

养生杂谈

近日，一位福建泉州的父亲给深圳卫健委留言，刚出生不足1月的孩子罹患先天性双侧声带麻痹，无法自主呼吸。这是一种罕见病，由于当地医院条件有限，不能进行下一步的治疗，而国内只有深圳和上海各一家医院能根治解决。于是这位父亲请求给孩子联系转院。

经过两地医院联系、评估患儿病情后，深圳卫健委决定由深圳市儿童医院派专家团队去泉州救治患儿。这样就规避了患儿在长途转运过程中存在的风险，免去了患儿和家从中高风险地区转运过来需要隔离的麻烦，但这也意味着医院派去的医生就要承担相应的风险和麻烦。

而医生了解患儿的情况后，没有犹豫，马上安排订票，深圳、泉州两地为这次手术开启了绿色通道。目前患儿已得到救治，恢复良好。

“人民至上、生命至上”不是一句口号，在“千里救婴”这件事上得到了凸显，值得点赞。

第一个赞点给跨越两地、千里出诊的深圳医生。他们把疫情的风险、隔离的麻烦从患者那里转移到自己身上，毫不犹豫，用实际行动诠释了什么是医者仁心，什么是尊重生命、救死扶伤的信念。

第二个赞点给深圳、泉州两地为促成救治的人们。他们在坚持疫情防控原则的同时，也兼顾灵活性，及时主动沟通，不让病人等待；设计救治方案，不让病人奔波，彰显了为民服务的速度和温度。

第三个赞点给两地卫生医疗系统的应变能力和担当精神。近期全国本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点，稍不注意，病毒就会乘隙而入。在这种形势下，一方面能出诊，一方面能接诊，既是能力的体现，又是担当的结果。

没有比生命更高的利益，没有比健康更好的财富。正所谓“生命健康，一失万无”，在这一根本性问题面前，除了争取胜利，我们别无选择。

当前，疫情防控正处于关键紧要时期，各地各部门坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针不动摇，奋力与时间赛跑、坚决遏制疫情蔓延势头，为的就是最大限度保护人民群众的生命健康。

“人民至上、生命至上”不是一句口号，不是空洞的话语，其中饱含着对生命的尊重，对人民的挚爱。而要把这个理念落到实处，依靠的是执行层面的努力，需要全方位的协同。深圳、泉州两地联手救治患儿的做法，对如何在做好疫情防控的同时做好患者的诊治工作，提供了很好的借鉴经验。

在医学视角下，考察的是病毒的规律，研究的是病毒的传播；在社会视角下，则要体察病毒所依附的人，也就是常说的要看到疾病背后的人。医学是有温度的、讲人情的，我们进行的各项疫情防控工作同样如此。

与病毒交手两年多来，人民的生命安全和身体健康始终是我国疫情防控的第一要务。只要始终坚持“动态清零”，想方设法保护好每一个人，我们定会迎来战胜疫情的那一天。



众所周知，喝牛奶不仅有利于儿童青少年的成长发育，还有助于成人的骨骼健康。想简单喝个纯牛奶，却容易被市场上种类繁多、名字各异的牛奶“整懵”，究竟如何选择适合自己的牛奶？了解以下12个问题，买牛奶就再也不会迷茫了。



既要喝够 又要喝对 关于牛奶的十二个疑问

吴佳

1. 买牛奶，选常温还是低温？

有时间经常买牛奶，有条件冷藏，对牛奶风味要求较高的人：选低温奶。

没时间经常买牛奶，没有冷藏条件，喜欢促销时囤货的人：选常温奶。常温奶（超高温灭菌乳）是采用超高温瞬时灭菌技术生产加工，并灌装入无菌包装内的牛奶。由于杀菌温度比较高，虽然牛奶中的蛋白质和钙等营养素不会损失，但是叶酸和B族维生素会有损失，牛奶的风味也会出现细微变化。经过高温杀菌，牛奶的清甜味道会变淡，味道更浓烈，有的人觉得“有怪味”，有的人反而更喜欢这种“浓烈”的风味。

