

杏林寻宝

—中华传统医药漫谈

夏季饮料怎样喝才养生?

程 闻



要分寒热

饮料有温凉之分。性味平和的饮料在饮用时没有太多的禁忌;而对于舌苔黄、口干、口渴、便秘、咽喉疼痛等“上火”症状困扰的朋友,最好少饮热性或温性的饮料。

对于那些平素常表现为怕冷、怕风、多汗、小便清冷的虚寒体质者来说,则不宜过多饮用凉性或寒性的饮料。此外,女性生理期、产妇、风寒感冒者、老年人和婴幼儿,均不宜饮用凉性或寒性的饮料。

那么,如何区分饮料的温凉呢?

一般来说,以山楂、桃子、椰子、橘子、石榴等为主要原料制成的果汁都是温性或热性的饮料,咖啡、红茶及以咖啡为主要成分的饮料也是温性饮料,而碳酸类饮料中,只有可乐是属于温性的。

橙子、柚子、柠檬、梨、猕猴桃,这些果汁都是寒性或凉性的,黄瓜汁、番茄汁、绿茶,以及以中药为主要原料制成的各种凉茶,都是

性味寒凉,不是什么人都适合饮用。此外,以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁、胡萝卜汁、乌龙茶,属于性质平和的饮料。而判断奶茶饮料性平或性凉,要根据奶茶的成分判断,因为牛奶属于凉性,若与温性的红茶等制作成奶茶,则其性味是平和的,若加入了凉性的水果等食物则是凉性的。

性味寒凉,不是什么人都适合饮用。

此外,以苹果、菠萝、葡萄等为主要原料制成的果汁、胡萝卜汁、乌龙茶,属于性质平和的饮料。而判断奶茶饮料性平或性凉,要根据奶茶的成分判断,因为牛奶属于凉性,若与温性的红茶等制作成奶茶,则其性味是平和的,若加入了凉性的水果等食物则是凉性的。

要分体质

大家在选择饮料时,还要根据自己的个体需要。比如,苹果汁就特别适合学生食用。苹果中所含的锌,可促进大脑发育,增强记忆力。再比如,教师、播音员等常受到咽干、咽喉痒等困扰,对这部分人群来说,绿茶、梨汁是不错的选择。常感冒的人群可以饮用柑橘、草莓、猕猴桃汁,里面大量的维生素C可以增强免疫力;经常喝点木瓜汁和胡萝卜汁可以补充维生素A,而整日与电脑为伴的朋友,视网膜感光所依赖的关键物质维生素A会被大量消耗掉,胡萝卜汁可以常备左右。

中医医院脾胃科医生表示,部分茶里的成分有促进脂肪代谢的功能,但并不等于大吃大喝后,喝茶就可以减肥。

维C饮品:维C饮料配料表中,白砂糖、浓缩柠檬汁、食用香精、食品添加剂是其主要成分。

中医医院脾胃科医生表示,成人每天需要

另外,从健康角度来说,高血压、心脏病等患者不要盲目喝运动饮料。因为,其中的各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担,引起心脏负荷加大、血压升高,造成血管硬化、中风等。肾功能不好的人尤其不要喝运动饮料。

要分时间

对于运动饮料而言,饮用时间很重要。运动前2小时可饮用400~600毫升含糖和电解质的运动饮料,也可在运动前15~20分钟补液400~700毫升,每次100~200毫升,分2~4次饮用。但要避免在运动前20~60分钟之间补充含糖饮料,以防止由于胰岛素反应引起的运动时低血糖。运动饮料主要是针对运动员或是经常参加健身的人群,普通人如果每天的运动时间不超过1小时,就没有必要喝这种饮料。

