



健康新概念

## 科学饮奶， 避免乳糖不耐受

郭萌

目前，全球75%的成年人会出现乳糖不耐受现象，这是因为那些四五十岁的人本来是乳糖耐受者，但随着肠胃功能的减退，乳糖摄入量减少，更易出现乳糖不耐受症状。在近日举行的蒙牛新赛道“见证好营养”2017健康公益行活动上，中国营养学会监事会副主任翟凤英教授表示，乳糖不耐受情况由来已久，我国表现较严重，要科学饮奶，避免乳糖不耐受。

翟凤英说，乳糖不耐受是由于机体乳糖酶分泌少，不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖所引起的非感染性腹泻，又称乳糖酶缺乏症。在我国，乳糖不耐受和乳糖酶缺乏症以成人为主，成人发生率在80%以上，学龄儿童发生率也较高，超过80%。

出现乳糖不耐受，与人种、年龄和个人饮食习惯等有关。如一些老年人年轻时接触到奶源，长期不喝奶，从而加重乳糖不耐受的情况。也有些人出国后，如长期定居在美国、加拿大一带，会发现自己喝牛奶不适的症状有所减轻，这可能与当地牛奶购买方便，个人饮奶增加有关。

翟凤英说，出现乳糖不耐受症状有3个原因。首先，乳糖酶缺乏或降低，这其中又分为先天性乳糖酶缺乏和继发性乳糖酶缺乏；其次，个人结肠代谢紊乱，细菌可将乳糖发酵成气体和短链脂肪酸，形成甲烷、乙酸、丁酸、丙酸等气体；此外，滥用抗生素，破坏肠道菌群，导致糖类吸收不良，并破坏肠黏膜，影响吸收功能，减少体内乳糖酶，进而诱发或加重乳糖不耐受。

翟凤英强调，喝零乳糖牛奶可解决乳糖不耐受问题。缺乏乳糖酶的人，要想减轻乳糖不耐受症状，就要阻止乳糖摄入，选择零乳糖配方牛奶是解决该问题的好方法。所谓“零乳糖”，并不是改变牛奶的成分，而是奶制品在生产过程中，把乳糖本应该在回肠被消化的工作提前做好，将乳糖提前分解成半乳糖和葡萄糖，这样就避免了乳糖在回肠中得不到很好消化而造成不耐受的问题。

乳糖不耐受的人还可以补充肠道益生菌，用以改善肠道的pH值，提高肠道工作效率，建立正常的益生菌菌落群，也可促进对乳糖的分解。此外，还可以在喝牛奶之前吃点东西，如面包、馒头等，或少量多次饮奶、喝酸奶，都能帮助稀释牛奶当中的乳糖浓度，缓解不适症状。

健康互联网

## 应多给宝宝做抚触

喻京英

《中国宝宝亲肤接触现状调查》最新发布的数据显示，八成的父母都不会每天给宝宝做抚触。中国著名儿科专家、育学园首席健康官崔玉涛指出，触觉是初生宝宝最初感知世界的重要通道，呵护宝宝的肌肤对宝宝成长至关重要。

该调查是由育学园和中国妇女发展基金会联合调研，深入探究了中国宝宝亲肤接触现状。调查显示，有超过30%家长每天与宝宝的亲肤接触不足1小时。随着宝宝月龄的增长，“每天做抚触”的比例有所下降，“完全不做”的比例有所增加——0-3个月宝宝每天做抚触的比例达到45%左右。其原因在于大部分中国家长对于“亲肤接触”的认知不足，近50%的家长是因为缺少对宝宝肌肤接触的关注，其次是因为自己事情多，没时间而减少了与宝宝的肌肤接触。

崔玉涛说，父母们需要提高触觉在孩子成长中的重要性认识——宝宝最初通过妈妈的拥抱与抚摸感知自己的存在，通过皮肤的触感认识外物、学习并逐步成长。

据介绍，日本很早就有“亲肤教育”的传统，十分重视亲子间的肌肤接触，倡导妈妈们通过与宝宝之间的肌肤接触，帮助宝宝更好地成长。日本临床心理学、身体心理学家山口创教授提到，亲肤接触是孩子一生的财富。拥抱、肌肤接触等亲密的行为会使大脑分泌催产素，这种激素可以使接触双方相互依赖与信任，心情得到放松，获得幸福感，甚至可以缓解压力。婴儿时期与父母有足够的亲肤接触的孩子，在长大后情绪会比较稳定，头脑更聪明，社交能力、抗压能力也更强。