常温奶通常采用无菌复合纸包装，无需冷藏和防腐剂就可以使牛奶在常温下保存较长时间。

低温奶（也就是鲜牛奶）通常指巴氏杀菌乳。与常温奶相比，巴氏杀菌乳的灭菌温度相对较低，因此其风味、口感、维生素保留得相对更好。

此外，牛奶中的一些对热敏感的生物活性物质，例如乳铁蛋白等，保留得也更多一些。但就补充蛋白质和钙而言，常温奶和低温奶区别不大。

低温奶保质期短，一般为2—8天，需要放冰箱冷藏，适合平时方便购物和冷藏食物的人。如果条件不允许，买常温奶即可。

如果直接饮用，低温奶能享受到更清甜的牛奶风味。

如果用牛奶做烹调、烘焙或者做咖啡，味道浓厚的常温奶更合适。

2. 巴氏奶更新鲜、营养更高吗？

一般来说巴氏奶是更新鲜的。与常温奶相比，巴氏奶的大部分营养素，例如蛋白质、钙等没有差别。但整体而言，巴氏奶营养价值相对更高。

做巴氏奶要求杀菌温度低，对牛奶本身的基础条件要求比较高，因此

一般都是最好的奶源用来做新鲜的巴氏奶。

3. 低脂脱脂奶比全脂奶更好吗？

饮奶量很大、需要严格减肥的人，可以选择低脂奶。

中国居民膳食指南并没有对低脂或者脱脂奶做特别的推荐。对于普通人，不建议选择低脂奶或脱脂奶。如果去掉牛奶中的脂肪，就会丢掉85%以上的脂溶性维生素。而牛奶中的维生素A和维生素D都是中国人比较容易缺乏的维生素。同时，牛奶脂肪并不全是饱和脂肪，它还含有一些有益的脂肪酸，比如共轭亚油酸。

减肥的人可能会纠结喝牛奶是否会发胖，这主要取决于牛奶摄入量。如果每天按照中国居民膳食指南推荐，喝300克全脂奶，按脂肪含量3.1%计算，通过牛奶摄入的脂肪为9.3克；如果换成脱脂奶，按脂肪含量0.5%计算，约摄入脂肪1.5克。因此，把全脂奶换成脱脂奶也就减少了7.8克脂肪，不到1汤匙炒菜油的量。

4. 复原乳牛奶兑水了吗？

复原乳，简单说就是用奶粉加水兑成的牛奶——不是牛奶兑水，而是奶粉兑水。

中国的产奶区比较少，奶源比较少，原奶的价格比较贵。因此，从国外进口奶粉再复原变回液态奶，是一个较为经济的办法。但是这种复原乳风味确实差很多，因此往往会加入糖和其他东西调味，最典型的就是不少小时候爱喝的“旺仔牛奶”。

5. 什么样的“奶”兑了水？

如果包装上标明“乳饮料”几个字的，就是兑了水的牛奶。因此，在购买相关产品时，一定要仔细阅读商品包装上的说明。

6. 学生奶最适合孩子吗？

作为专供在校中学生的牛奶，学生奶不在市场上销售。中国实施“学生饮用奶计划”的基本原则是安全、营养、方便、价廉。因此，平时给孩子喝市场上能买到的纯牛奶即可。

7. 什么是零乳糖牛奶？

零乳糖牛奶是去除了牛奶中乳糖的奶，适合乳糖不耐受的人。很多人对“乳糖不耐受”并不陌生，乳糖不耐受的人喝完牛奶会出现产气、打嗝甚至腹胀、腹泻等症状。

牛奶中的乳糖含量约为4.5%，现代工艺已经可以降低或者去掉牛奶中的乳糖，低乳糖牛奶中乳糖含量≤2%，无乳糖的乳糖含量为≤0.5%。如此一来，有乳糖不耐的人也可以喝牛奶了。需要注意的是，牛奶中的乳糖并不是凭空消失了，而是一分子乳糖经过降解后生成了两分子单糖。因此需要提醒糖尿病患者，零乳糖牛奶的升糖指数会更高，不适合糖尿病患者。

