夏季吃“苦”胜似进补

又到了一年中最炎热时节。持续高温天气，阳气亢盛，极易造成机体津液损失，使人口干舌燥、不思饮食。所谓“夏日吃苦，胜似进补”，此时适当吃点苦味的食物，比吃进补的食物对身体更好。

夏天吃“苦”好处多

祛暑清热，宁心安神。中医认为，心主血脉、主藏神，五行属火，为阳中之阳。夏季炎热，心火当令，人容易出现口舌生疮、红肿疼痛，也易郁闷气恼、心烦失眠，进而伤及心脏。而苦味入心，夏季吃点苦味食物，苦入心经以降泄心火，心火去则神自安。其实不仅是夏天，一年四季都可以适当吃一些苦味食物，对健康大有益处。

调理脾胃，增强食欲 从中医角度讲，苦属阴、热属阳，苦味食物性偏寒凉，具有祛暑燥湿、生津开胃之功，夏日食苦可以起到以苦味之阴来调整夏日之阳的功效，从而使人体达到阴阳平衡。现代医学也认为，炎热天气会使人体的消化液分泌减少，胃肠功能减弱，而苦味食物可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌，增强人体的食欲和消化功能。

提神醒脑，延缓衰老 夏季人们容易犯困，苦味食物含有一定量的可可碱和咖啡因，对味蕾和神经具有一定的刺激性，可以缓解烦闷情绪，提神醒脑。很多苦味的食物中都有萜类物质，这种物质可以有效改善心脑血管，促进身体新陈代谢，常吃苦味食物有助于抗衰老。

吃“苦”推荐五种食物

苦瓜 苦瓜味苦、性寒，无毒，能除邪热、解劳乏、清心明目。现代医学认为苦瓜含有丰富的脂蛋白和维生素C，经常食用可以增强人体免疫功能，也是糖尿病患者的理想食物。由于苦瓜在炒制的过程中易破坏含有的维生素成分，所以推荐凉拌苦瓜。

莴苣 莴苣苦、寒，微毒，有通经脉、利五脏、开胸膈、坚筋骨、利二便等功效。莴苣含有大量膳食纤维，可促进肠壁蠕动，增加消化酶分泌，其钾元素含量非常高，对高血压和心脏病患者极为有益。莴苣叶可清炒，莴苣茎可炒、凉拌，也可做汤。

芥蓝 芥蓝味甘、性辛，具备利水化痰、解毒祛风、除邪热、解劳乏、清心明目等功效。现代医学认为芥蓝含有的金鸡纳霜等成分，能抑制体温调节中枢的过度兴奋，起到消暑解热的作用；其含有的膳食纤维能增加胃肠蠕动，预防便秘；食用芥蓝还可以降低胆固醇，有助于预防心脏病。

芦笋 芦笋味苦、甘，微寒，具有益气和胃、生津解渴、泻热安神等功效。经常食用芦笋可助消化、除疲劳，还能增强免疫功能，改善心血管功能。芥蓝和芦笋都推荐直接清炒，或焯水后淋入蚝油即可食用。

莲子 莲子味甘、涩、平，入心、脾、肾经，具有补脾止泻、养心安神等功效。推荐食法为莲子糖水，将莲子洗净泡至微软，然后加入适量的冰糖和清水煮沸放凉即可饮用。

除了上述五种药食同源的食材之外，夏日还可以用苦荞麦、苦丁茶等泡茶，也可以起到清热泻火、除烦止渴的功效。

并非人人适合吃“苦”

虽说吃“苦”好处不少，但也并非人人都适合吃。由于苦味食物多性寒，食用之前需认清自身体质，平时肠胃功能较好的，可以餐中适当食用苦类食物；若本身体质不适合而过度食用，就容易造成消化不良，反而影响身体免疫力。具体来说，以下几类人不适宜吃“苦”：

体质较差者 苦味食物性寒凉，为清泻类食物，故老人、孩子、孕妇等体质较弱的人建议少吃。

生理期女性 苦味食物多寒凉，吃多可能会使经脉血行受阻，引起痛经、闭经。尤其是有寒性痛经的女性，更不应该在经期时食用苦味食物。

有骨病、肾病的人 中医认为，苦属阴，骨、肾均为阴中之阴，脾为阴中之至阴，气同则入，故有骨病、肾病患者食用苦味，则阴更胜，从而加重病情。

脾胃虚寒者 这类人群食用苦味可能会引起腹痛、呕吐等症状。

此外，苦味食物虽好，但也不可贪食，过苦则易引起恶心、呕吐等不适。还有些苦味食物食用则对人体有害，如不成熟的甜瓜瓜蒂，所含的是具有苦味的甜瓜毒素，一旦食用会引起胃疼、呕吐、腹泻，严重可危及生命。苦杏仁、苦桃仁、银杏果等因其含有氰甙，在酸和酶的作用下会水解为剧毒的毒糖甙，食用可引起急性中毒。总之，吃“苦”也要慎重，切不可逢苦必吃。

摘自《大河健康报》

浅谈中医养生

中医养生与保健是在中医理论指导下，研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生保健方法，以自我调摄为主要手段，以推迟衰老、延年益寿为目的的多种保健方法的综合。

一、情志养生 情志调摄对于防病祛疾、益寿延年起着不可低估的微妙作用。异常的情志活动，可使情绪失控而导致神经系统功能失调，引起人体内阴阳紊乱，从而出现百病丛生、早衰，甚至短寿的后果。调节异常情志的方法：节制法、宣泄法、转移法、情志相生法。