作为一名婴幼儿抚触指导师山口绫子表示，日常坚持抚触可以帮助提高宝宝对疾病的免疫能力。另一方面，抚触也是观察宝宝身体情况的绝佳时机，细心的妈妈能够在抚触时发现宝宝的身体情况变化，帮助妈妈更好地照顾宝宝。

崔玉涛表示，相对于宝宝全身的肌肤而言，宝宝屁股上的肌肤24小时被纸尿裤包裹，舒适程度会直接影响宝宝感知。婴幼儿皮肤娇嫩，特别是臀部皮肤，容易受到尿液的刺激。所以贴身纸尿裤的选择对于宝宝肌肤的呵护尤为重要。因此，建议家长给宝宝使用透气、柔软、对肌肤温和和无刺激的纸尿裤，在育儿过程中关注对宝宝娇嫩肌肤的保护。

## “过午不食”养生靠谱吗？

李颖

“过午不食”的说法已经流行了很多年，很多人利用这种方法进行减肥、养生。但是近日有媒体报道，杭州29岁的小伙子5年过午不食，结果胃黏膜广泛充血糜烂，长了两个直径大于2厘米的溃疡，还有出血和咖啡色血痂。那么，过午不食究竟是养生妙法，还是毁身“利器”？它是否符合现代人的生活规律呢？

### 不是养生是“修行”

过午不食从字面理解就是过了正午（中午11点到下午1点）直到次日黎明都不再进食了。它最早来源于佛教。“过午不食是佛陀为出家比丘制定的戒律，在律部中正确的说法叫‘非时不食’。”首都医科大学附属北京中医医院急诊科吴义春博士说，佛陀规定过午不食有完整的理论训练体系，其目的是为了便于修行、清欲、养生等。

中国佛教协会原会长赵朴初的《佛教常识问答》中也解释了僧人过午不食的原因：一是为了不增加供养者的负担，二是为了利于僧人修行。

后来，过午不食曾被清末清初的医学家喻嘉言在《寓意草》中提及，特指血症兼痰证饮食最需要注意饮食禁忌的道理，过午不食更应该理解为“非时不食”，即按时进食，也就是说在该吃的时候吃，不该吃的时候不要吃。

### “不适合现代人生活”

“过午不食并不适合现代人的生活。”解放军309医院营养科主任左小霞认为，现代人生活和工作中的各种压力，远比武时的僧侣多，因此必须保证每天能从食物中摄取足够的能量。而且不同人群、不同年龄本身就存在客观的个体差异，经常坐办公室的跟经常做体力劳动的人需要的能量是完全不同的，不能用同一个标准去衡量。

过午不食更多是从修行的角度来说，作为养生方式应该因人而异，不可盲目照搬。吴义春表示，人体内具有生物钟，到了吃饭的固定时间，胃就会开始加速蠕动，同时胆汁分泌旺盛。午餐后不再进食，让身体长期处于空腹状态，没有食物可消化，胆汁、胃酸就会出现逆流，腐蚀胃黏膜，形成消化性溃疡及胆汁反流等。而且，身体内部有着自己的调控识别，长时间挨饿，会让身体对这种行为作出调控反应，加强胃肠对早餐和中餐食物的吸收率，降低基础代谢率，使更多的能量转化为脂肪。

### 养生必须饮食有节

“不进食和少进食是两个概念，大家千万别混为一

谈。尤其是不吃晚餐存在一定的危害。”吴义春说，不吃晚饭容易诱发低血糖，尤其对糖尿病患者，会导致器官营养供给不够，人体抵抗力也会随之下降。但晚餐吃太多对身体也极为不利。因为晚上人体新陈代谢速度减慢，加之运动量减少，很容易造成脂肪堆积形成肥胖，从而诱发各种疾病的发生，如肥胖、冠心病、糖尿病等。

“每天的17时—19时是最佳的晚餐进食时间。”吴义春说，吃得过早，睡前容易饿，不仅影响睡眠，也会影响胃部健康。但也不能吃得太晚，最迟也要与睡觉相隔4个小时。这样不仅可以给肠胃消化吸收营养留有充足的时间，而且还可以做一些比较舒缓的运动，让摄入的热量可以进行代谢。