8. 高钙奶是否更补钙？

首先，要看自己是不是很缺钙；其次，看看高钙奶里加的是什么钙。

牛奶本来就富含大量的钙，每100克牛奶大约有100毫克的钙。高钙奶每100克牛奶中至少要含120毫克的钙，其实也没有高出多少。

牛奶中天然存在的乳糖吸收率非常高，可有的企业为了节省成本，在“高钙奶”中加入的钙是碳酸钙，人体对这种钙的吸收率比较低，与牛奶放在一起，存在意义就更弱了。如果要买高钙奶，可以选择添加乳钙的产品。

9. 什么是特浓奶？

一般来说，特浓奶就是浓缩的

近年来，内蒙古自治区巴彦淖尔市临河区千召庙镇依托当地优势大力发展养牛产业，采取“支部+合作社+基地+农户”的发展模式，带动农户发展养牛产业，促进农户增收致富，助力乡村振兴。图为1月19日，巴彦淖尔市临河区东鑫奶牛养殖专业合作社挤奶车间。

贝赫摄
(新华社发)

奶。这种奶的蛋白质含量更高、奶味更香浓，但是要注意，脂肪含量也更高。不过也有厂家贴心地把特浓奶的脂肪去掉一部分，因此购买时要注意营养标签。

10. 什么是A2奶？

只含有A2型β-酪蛋白，而不含有A1型β-酪蛋白的牛奶，就是A2β-酪蛋白奶，简称A2奶。目前并没有研究发现这种牛奶营养更好，但是价格往往更高。

有研究证明，A2型蛋白更容易被人体消化吸收，不会引起消化不良的症状。如果一喝牛奶就出现腹胀、腹泻等不适症状，且喝无乳糖牛奶仍不见好转，可以尝试A2β-酪蛋白奶。如果平常喝牛奶没什么不舒服，喝普通牛奶即可。

11. 有机奶值得买吗？

有机奶是按照有机标准生产的奶。有机奶的安全性更高，但是营养成分并不比普通牛奶更高。

需要提醒的是，有机奶比普通牛奶贵不少，请按自己的经济状况进行选择。

12. 蛋白质越高的牛奶越值得买吗？

注意了！牛奶90%以上都是水，不能指望喝牛奶来补充蛋白质。普通牛奶每100克含蛋白质3克，即使一些高蛋白牛奶能达到每100克牛奶含蛋白质5克，按照中国营养学会推荐每天喝300克牛奶计算，这样也比普通牛奶多摄入6克蛋白质，还不如多吃一口肉。

不过，如果高蛋白的牛奶是原生的，不是浓缩出来的高蛋白质，确实能说明牛奶的奶源是不错的，依然请按自身的经济状况来选择吧。

(作者为中国营养学会注册营养师、知名科普博主)

共筑“免疫长城”



4月11日，在湖南省长沙市望城区乔口镇团头湖村的新冠疫苗临时接种点，老年人依次排队等候接种新冠疫苗。陈泽国摄（新华社发）



4月9日，在北京市朝阳区呼家楼街道的向军北里小区，一位老人在流动疫苗接种车里接种新冠疫苗。陈钟昊摄（新华社发）

北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌——

预防猝死，注意这些信号

本报记者 王美华

近年来“猝死”这个词频频进入公众视野，尤其令人痛心的是，猝死者中不乏风华正茂的年轻人。为什么看似健康的人会猝死？猝死容易找上哪些人？怎样才能预防悲剧发生？近日，本报记者采访了北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌教授，为您讲解如何面对“猝死”这一隐形杀手。