如果是普通饮料,需要提醒的是不要在饱餐后喝饮料,应选择在两餐之间或饭前20~30分钟饮用。

插入的维生素C含量,大约在60至100毫克,超出部分也不会被吸收。而饮料中所含糖分较重,过多饮用容易引起发胖。

专家提醒,部分饮品含有一些对人体有益的成分,可以发挥特定的功效。但有些饮料的宣传有夸大之嫌,容易给消费者造成误解。日常补水,建议多喝白开水。

医说新语

餐后血糖高成中国特色

医师建议最好别超7.8

珏 晓



餐后两小时血糖低于7.8是非糖尿病患者,高于11.1是糖尿病患者,高于7.8低于11.1是糖尿病前期人群,换句话说,就是糖尿病的“后备军”。调查显示,目前中国糖尿病患者人数超过1亿,但比这个数字更庞大的是糖尿病“后备军”。

在近日举办的“餐后血糖7.8”健康大讲堂上,北京同仁医院内分泌科主任医师袁申元强调,与西方人相比,中国糖尿病患者“以餐后血糖升高为主”,如果单纯检查空腹血糖容易漏诊。他说,一大早不吃早饭,去医院查个空腹血糖是大多数人的习惯。一旦空腹血糖不超过5.6毫摩尔/升,大多数人就回家按老样子过日子了。实际上,这一习惯得改了。研究显示,单纯使用空腹血糖对人群进行筛查,将使46.6%的糖尿病患者及70.7%的糖尿病前期漏诊。

与其相印证的是糖尿病前期的定义。海军总医院内分泌科主任医师郭启煜说,如果空腹血糖为5.6~6.9毫摩尔/升,就是空腹血糖受损;餐后两小时血糖为7.8~11.1毫摩尔/升,就是糖耐量受损;其中的一个或两个指标,都提示此人处于糖尿病前期。令人惊讶的是,在我国诊断为糖尿病前期的人群中,以餐后血糖升高为主,单纯空腹血糖升高的比例不足20%。因此,餐后两小时血糖的检测,对于糖尿病及糖尿病前期的诊断具有重大意义。也许有人认为餐后血糖高点没关系,事实上,一旦餐后血糖高于7.8毫摩尔/升,被贴上“糖尿病前期”的标签,患者依旧我行我素,不改善生活方式的话,大部分人(约93%)在20年后就会患上糖尿病。

中华医学会糖尿病学分会教授郭

晓慧强调,近年来,移动互联网的飞速发展,为糖尿病管理模式创新提供了一个良好的契机和平台。糖尿病健康教育与管理学组充分利用目前广泛普及的新媒体社交平台,将传统糖尿病科普知识向电子工具延伸,推出了“7.8健康跑”、“在线糖尿病风险自测”和“早餐7.8”项目,为公众、糖尿病高危人群及糖尿病患者提供更新型的糖尿病管理支持。

郭晓慧说,从中国糖代谢异常人群的血糖谱看,患者以餐后血糖升高为主,然而,目前的常规健康体检只查空腹血糖,这可能会使一半的糖尿病患者或糖尿病前期人群被漏诊。

链接

北京同仁医院主任医师袁申元提醒,要想远离糖尿病,首先不能进入糖尿病前期;要想查出糖尿病前期,“空腹血糖低于5.6毫摩尔/升,餐后两小时血糖低于7.8毫摩尔/升”两个指标,一个都不能少。

东南大学医学院教授孙宇林强调,糖尿病自我管理的核心是改变不健康生活方式,尤其是饮食与运动的管理。“早餐7.8”来源于理想的早餐后两小时血糖值<“7.8毫摩尔/升”。

健康箴言

药补不及食补 食补不及动补

全联为:药补不及食补,食补不及动补。锻炼还须乐观,独乐何如众乐。这是书法家费新我(1903~1992)的养生联。

上联讲补养与运动结合。药补不及食补,这是来自民间的智慧。应该说,药补与食补同属于中医进补的范畴。药补就是根据人的体质,通过服用一些具有扶正固本、补虚泻实和阴阳功效的药物及其配伍,以达到强身健体、防治疾病和延年益寿的目的。食补也称食养,包括平时的食补和病时食补,是应用食物的不同性味,作用于不同脏器,起着调理补养和治疗作用,以增强抗病能力、延缓衰老的养生方法。二者各有其特点和功效,应药食结合,食养为先。《黄帝内经·藏气法时论》指出:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”但二者比较起来,食补比较平和,一般不伤及脏腑,可避免药物的