吴义春说，正常的养生之道应该是“饮食有节”，一方面饮食要有分量节制，即“先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿太过”；另一方面饮食要有时间观念，“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀”，既不能“过午不食”，也不能“时时都食”，“食少节身方为根本。”

除了“过午不食”之外，如今各种各样的“养生秘笈”充斥着微信朋友圈——“每天坚持做这个动作，一年不感冒”“少吃甜食，不得糖尿病”“一家人得了癌症，竟然是因为这个生活习惯”“天天喝柠檬水能防癌”……每条看起来似乎都有理有据，说得头头是道，有的甚至义正辞严，仿佛不立即照办就健康不保，但实际上其中绝大部分都是谣言，很多养生方法连医生都没听说过。

链接▶▶▶

### 3个“凡是”识别养生知识

凡是宣称某一样食物能“抗癌”的，基本上就不可信；凡是看到“一项研究在老鼠身上获得什么什么结果”这种文字就要长个心眼了，大量的“伪养生”帖喜欢拿动物实验来说事儿；凡是只说食物的好处，不说剂量、副作用和禁忌的，也没有任何意义。

专家提醒，遇到各式各样的“养生知识”，应该多留个心眼儿，自己先想想这些内容的真伪，而平时也可以学习掌握一些正确的知识，以识别出不靠谱的养生法。普通人很关注自身健康，但缺少一定的专业判断力，于是就会被一些煞有其事的帖子唬住，去转发或进行尝试。还有一些人只知其一不知其二，听信网上各种饮食的禁忌。因此，在尝试这些“养生知识”之前，最好先对其进行一定的了解，如果实在无法辨别，最好咨询有关专家，而不是自己盲目尝试。

健康资讯

### “希望马拉松”为癌症患者义跑

本报电（关乐）由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办的第十九届“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑”，将于9月16日在北京举行。作为国内最具规模的抗癌公益活动之一，北京希望马拉松秉持普及科学抗癌知识、推动癌症防治研究、资助贫困癌症患者的宗旨，先后已有超过30万爱心人士热心参与，募集善款达3000万元，全部用于资助贫困癌症患者和癌症防治研究事业。

据介绍，让更多的人关注癌症防治事业，北京希望马拉松组委会还将在上海、重庆、湖南、河北、辽宁、云南6地陆续开跑，为此项公益活动注入更多活力。

### 百家沃森肿瘤会诊中心将建立

本报电（赵研春）爱康集团与百洋医药集团近日联合宣布，通过引入IBM沃森肿瘤认知计算解决方案，将在爱康集团旗下108家体检与医疗中心合作建设IBM沃森肿瘤会诊中心。

此次双方的合作标志着首次将IBM沃森肿瘤的智能医疗全面引入到中国的预防医疗服务体系，该会诊中心将面向中国各省市癌症患者开放。

### 医美行业规范发展研讨会举办

本报电（沈丽影）“美丽正能量—2017中国医美行业规范发展研讨会”近日在京举办。来自政府部门、医美专家、专业医美机构、医美产品企业及消费者群体的代表一起畅谈中国医美行业日新月异的变化，探讨中国医美行业进一步规范有序发展所面临的挑战，为构建更为健康规范化的医美行业建言献策，传递医美正能量理念。

与会者表示，研讨会为中国医美行业的未来发展带来了许多建设性的思路，如何在创新的同时做好自律，在监管的同时兼顾开放，在推广的同时勿忘教育，这将是医美生态圈上每一个环节都应该深思并践行的。