记者：医学上对“猝死”是如何定义的？哪些原因可能引发猝死？

赵斌：医学对猝死的定义很明确：平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡。

这个定义强调了3点：平素健康的人、短时间内、自然疾病。什么是平素健康？也就是猝死前，没有发现患者存在致命的疾病和症状，甚至被认为是一名健康者。什么是短时间？在猝死的时间上，可以按分钟算，也可以按小时算，没有明确的量化标准，在猝死的原因中，心源性原因导致的猝死常常在1小时内，非心源性猝死可以在24小时以内。什么是自然疾病？导致患者猝死的疾病只与身体内部因素有关，不涉及

溺水、触电、自缢、中毒等这些有明确的外部因素参与的。心源性猝死发生前，患者可出现胸痛、胸闷、眩晕、呼吸困难、心律失常等症状，随后心脏骤停，血压、脉搏与心音消失，意识丧失，瞳孔放大。

猝死常见的原因有心脏问题、呼吸问题和脑血管问题，而心脏发生的问题最为常见，从发病到死亡的时间也最快。因此，猝死可分为心源性猝死和非心源性猝死。对于儿童发生的猝死，呼吸道窒息的可能性比较大；先天脑血管畸形破裂也可能导致猝死发生。

一般来说，心源性猝死的黄金抢救时间只有4—6分钟，如果在黄金抢救时间里得到有效急救，就有机会避免死亡；若未经正确急救，错失救治时机，患者可能很快就会死亡。

记者：发生猝死之前，身体可能会出现哪些异常？此时，患者应该如何进行求助？

赵斌：猝死是难以预测的，确实防不胜防，如一些先天血管的畸形，如果不做检查很难发现。这样的患者，一旦血管破裂，得不到及时诊治就会出现

猝死。心源性猝死是猝死发生的主要原因。在心源性猝死中，冠心病最为常见，冠心病发病时患者常常会有胸痛，如果出现心衰时会有呼吸困难。有些患者猝死前并没有明显的异常情况发生，还有患者有一些不典型的症状，如胃疼、背疼、牙痛、心悸、胸闷、头痛、眩晕、呕吐等，但这些都都不能成为猝死前确切的信号。

为了小心中断，当出现以上症状时，尤其是代谢综合征患者或有冠心病家族史的高危人群，还是千万别掉以轻心，一定要及时呼叫身边的人或拨打120马上就医，及时排除心脏问题。

记者：猝死有哪些诱因？普通人如何进行预防？

赵斌：猝死特别是心源性猝死可能的诱因是：过度劳累、熬夜、暴饮暴食、大量抽烟、饮酒、情绪大起大落、睡眠过少等。生活不规律，饮食不健康，极度缺乏睡眠，情绪不能调节，平素没有健康体检，终日不运动，小病放任不管，这些都可能使人的心脑血管功能受到损伤，在应激的情况下，就有可



能会出现猝死。普通人预防猝死的措施很明确，就是把上述这些坏习惯改掉，在饮食、睡眠、情绪管理、运动、定期体检等方面养成良好的习惯。即使不能完全避免猝死，也可以减少猝死的概率。

记者：近年来有一些年轻人猝死的新闻，据您观察，年轻人发生猝死的风险提高了吗？您对年轻人有哪些建议？

赵斌：随着人们生活方式的改变，心脑血管疾病呈现越来越年轻化的趋势。近年来，在我工作的急诊抢救室，经常会见到年轻人得了不该得的病，如心肌梗塞、糖尿病酮症酸中毒、急性脑血管病、重症胰腺炎等，这些都与猝死有关。有些患者脱离了生命危险，也有些患者错过了抢救时机，失去了生命。

我们都知道，年轻人身体有很好的代偿能力，有很好的自愈能力，但身体终究不是机器，如果不尊重它爱护它，它就会给你颜色看。健康是一切的基础，如果没了健康，年轻、事业、金钱都是无本之木。在此，奉劝年轻人，要想成就自己的事业，就要先保全自己的健康。