比较明显，但其血管走向正常，不出现明显的扩张、迂曲，此类属于正常的生理改变。下面我们列举些常见的青筋病变。

1. 下肢静脉青筋

在海南炎热的夏天，在大街上我们经常看到有些人小腿上像爬满了“蚯蚓”，其实这是临床上所说的静脉曲张。静脉曲张只是一种表现，它的深层原因可能是血管堵塞、血管受压狭窄、静脉的“门”关闭不好、也可能是心脏的问题引起，这一类是能找到病因的。当然，另外一种是没有其他基础疾病出现静脉曲张，被认为是单纯的静脉曲张。

2. 男性精索静脉青筋

有些男性久站后会出现“睾丸酸胀”不适，同时可摸到睾丸下团块，但又碍于隐私问题，不好意思去医院就诊。其实这是“精索静脉曲张”，常出现在左侧睾丸，往往婚后不育。可能存在病因：髂静脉血管受压、下腔静脉血管受压。

3. 腹壁静脉曲张青筋

正常人群腹壁静脉一般不明显，较瘦或皮肤白皙的人才隐约可见，但血管较直，并不迂曲、怒张。异常情况：腹壁静脉明显弯曲现象，而且数量较多。就像“海蛇头”一样，也就是以肚脐眼为中心，向四周发散。多见于肝脏硬化、肝血管、下腔静脉血管堵塞等问题。

4. 胸壁静脉青筋

胸壁同样也会出现青筋，出现这种情况，考虑靠近心脏的上腔静脉阻塞或下腔静脉堵塞，当然稍微离心脏远点的下腔静脉阻塞后造成的腹壁静脉压力增高，从而出现曲张，严重者延伸至胸壁，形成胸壁的静脉曲张。另外一种正常情况的“青筋”多见：哺乳期或月经期妇女胸部皮肤张力比较大，就会出现浅青筋。

5. 颈部静脉青筋

当睡觉平躺、生气的时候出现比较明显的颈静脉扩张，要注意右心功能不全、心肌炎、心包炎等。

6. 上肢静脉青筋

上肢或者胸部肿瘤压迫、血管堵塞、心脏问题、严重的肺部疾病，这些都会导致上肢静脉回流出现障碍，使得静脉压力增高，导致了血管壁变薄以及血管迂曲扩张，从而出现了上肢静脉的曲张。

因此出现青筋，应及时到血管外科就诊，切勿错过最佳治疗时期。

海南中医药·传承与创新

“儿科圣手”钱乙： 欲要小儿安 三分饥与寒

■蒙乐生

北宋时期，我国著名的儿科专家钱乙，精研岐黄，通晓医学，尤其精通儿科，素有“儿科圣手”之称。《四库全书总目提要》赞誉不绝：“钱乙幼科，冠绝一代”。钱乙以“欲要小儿安，三分饥与寒”作为治疗儿科疾病的准则，对指导儿科临床成果卓绝。

钱乙出身贫苦，三岁母亡，父亲游方为业，他随姑父学医，后为太医丞。他的《小儿药证直诀》颇有创见，对小儿病诊断、生理、病理特点及儿科病的辨证施治、用药特点，都有独到之处，是世界上最早的一部较为系统的儿科专著，比欧洲最早的儿科著作要早出300年。

钱乙在《小儿药证直诀》“诸疳”里说：“小儿宿病，皆愚医之所坏病”，即愚蠢的医生采用错误的治疗方法所造成的。他说：“小儿易虚易实，下之既过，胃中津液耗损，渐令疳瘦”。所谓“疳”，就是“疳积”，指小儿面黄肌瘦、腹部膨大，多由饮食没有节制或腹内有寄生虫所引起。小儿正在成长时期，“五脏六腑，成而未全，全而未壮”，小儿的“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热”，主张不可太过，宁愿不足，力求恰到好处，不可疏忽大意，钱乙的理论对儿科临床具有极其重要的指导意义。