保健园

## 腰酸背痛常见四类型

曹淑芬

腰酸背痛为常见小毛病，经常仰头、久坐的上班族都是高危人群。

中医认为，腰酸背痛患者常见寒湿、湿热、肾虚、瘀血等四类型，传统中医依照不同证候使用不同治疗中药方。

**寒湿类型** 大多是在湿冷环境居住或长期工作，或是体力工作后出汗吹冷风，或是涉水冒雨感受寒湿之邪，以致于出现腰部酸痛、冷感，伴随沉重感，侧翻身时产生疼痛，吹冷气或阴雨天则病情恶化，治宜温经通络、散寒利湿。

**湿热类型** 多为感受湿热之邪，或是原本寒湿停留体内过久，以致于久而化热所造成，常见疼痛之处有灼热感，会从腰部牵拉到两侧髂骨，下肢关

节疼痛沉重，伴随小便量少色深等，治宜清热利湿、通络止痛。

**肾虚类型** 大多是本身体质虚弱，或是长期姿势不良所造成，以致于出现下背酸痛、疼痛绵绵不绝、下肢酸软无力、过度劳累加重症状等，伴随手足心烧热感、心情烦躁、口干、失眠等，像这种情况属于肾阴虚；伴随手脚冰冷、脸色苍白、比较怕冷等情况则属肾阳虚。肾阴虚予以滋肾阴、肾阳虚予以补肾阳。

**瘀血类型** 多为腰背扭伤、挫伤后所造成，症状表现常见腰痛如折、疼痛点固定、按压时疼痛感加重、活动时疼痛剧烈等，治宜活血通络、化瘀止痛。

## 百会穴也是“百岁穴”

王红蕊

百会穴，归属督脉，别名“三阳五会”。《采艾编》云：“三阳五会，五之为言百也”，“百”形容多；“会”指聚会。头为诸阳之会，穴居巅顶正中，故名百会。意为百脉于此交会。百脉之会，百病所主。百会穴位于头顶的正中线和两耳尖连线的交点处，也就是在头顶的正中心。大家想要找准这个穴位的话，可以将两手大拇指压住两个耳孔，两手的中指指向头顶伸直，指尖相触的地方，就是百会穴。

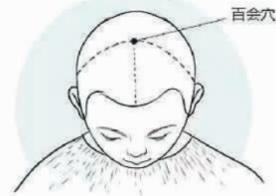
百会穴的治症颇多，为临床常用穴。百会穴作为人体位置最高的穴位，绝不仅仅只有调节头部问题这么简单。事实上，我们常常挂在嘴边的气循环，都是可以通过它来调理的。想想看，百会穴在头顶正中间的位置，那就相当于是人体的核心中枢，其提阳升气的功效是相当卓越的。

历史上利用百会穴治病救人的案例很多。宋朝时，有一个大户人家缘很好，

但一直膝下无子。后来，经过四处求医问药，老爷子终于老年得子。谁知，孩子长到7岁的时候，家人逐渐发现，这个孩子不光个头小，身体瘦弱，就连反应都比一般孩子慢。更要命的是，这个孩子越来越不愿意跟别人说话，总是喜欢一个人独处，而且这种情况有越来越严重的趋势。家人这才意识到事情的严重性，于是开始遍访名医。但孩子吃了几百副药，都是刚开始见一点儿起色后就没什么动静了。直到有一天，来了个郎中，诊完脉，说这个病好治，但是需要家人有耐心，少则1年，多则3年，这个孩子就可以康复。郎中嘱咐这家人还是照方抓药、煎药、服药。但他的方法有个特别之处，就是孩子喝下药半个时辰后，在孩子的百会扎一针，片刻后取针。然后嘱咐这家人，孩子每次喝完药后半个时辰，都要轻轻揉他的百会穴81次。一年半后，郎中再次来到这

家，一进门就看到一个活泼可爱的男童在院子里玩耍，这正是当年那个几乎被认为是无药可救的孩子。老爷子看到郎中，便好奇地问郎中是怎么治好病的。郎中笑答：“公子的病本没有那么复杂，无非是喂养不足，造成阳气不足，日久累及脾胃，才出现这些症状，治疗时从这方面下手就不难。先前那些郎中的药本是有用的，孩子吃了之所以不管用，主要是这个孩子的阳虚到了很重的程度，连将药力运送到身体其他部分的力量都没有了，所以我就用了百会这个穴来帮助他运送药力。让你家人给他按81次，这也是在帮助他补充这个阳气。这样，药力、体力、外力三者综合使用，孩子的身体自然就有了起色。

说到这里，就要开动一下大家丰富的联想力了。我们反复强调这个穴位可以提升阳气，那么我们自然就可以想到这个穴



位治疗的疾病也会与阳气下陷有着必定联系，而最常见的恐怕就是内脏下垂，特别是胃下垂。

一位非常有名望的老中医在提到百会穴时曾说：“我每天早晚按摩百会穴两分钟，觉得这样能健康活上100岁，我干脆把它改名为‘百岁穴’。”

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