

## 养生百科

早餐如进补  
不吃很糊涂

范志红



## 早餐是否可有可无？

俗话说“早餐如进补”，无论中外，营养学家都提倡好好吃早餐。人们早就知道，不吃早餐可能增加患胆结石的危险，容易患上胃肠疾病，容易发生低血糖等。在小学生中进行的调查发现，不吃早餐或早餐质量差，直接导致儿童学习能力较差。这可能是因为到了三四节课时，孩子血糖水平下降，引起大脑思考能力和注意力下降。同时，不吃早餐容易使中午、晚上的食欲上升，对于预防肥胖不利。

国外也有很多短期人体研究和现况调查研究证明，不吃早餐会降低胰岛敏感性，增加肥胖、高血脂、高血压和糖尿病风险，等等。不过，这些研究的效力还不够，不能充分肯定不吃早餐与糖尿病和心脑血管疾病之间有什么关系。

但最近的一些大型调查分析，给出了非常有力的结论。一项2012年发表的研究对29206名没有糖尿病的健康男性跟踪调查16年，发现和每天规律吃三餐的人相比，每天不吃早餐而只吃1-2餐的男性患糖尿病风险会升高25%。即便除去其他可能导致糖尿病的因素，甚至消除体重变化的影响，不吃早餐也会让患糖尿病的风险升高16%。也就是说，不吃早餐，哪怕并没有引起体重增加，仍然更容易患上糖尿病。相比而言，两餐之间吃零食，容易导致肥胖，从而增加患糖尿病风险；但如果体重不增加，就不会增加患糖尿病的危险。

另一项2013年发表的研究则对26902名男性进行了调查，发现和每天规律吃早餐的男性相比，不吃早餐的男性患心脏病风险会上升27%。

有人问，我晚上睡得晚，早上起得也晚，早饭如果不吃，只吃午、晚两餐，而且一点不多吃，行么？问题在于，晚饭是六七点钟吃，晚上要12点以后睡，到了夜里10点以后肯定就容易饿，饿了就要加夜宵——遗憾的是，相比于不吃早饭而言，深夜吃夜宵似乎更糟糕。和不吃夜宵的男性相比，吃夜宵的男性患心脏病的风险会上升55%之多！分

## 健康箴言

似闻陶令开三径  
来与弥陀共一龛

这是林则徐题京师陶然亭联。选自《清十大名家对联·林则徐集》。陶然亭位于北京城西南，建于清康熙三十四年（1695），亭名取自唐·白居易《与梦得沽酒闲饮且约后期》诗句：“更待菊黄家酿熟，与君一醉一陶然。”“陶然”，形容陶醉此间舒畅快乐之状。“挥之一觞，陶然自乐。”（东晋·陶潜《时运》）

此联为集句联，但略有改动。上联出自苏轼《李白时画其弟亮工旧隐宅图》七律颈联：“近闻陶令开三径，应许扬雄寄一区。”“陶令”，指东晋诗人陶潜，因任过80天彭泽令，故称。“三径”，典出晋·赵岐《三辅决录·逃名》：“蒋诩归乡里，荆棘塞门，舍中有三径，不出，唯求仲、羊仲从之游。”后因以“三径”作为归隐田园的典故。陶潜《归去来辞》：“三径就荒，松菊犹存。”即用此典，表达了诗人归隐田园后的愉快心情和生活乐趣。苏轼也有“南迁欲学力田科，三径初成乐事多。”（《次韵周郎》）的诗句。“似闻”二字起句，将游人带至他所遐想的境界之中，领略陶令归隐的悠闲自乐的情趣。

下联出自苏轼《绝句三首》之一：“市区收罢豚鱼税，来与弥陀共一龛。”弥陀，即梵语“阿弥陀佛”的简称。意译为无量寿佛，西方极乐世界的教化之主。北齐卢思道《辽阳山寺愿文》：“愿西遇弥陀，上征兜率。”明·屠隆《昙花记·法眷聚会》：“断迷习，消尘障，弥陀本性愿无恙。”“来与弥陀共一龛”，非因弥陀是佛，乃是因其处此清静幽僻之地，可以避开人世种种烦嚣，所以令人羡慕。

此联更增添了“陶然亭”的超然、自适、自得其乐的“陶然”之趣。熊经浴辑注

## 健康新概念

## 小苏打真能清除黑头吗？

张献怀

最近，网上广为流传用小苏打清除黑头的土办法。“只需要少量小苏打粉按照大约1:10的比例溶于水，用化妆棉或者棉球蘸湿敷在鼻子上，10分钟，黑头就都浮出来了”。解放军总医院第一附属医院皮肤科科主任邹先彪博士说，