副作用,减少药源性疾病,且经济实惠,故更易受到广大群众的喜爱。虽然“寓健康于饮食”是重要的,但也不能离开适量的运动锻炼和劳动。现代医学研究表明,经常运动锻炼和劳动,可促进身体的新陈代谢,使各器官充满活力,增强抗病邪的能力,延缓机体的衰老。从这个意义上说,食补不及动补。

下联则讲炼形与养心结合。下联语本《孟子·梁惠王》:“独乐乐,与人乐乐,孰乐?”“不若与人。”“与少乐乐,与众乐乐,孰乐?”“不若与众。”良好的心态是防病抗衰的巨大力量,乐观则是心灵的维生素、幸福的催化剂。所以,“锻炼还须乐观”。经验表明,运动锻炼不仅能强身健体,而且能愉悦心神。但是,独乐不如众乐,因为“与众乐之谓乐,……又乐之尤也。”(唐·韩愈《上巳日燕大学听弹琴诗序》)只有与众同乐,且能与别人分享快乐的人,才更能获得身心的健康。

熊经洛辑注

链接

茶饮料:茶饮有的偏热,有的偏寒,要根据个人体质选购。夏季喝绿茶时加点蜂蜜,可以起到保护肠胃的作用。

此外,喝凉茶有禁忌,体质虚弱、偏寒者或婴幼儿服用,可能虚寒过度、损伤脾肺。

阴阳五行学说是我国古代朴素的唯物论和自发的中医辩证法,起源于春秋战国时代。古人在长期医疗实践中,把阴阳五行学说运用到医学领域中,借以说明人体的生理功能、病理变化,并指导临床的诊断和治疗。阴阳五行学说由此成为中医学理论不可分割的重要组成部分。

阐释人体组织结构时,阴阳五行学说认为身体上部属阳,下部属阴。体表属阳,体内属阴,六腑属阳,五脏属阴。对人体生理功能,中医学也用阴阳学说概括。机能活动属阳,物质基础属阴,两者互相依存、互相转化。

例如,胃肠消化功能属阳,而由食物转化而来的血液属阴,反过来供养和支持功能活动。在正常情况下,人体中的阴阳消长转化始终保持相对平衡。如人体内部阴阳失衡,则会出现病理变化。长期高血压患者,往往表现为面红耳赤,性情急躁,易怒等阳亢的症状,

中医小常识

阴阳辩证互消长 相对平衡识病情

肖得意

另外又伴有口干、腰膝酸软、失眠等阴不足的表现,这样的病症中医叫“阴虚阳亢”。要使疾病痊愈,必须使阴阳重新达到平衡,因此治疗上就应采用养阴抑阳的方法。再如,人身上生了疖肿,局部红肿热痛,以热毒为

主,属于阳证。治疗时宜清热处理。总之,不论是养阴抑阳还是清热解毒,都是为了恢复阴阳的相对平衡,使疾病痊愈。(作者系上海财经大学老年大学、上海老龄大学教师)



健康资讯

美国硅谷考察团访问慈铭集团

本报电(张敏)由美国加州硅谷地区官员以及企业家30余人组成的考察团近日到达北京。考察团第一站来到慈铭健康体检管理集团总部,参观了由慈铭健康体检中心、慈铭奥亚健康管理医院、慈铭O2O健康管理服务产品构成的完整的、独具特色的慈铭模式。

硅谷考察团表示,慈铭模式充分发挥了硅谷的创新精神,以互联网技术为基础,用创新拉近了与世界的距离。希望通过此次考察,向中国先进的健康医疗服务模式学习,并进一步加强双方合作,开创美好明天。

