

## »新知串烧

天天素食,从不沾荤,58岁的老于在别人眼中生活特别“健康”,却没料到这两天强降温时会突发脑出血入院抢救。为了防止自己一不小心加入三高大军行列,一些人开始戒鱼戒肉,让饮食变得“绿色健康”。营养学家指出,虽然适当偏素有益健康,但纯素食反而诱发心血管疾病,营养学目前提倡的饮食结构仍然是荤素结合,比例适当。

# 绝对素食还吃出脑溢血?

## 营养学家:从不沾荤也容易诱发心血管病

### 脑出血源于戒鱼戒肉

老于兄妹四人中有两人确诊出高血糖和高血压,为了避免自己也变成“高人”,老于坚持纯素食多年,他告诉医生现在已不记得鸡蛋和猪肉的味道了,令他意外的是,别人大鱼大肉吃出三高,自己是戒鱼戒肉戒出了病。江苏省人民医院营养科副主任医师曾珊介绍,虽然说动物性食品含油脂较多,而摄入过多油脂是冠心病的易患因素之一,但过分素食,一点也不吃含油脂食

物也不对。“素食里面缺少膳食纤维、铁、维生素B6和B12,长期吃素的人B6和B12缺乏,容易导致血液中同型半胱氨酸增加,“同型半胱氨酸”本身会造成血管壁损伤,引起心脑血管疾病,现在已将同型半胱氨酸列为心脑血管疾病的危险因素之一。维生素B6、B12和叶酸充足的话可以减少血里面同型半胱氨酸增加,对心脑血管起到保护作用。维生素B12在植物食品中没有,它主要来源于动物蛋白,譬如肉类、动物内脏、水

产类和家禽类食品。维生素B6主要是白肉、鸡肉、鱼肉、动物肝脏和蛋黄以及大豆中含有。

### 果素食不利于激素平衡

素食分为三种类型,一种是全素食,即不吃所有的动物和动物有关的食物,第二种叫奶蛋素食,吃牛奶和鸡蛋但其他动物食品不吃。第三种是果素食,即坚果水果加蔬菜的饮食方式,这也是女性和明星们比较喜欢的减肥途径。曾珊主任告诉记者,只吃素不吃荤的人,身体里蛋白

质、维生素和矿物质的吸收明显少于荤素搭配的人。因此营养学不提倡纯素食,建议每人每天吃红肉50~75克,另外可以吃一点鱼虾类水产品 and 家禽。

“我们不提倡女性用果素食减肥”,曾珊说,蔬菜水果中热能比较低,缺乏蛋白质,而蛋白质缺乏会引起抵抗力下降和记忆力下降。女性吃果素食使胆固醇摄入量少,殊不知一定的胆固醇和脂肪对维持女性激素平衡有好处,雌激素原料就需要一定胆固醇和脂肪来提供。 快报记者 金宁

## »专家观点

### 半数以上肿瘤病人缺少“营养治疗”

目前肿瘤病人受多种因素影响,普遍存在营养不良现象,至少有一半的恶性肿瘤病人没有接受正规的营养支持和代谢调理治疗。

中大医院临床肿瘤中心主任、东南大学肿瘤研究所所长李苏宜教授介绍说:“肿瘤内科病人太需要营养支持和代谢调理治疗了,但是,目前在国内医院中,开展这一新技术的肿瘤专科还偏少,肿瘤内科重视和推广规范的营养治疗,可以很好地提高癌症病人生活质量和生存时间。”

李苏宜教授指出,为肿瘤内科病人进行营养支持和代谢调理治疗,并不是简单给患者弄点好吃的或挂点营养液,而是一套科学的治疗,根据病情和满足机体生理需要量,采用肠外营养支持、肠内营养支持和膳食指导等手段,为“处境”艰难的肿瘤病人补充机体所需要的热量和营养素。利用药物、生物制剂等促进蛋白质合成,提高营养素的利用率,对患者营养代谢进行干预和调节。通过科学的营养支持和代谢调理,目的是让体质差而不能耐受化疗等治疗的病人顺利接受有效的化疗、放疗或手术,为治疗保驾,让癌症病人“挺”过化疗、放疗副反应,改善病人的生存质量,延长患者的存活时间。

针对不少人心存“如果肿瘤患者摄入的营养太多,癌细胞就会更加健壮、加速繁殖,相反不吃有营养的东西,就能饿死癌细胞”的想法,李苏宜教授说,这种想法是极其错误的。因为肿瘤患者术后或放化疗病人更应该保证足够的营养,只有合理膳食、营养充分,才有利于恢复体力。肿瘤营养治疗可以纠正或改善病人的营养状况,提高机体的免疫功能和抗病、抗癌能力。通过调整病人的营养状况,改善生活质量,避免焦虑不安,让病人在精神和心理上充实愉快,营养治疗应该是癌症病人总的治疗计划中不可缺少的一部分。 通讯员 程守勤