冬季来临，稍不注意，孩子就会感冒咳嗽，用冰糖川贝梨，治感冒是老百姓惯用的偏方。儿童医院专家警告，这种偏方虽效果明显，但不是对所有患儿都适合有效，一旦过度食用，甚至可能加重病情。

据重庆儿童医院中医科主任张茂教授介绍，最近，该科收治的多名感冒咳嗽患儿中，均有相同经历：家长以为按民间川贝梨的方法，可以缓解咳嗽进而化痰。结果有些患儿一连吃了三四天，并没达到家长的预期，反而咳嗽越来越严重。

张教授说，问诊中发现，很多家长认为，中药副作用小，孩子感冒后，就寻找中医偏方，其中川贝梨的偏方十分盛行。“其实，偏方用法不当，可能害了孩子。”张教授称，川贝性苦、甘、微寒，主要功能是润肺止咳，但不是所有感冒咳嗽都适合。外感风热感冒，口咽干燥，咳嗽少痰或没痰等，这种燥咳的孩子可以吃

“此法不可行，搞不好黑头没有清除，面部皮肤反而会受到损伤。”

邹博士说，小苏打属于碱性物质，具有较好的去污性，但对于堵塞在毛孔里的黑头则是力不从心。人的皮肤呈微酸性，皮肤的分泌物形成的微酸环境不

## 医说新语

冰糖川贝蒸梨治感冒  
不是每个人都有效

黎奎

一些川贝枇杷膏或用川贝梨水喝。但两岁以下孩子由于脾胃功能发育不完善，如过多食用川贝，不但不能缓解咳嗽症状，反而会对孩子的脾胃造成损伤。

张教授强调，舌苔厚重，痰湿较重，咳嗽有痰的孩子如果吃川贝，反而会使咳嗽反复发作，导致久咳不愈，甚至迁延。张教授提醒，不少家长还存在冰糖止咳的误区，用冰糖加梨熬汤给孩子喝。其实，这种方法并不正确。咳嗽有痰时，食用冰糖过多不但不能止咳，反而会使咳嗽加重，本来想化痰却生出更多的痰。

张教授建议，咳嗽痰多的患儿，应请专业医生指导开化痰的药物。此外，还可以多吃白萝卜、芹菜、陈皮、橘子等。他强调，孩子的病情常常变化多端，家长无法准确判断孩子感冒咳嗽属于哪种类型，最好带孩子到医院进行全面检查，及时对症下药，不要自己盲目治疗。

## 你的早餐能得几分？

1. 早餐中是否有淀粉类食物？如果有相当于半碗米饭或更多量的主食，先得20分。如果其中还有点杂粮、薯类、杂豆等，再加10分，最多可得30分。

淀粉类主食是我国居民最主要的能量来源，先吃点主食有利于消化液分泌，对肠胃也有保护作用。

2. 早餐中是否有富含蛋白质的食物？比如奶类100克以上，鸡蛋至少半个，肉或鱼20克，一杯豆浆或几块豆腐，以上高蛋白类食物，吃一种就得15分，吃两种或更多，可得30分，最多不超过30分。

奶类、蛋类、豆类、肉类等食物不仅能为机体提供充足的蛋白质，还可延缓胃的排空速度，延长餐后的饱腹感，让早餐更“扛饿”。

3. 早餐中有蔬菜，15分；有水果，15分；两类食物兼有，得20分。

水果、蔬菜可提供膳食纤维、钾、镁、维生素C和多种保健成分。只要真的重视早餐质量，早餐吃上蔬果也不是件很难的事。

4. 早餐有一种核桃、杏仁、花生等坚果，得15分；如果吃两种或混合坚果，得20分。

把晚餐看电视时吃的坚果移到早餐来，吃1汤匙杏仁、松子或者花生，不会造成肥胖却能提高早餐质量。果仁美味可口，富含维生素E和钾、钙、镁、铁、锌等多种矿物质，能延缓血糖反应并有利于心脏健康。

5. 采用油炸的烹调方式，请从总分中扣15分；如用烧烤或熏制的烹饪方法，也扣15分。

油炸不仅会使营养成分遭到破坏，含有较高的脂肪和能量，还会产生多种有毒致癌物质。因此，为了保障安全，维护营养，最好选择蒸、煮、烤等烹饪方式。

6. 没吃早餐，得0分。

吃到丰富又舒服的早餐，不仅能扛到12点都精力饱满，而且一天都会让人感觉舒心、幸福。它的长远效益，是让人们活力十足，还能远离糖尿病和冠心病。只需小小努力，对自己好一点，就能让生命质量高一点，何乐而不为呢？