302医院开展传染病防控救治演练



解放军302医院野战传染病医疗所近日在京郊某地开展了一场全员、全装、全要素传染病防控救治演练。通过演练,这个医疗所进一步提高了传染病伤员的救治能力,为在野外、复杂和恶劣气候环境下进行多样化卫勤保障任务积累了经验。 戴欣摄

“30年前我从医时,以为帮助病人减轻心理痛苦,他们就快乐了。而事实不然,病人的最佳疗效不过是情绪归零,但内心仍然是空虚的。”日前在美国召开的第四届世界积极心理学大会上,“积极心理学之父”马丁·塞利格曼表示,最新的脑神经科学研究发现,减轻心理痛苦的最好方法,不是传统的安慰、抚慰等,而是提升人们的希望。

积极心理学作为一门年轻的学科,近年来在全球蓬勃发展。其宗旨是:“关注人的优势,致力于给人力量,让正常人生活得更好。”国际积极心理学学会秘书长詹姆斯·鲍威尔斯基介绍说,“于是,我们聚集全球该领域的学者和实践者,由顶尖专家担任学术委员,以科学方法研究和推广幸福能力。”

为何感觉不幸福?

中国积极心理学领军者、清华大学心理学系主任彭凯平教授说,以前人们往往认为,只要能够取得成功就一定会感到幸福。比如进了好的大学,找到理想的工作,挣到很高的薪水等。但是,近年来的研究成果,颠覆了我们关于幸福的许多传统认识。

有钱不一定幸福。经济学上有个重要发现,人均GDP达到3000美元时,意味着一个国家摆脱贫困。达到8000美元时,进入一个“拐点”。跨过这个拐点,幸福和经济收入就不再正相关。2008年中国人均GDP超过3000美元,预计2016年将达到8000美元。也就是说再过一二年,不管怎么挣钱,都不会显著提升我们的幸福感。

成功不一定幸福。哈佛大学著名心理学教授泰勒·本·沙哈尔说,他之所以会在哈佛大学开“幸福课”,是因

别墅、是否天天吃着珍馐佳肴、是否天天戴着名贵珠宝,对幸福感的影响没有想象中那么大。生活中的成就与挫折,往往只是短暂地改变幸福水平,人们的幸福感很快就会回归自己的“基础值”。

幸福究竟是什么?

“全身心地投入,付出成为享受。”国际积极心理学协会驻华代表、北京积极心理学协会副秘书长赵昱鲲解释,体验不同于普通的快乐,心理学上称之为

带来利益。

如何提升幸福能力?

“获得幸福的秘诀之一,是找到你的最大优势,并用这些优势经营你的工作和生活。这需要人们对自己的优势和情绪知情。”塞利格曼教授指出,当今积极心理学一个重大变化,是与现代科技结合,运用云计算、大数据等技术,追踪、研究人类幸福形态。

“拥有幸福是一种能力。”彭凯平表示,面对信息高度透明、变化迅猛莫测的未来世界,人们更需要这种能力,家长更应该帮助孩子拿到这种能力。

健康关注

积极心理学打造人的幸福力

本报记者 李晓宏

为他曾经非常不幸福。沙哈尔起初在哈佛大学攻读计算机专业,大学二年级时,书念得不错,体育很好,社交也没问题,但是一点儿都不幸福。后来他从计算机专业转到哲学及心理学专业,想了解两个问题:一是为什么自己感觉不幸福,二是如何才能变得更幸福。

而环境因素对幸福感的影响只有10%。也就是说,是否富有、是否住着

“心流”,是幸福的一种形态。“幸福是有意义的快乐。”赵昱鲲介绍,超越物质层面后,人们的幸福感主要取决于3个因素。一是人际关系和谐。心理学家研究特别幸福的人与其他人的区别,发现他们不比别人更笃信宗教、更美貌、更成功,他们最大的不同是,善于与人相处,有很多朋友,有情感支持。二是集中精力做事的“心流”。“参与”的过程比追求结果更快乐。三是能为更多人