## »保健别别窍



### 冬季护颈椎 挑个温暖舒适好枕头

颈椎病冬季如何护理?每到冬季这个问题都会有读者咨询。今年南京市鼓楼医院镇痛科陶高见医生还会为大家提四条建议:保暖、选择适合的枕头、合理运动、纠正不良姿势。

颈椎不好的人都会注意天冷时的颈部保暖,但很少有人会想到忽冷忽热的环境同样能给颈椎带来伤害,所以冬季空调房内外的温差别太大,颈部保暖不仅可以避免颈部疲劳,还可以避免头颈部血管因受寒而收缩,使脑部的血液循环减慢,对高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。如果出现了颈部着凉、肌肉酸痛等情况,可以回家冲冲热水澡,或者用热毛巾敷。但考虑到冬天热毛巾会很快凉掉,所以不妨利用红外取暖器“烤一烤”,不过要注意取暖安全。至于按摩,若正处颈椎病的发作期,最好不要碰它,如果要按动作一定要轻,不要过度刺激它,以免加重病情。

纠正生活中的不良姿势。颈肩部软组织慢性劳损,是发生颈椎病的病理基础。生活中的不良姿势是形成慢性劳损的主要原因之一。所以伏案1小时左右,不妨活动下颈椎,仰头看看天空都是不错的放松。此外,平时打打羽毛球或游泳也能起到不错的锻炼效果。但注意运动要有度,以不疲劳为宜,动作幅度也要缓。

选择合适的枕头。一些人因为颈椎病所以睡觉不用枕头,这是不对的。其实,枕头也是保护颈椎的工具。人在熟睡后,颈肩部肌肉完全放松,只靠椎间韧带和关节囊的弹性束维护椎间结构的正常关系。所以枕头的软硬要适中,过硬的话,枕头与头部接触的面积减少,压强增大,头皮和颈椎都会感到不舒服;反过来,太软的话就难以保持一定的高度,会造成颈部肌肉疲劳,使病情加重。

快报记者 李鑫芳

## 膏方进补,消费市场有多大?

2009年,受“甲流”、金融危机双重压力影响,人们的养生热情空前高涨。和2009年价格涨幅最高的大蒜一样,以滋补、强身闻名的膏方,以及膏方制备必需的阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类产品更是紧俏。

### 药材遭抢购,价格猛涨

据了解,膏方原料之一的东阿阿胶,冬至前后在北京、上海、广州和江浙等地供不应求。

为规范膏方市场,切实解决膏方原材料的正宗品质和货源问题,12月22日,在“阿胶之乡”东阿县隆重召开的“中国冬至阿胶节”上,东阿阿胶率先与全国多家中医院达成战略合作协议,优先向参与膏方推广的中医院提供正宗、地道的阿胶、鹿角胶、龟甲胶、黄明胶、海龙胶等胶类药材。

### 经销忙不停,一胶难求

药材价格猛涨,供不应求,

也忙坏了各大经销商。据了解,由于驴皮紧缺、制作周期、水资源等因素影响,阿胶的年产量有限,货源紧俏。阿胶炼制技艺唯一性传承人秦玉峰在接受记者采访时表示:“自今年六月份以来,东阿阿胶每月的断货额基本在一两千万左右。进入冬季,全线满负荷生产也供不应求。”

### 人才紧缺,一方值千金

与药材同样紧缺的,还有膏方人才。膏方讲究“一人一方,辨证施治”,膏方泰斗吴银根先生表示:开具膏方的医生人力有限,培养膏方人才是当务之急。

为此,在中国冬至阿胶节上出台了为期三年的“膏方人才培养计划”,由东阿阿胶负责活动的组织和实施。据统计,2009年上海龙华医院膏方门诊收入甚至超过了1亿元。业内人士预计,到2012年,中国膏方市场将达到100亿。

## 盆底训练解决难言之隐

张大爷半年前患上功能性大便失禁,在南京市中医院接受了盆底生物反馈训练恢复健康。

据了解,张大爷在早锻炼时突然无法控制大便,弄脏了内裤,这样的情况以后每周都要出现两三次。南京市中医院全国肛肠医疗中心丁曙晴医生详细询问病情后,给老人安排了结肠镜、肛管直肠测压、盆底肌电图等项目检查,确诊为功能性大便失禁,是由于长期慢性腹泻导致肛门控制功能减退而引起,加上长期的情绪紧张,加重了肛门失禁的症状。根据病情,丁医生制定