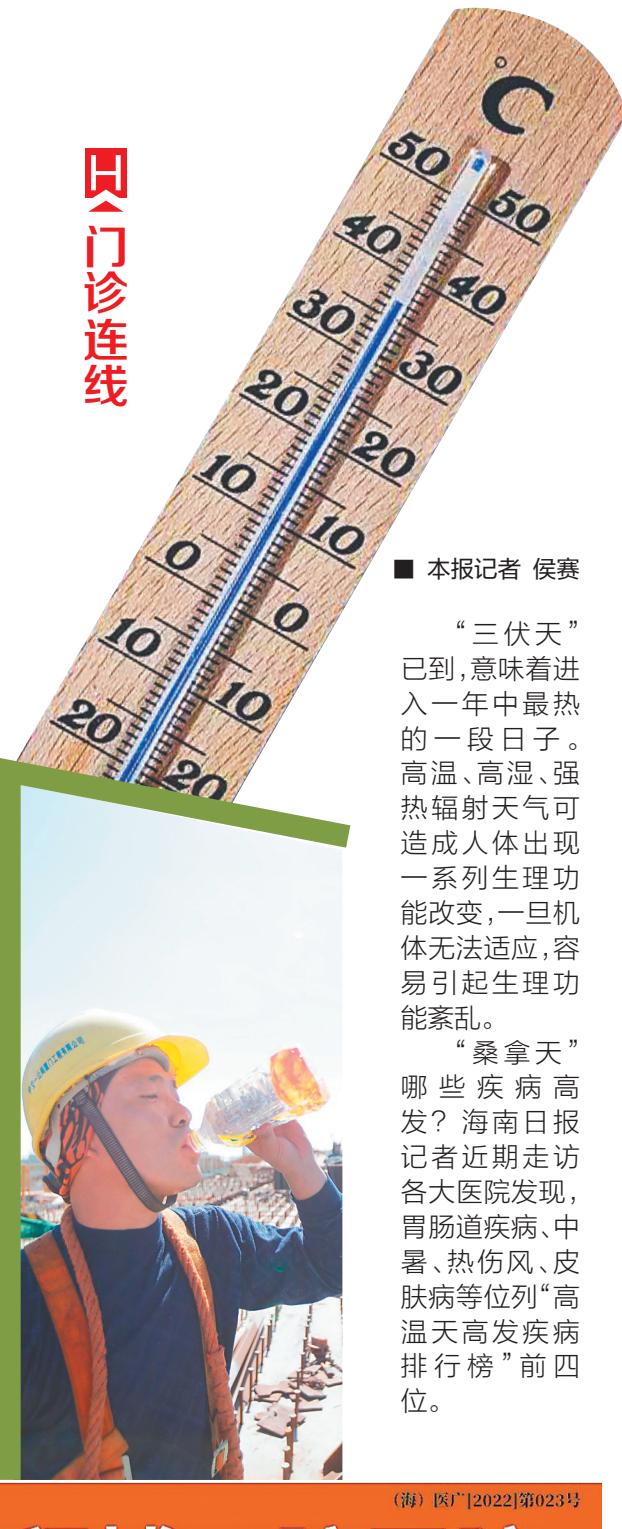
钱乙告诫为人父母：小儿脏腑娇嫩，消化吸收功能还不健全，只吃七分饱，脏腑就不易受损。孩子如果饿了，他自然就想吃，不必追着喂。小儿元阳充足，天性好动，如果衣服过暖，经常出汗，容易伤风感冒。所以，保持“三分饥与寒”，就不易得病。

这种“保养养生”，同样适用于成人。钱乙主张饮食，穿衣不可太过，不可食过饱，不必穿过于厚，要合乎自然，适可而止。喜欢偏食，使人对营养成分摄入不足，令人瘦弱，食之过大会造成病患或过胖。

钱乙临证，善于思考，谨慎小心，化裁古方，变化创新，开辟了补阴派的先河。他将《金匮要略》中的“肾气丸”化裁成“六味地黄丸”，对患儿的内分泌紊乱，代谢系统和能量交换及发育不良等，以至成人的某些疾病都有良好治疗效果，备受医学界的推崇。

要不要早期 矫正牙齿？

门诊连线



海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔

诊疗科目：
口腔种植 外科专业
口腔颌面外科专业
口腔修复专业
口腔正畸专业
医学影像科
口腔科
口腔医学科

咨询预约热线
0898-36351111
地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）

(海)医广[2022]第023号