（作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士）



## 健康关注

## 中国医师健康状况

## 令人忧

本报记者 喻京英

卫计委一项关于中国医师健康状况的调查显示，在4032名被调查医师中，1/4患有心血管疾病，近半有高血压，40岁以上医师的患病几率是普通人群的2倍，且出现一周内4位医师猝死现象。由于我国医疗资源相对有限，工作、生活及医患关系带来不小压力，这使得我国医师总体健康状况令人担忧。

中国医师协会会长张雁灵在近日启动的中国医师协会以岭关爱医师健康专项基金活动上表示，长期以来，中国医师在为广大患者送去健康的同时，自身健康问题却被长期忽视，相当数量的医师处于亚健康状态，医生的平均寿命也低于全国人均水平。

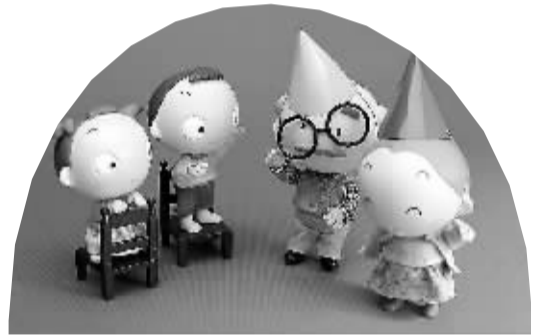
此次中国医师协会医师健康专项基金的启动，是中国医师文化工程的重要项目之一，以岭药业每年将为此投入1000万元，连续3年在全国范围内开展关爱医师健康的“三送”（送知识、送感情、送关怀）活动，以提升医师身心健康水平。

## 保健园

## 一老一少

## 冬季最要防肺炎

张杰



寒冬已到，呼吸道疾病又到了高发期。很多人出现发烧、发冷、疲倦、头痛、咳嗽等不适，往往不在意，觉得只不过是感冒，吃点感冒药、止咳药，挺一挺就过去了，其实这些身体不适很可能是肺炎的早期症状。世界卫生组织最近一份报告指出，在全球造成死亡的疾病中，下呼吸道感染（主要是肺炎）已是第三位高危害疾病。

60岁以上的老人、反复呼吸道感染的儿童和成年人，心脏病、肺病、肾病、肝病、糖尿病、恶性肿瘤患者，长期住院或卧床在家者，他们往往免疫力较低，肌体抵御病菌侵害的能力较弱，是肺炎的高危人群，一定要提高警惕。增强体质、提高免疫力、接种疫苗是预防肺炎的有效途径。

同时，要注意肺炎与其他呼吸道疾病的鉴别。肺炎初期与感冒相似，可能有发热、咳嗽、乏力、全身肌肉酸痛等症状，但症状大多要比普通感冒重一些，病情严重者可出现胸痛、呼吸困难、剧烈咳嗽等现象。儿童患肺炎多出现高热，病情进展迅速，严重者可出现休克、嗜睡、精神萎靡等症状，退烧药一般只能暂时缓解。若发烧持续不退或上述症状不断加重，应及时到医院就诊，在医生指导下积极治疗。

## 健康资讯

## 医药卫生界“生命英雄”颁奖

本报电（许蕴兰）“生命之托·希望之诺——医药卫生界30年‘生命英雄’”颁奖活动近日在京举行。卫计委有关负责人、赛诺菲中国代表等为30位获奖人颁发了“生命英雄”荣誉奖牌。本次活动旨在弘扬医疗卫生工作者救死扶伤、大爱无疆的英雄气度和无私奉献的职业精神，表彰长期致力于医药卫生事业的工作者们，共同促进中国医疗卫生事业的发展。

## 健康养老服务发展论坛举行

本报电（高巧艳）由《中国企业报》、中国老龄产业协会等主办的“幸福中国2013健康养老服务产业发展论坛”日前在京举行。与会者共同探讨健康养老服务产业发展模式，探索健康服务业的持续创新路径，并发布“2013健康养老服务社会贡献百强”榜单。

## 国际医疗健康服务引外商



本报电 德国医疗质量管理委员会与标准委员会和德国欧亚传播公司，近日与京交会“国际医疗健康服务板块”组委会签署合作协议。

图为京交会“国际医疗健康服务板块”组委会秘书长胡波（左一）与德国医疗质量管理委员会与标准委员会和德国欧亚传播公司（右一）签署合作协议。文 心 摄