了盆底生物反馈训练方案,张大爷一个月后大便失禁彻底治愈。

丁医生解释,大便失禁在临床上很常见,女性占多数,有些中老年女性患者还同时出现尿失禁。丁曙晴医生介绍道,盆底生物反馈训练是近年国际治疗肛门失禁的首选方法,患者经诊断明确病因后制定个性化的训练方案,在治疗师的配合下进行训练,可明显提高盆底肌活动的稳定性。通过规范治疗,绝大部分患者可治愈。

通讯员 赵国梁 李敏 王智 快报记者 金宁

## »活动看板

### 时间:周二

#### 中大医院推出肾病保健讲座

1月26日11:30、13:30,东南大学附属中大医院肾脏内科将在该院本部2号楼二楼血液净化中心,分两次举办“纠正肾性贫血的重要性及具体措施”健康讲座,由血液净化中心张留平护士长主讲。1月29日15:30,该院将在肿瘤中心一楼大厅举办“癌性肠梗阻不是不治之症”健康讲座,由肿瘤中心成红艳副主任医师主讲。 程守勤

### 时间:周四

#### 市中举办高血脂症健康讲座

1月28日14:30,南京市中医院脑病中心在该院肛肠学术报告厅举办《头痛的诊断与治疗》、《高血脂的治疗》讲座。主讲人分别为全国脑病中心范启刚副主任中医师、赵峰医师。 赵国梁 王智

### 时间:周四

#### 糖尿病健康家园仪式启动

1月28日14:00—16:30,江苏省中西医结合医院将在江苏议事园酒店议事厅(南京中山北路81号)举办糖尿病健康家园启动仪式暨糖尿病健康教育讲座,欢迎广大糖尿病患者参与。 吴青

### 时间:周六

#### 妇幼有两场公益讲座

南京市妇幼保健院定于1月30日14:30举办“婴幼儿体格发育保健”和“中老年妇女保健”免费讲座,地点分别在妇儿保健楼2楼宣教室、爱婴楼7楼多功能厅,主讲人:胡汝基、徐蒂。 孔晓明

## 老便秘 冬季保养有良方

肛肠专家指出,冬天寒冷干燥,便秘明显高发。老年人如几天不排便,让粪便在肠道积存过久,大量毒素由肠壁毛细血管吸收进血液,损害健康,诱发加重多种慢性疾病。粪便干结,不但排便困难,还易引发息肉、肛裂、痔疮。用力憋气排大便,极易心脑血管堵塞猝死。

**老便秘如何安全过冬?**专家建议:一合理膳食多吃水果蔬菜;二多散步适度运动,促进身心健康;三晨起睡前喝杯温开水,多揉腹增加肠蠕动等。

一种有效解决老便秘的食疗御用古方,“御品膳食通”颇受欢迎。该方由军事医学科学院专家整理发掘,源自清代御医典籍,以黑豆皮、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银

花、菊花、绿茶8种天然药食成分,经国家批准,在北京研制成功生产。老同志反应:御膳通前晚吃,第二天早上即可轻松排便,绝无大黄、番泻叶等泻药的副作用,效果挺灵验,确实不错。

**专家评价御膳通四特色:高效:**服用次日清晨即可轻松畅快排便。**清宿便:**大量纤维簇群洗刷肠壁,促进增强肠蠕动,排空宿便。**通养结合调理肠道:**促进菌群平衡,恢复自主排便功能,一周后养成每天一次规律排便,量越用越少,效果越来越好。**安全:**不含泻药,无毒副作用,无依赖性,老幼及孕产妇皆可服用。

**咨询电话:025-57716276**  
经销地址:南京鼓楼广场东,工艺美术大楼4楼

## 听健康课有机会获赠全年快报 本周六妇科专家教你减肥

女性健康公益课堂最后一期1月30日开课,地点仍在八一医院电教楼7楼电教室。报名者仍可获得由八一医院提供的精美礼品一份,其中每10名参与者中还将抽取1名幸运者获赠全年《现代快报》。读者可通过电话(80864475),网上报名(www.81fck.com)方式预约。

减肥也像一把双刃剑,关键在于你如何看待它——利用得好,你就可以享受到其中的乐趣。本期主讲嘉宾八一医院妇产

科王洪玲医师将通过详解科学减肥方法,让众多爱美女性实现自己的瘦身梦,同时帮她们走出体重骤降而导致内分泌紊乱的误区。讲座将从减肥必须注重的心理、饮食、运动等方面入手,分析各种减肥方法的利弊,为大家量身定制一套合理的减肥方法。最后王医师还将通过分析子宫肌瘤、卵巢囊肿常见妇科病实例,详解“病理性肥胖症”的原因,让广大女性先有个健康身体,再来健康减肥。 丁丁