二、心理养生 所谓心理养生，就是从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，来达到防病健身、延年益寿的目的。善良是心理养生的营养素，宽容是心理养生的调节阀，乐观是心理养生的不老丹，淡泊是心理养生的免疫剂。

三、饮食养生 饮食养生的原则：饮食多样化，食谱广泛，各类食物合理搭配。饮食有节，定时定量，不偏食，不挑食。因人择食，根据年龄、性别、体质不同而选择食物。因时择食，根据季节气候特点而选择食物。

四、起居养生 养成有规律的生活习惯，劳逸适度“久行伤筋，久视伤血，久立伤骨，久卧伤气，久坐伤肉”，科学睡眠，卧具适宜，睡姿正确，就寝定时，睡时充足，衣着相宜，适时增减衣物，因时因人择衣，二便通畅。

五、运动养生 运动养生三大要领：意守、调息、动形，关键是意守，精神专注，呼吸均匀，引导气血周流全身，内炼精神，外炼筋骨四肢，内外和谐，经络畅通，气血调和，使机体达到全面的锻炼。传统的导引术，能活动躯体四肢以炼形，锻炼呼吸以炼气，并以意导气，气率血行，从而使周身气血恢复正常运行，病体得以康复。常见的有八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳等。

六、药膳养生 利用药物、食物性味不同调理人体的气血阴阳平衡。药借食力，食助药威，既有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。食用药膳，应恪守“审因”、“辩证”法，即因人、因时、因地、因病不同分别施用。

（大同市平城区妇幼健康服务中心 李素英）

做好健康管理远离糖尿病困扰

——访大同现代医院糖尿病专家关庆

本报记者 武珍珍

随着人们生活水平的不断提高，吃得好、运动少，糖尿病的发病率在逐年上升，已成为现代流行的“富贵病”。糖尿病被称为“百病之源”，其本身并不可怕，可怕的是并发症，由它引发的并发症几乎涉及了人体的各个脏器。大同现代医院糖尿病专家关庆说，虽然目前仍无根治糖尿病的办法，糖尿病的“帽子”一旦戴上就摆脱不掉，但只要在饮食平衡、合理运动、药物控制、血糖监测、健康教育五个方面做好，就能远离糖尿病困扰。

得了糖尿病不知该咋办

53岁的李女士患上糖尿病后，初期每天只吃一些所谓的低糖食品，如豆面、莜面、燕麦等充饥，水果等甜味食品基本不吃，希望以此控制血糖。后来，她听说，“糖人”只要吃上药或打上胰岛素，就可以随便吃。一试之下，她出现了视力下降、视物不清，手、足经常感到麻木等症状。到医院一查，是糖尿病加重了，又啥也不敢吃了。

饮食控制最重要

大同现代医院糖尿病专家关庆说，需要强调的是，糖尿病患者必须控制饮食，这是糖尿病治疗的基础。糖尿病患者所谓的控制饮食，主要是指控制主食的量，并根据自己所从事的职业来控制主食量。糖尿病患者能吃水果，但要根据患者血糖情况来考虑什么时候吃，吃什么样的水果。一般的糖尿病患者只要血糖控制达标，可以在饭后3小时或饭前1小时，只吃一种水果，但量不宜过大。另外，“服药或打了胰岛素，糖尿病患者就可以随便吃”这是一个误区。不控制饮食，血糖会居高不下，高血糖的毒性和血糖忽高忽低对身体损害更大。

有氧运动最适宜

30多岁的姬先生胰岛素已经用到很大剂量，但血糖总是控制不好。关庆了解到，姬先生早上忙着上班，晚上看电视，基本没有运动。他为姬先生开出运动疗法的方子，每天早晚饭后坚持锻炼30~40分钟，10天后降糖效果非常好。现在锻炼已经成为姬先生每天生活必不可少的事，他说，再忙也得顾身体。

“糖尿病患者要求的运动是有氧运动，也就是不太剧烈的运动，如快走、慢跑、打太极拳、游泳、做操等。”关庆说，有氧运动可以起到降糖作用，但不主张糖尿病患者空腹运动和剧烈运动，因为空腹运动容易发生低血糖，而剧烈运动时消耗的是脂肪，对于糖尿病患者来说，都是不宜的。

血糖监测至关重要

47岁的张先生是位糖尿病患者，别看张先生年纪轻轻，但他是个“老糖友”，刚开始时，他严格按照医嘱控制饮食，坚持运动、服药、测量血糖。一来二去，张先生认为医生的那一套自己也懂了，于是省去了测量血糖这项，经常自我感觉，自己不难受，就认为血糖控制好了。但他最近常常感到乏力，而且小便泡沫增多，到医院查了血糖，真是不测不知道，一测吓一跳，空腹血糖20mmol/L。

关庆说，糖尿病患者个体差异很大，有的患者血糖很高，但没有明显症状或不适感，有的老年人已出现低血糖，但自己并无明显感觉。不同年龄段的人血糖达标目标值是不一样的，所以要经常监测血糖水平。而且，糖尿病本身并不可怕，可怕的是大血管和微血管并发症，只有血糖达标，才能远离和减轻并发症的发生。

自行用药很危险

58岁的刘阿姨，5年前查出了Ⅱ型糖尿病，即通常所说的“非胰岛素依赖型糖尿病”。打那以后就一直坚持服药治疗，最初几年血糖控制得不错，可是越到后来效果越差，血糖老是居高不下。她自行服用降糖药。几个月后，刘阿姨感到双眼看东西特别模糊，头晕、腿软得厉害，突然晕倒，家人急忙把她送到大同现代医院检查。

在关庆的指导下，她一边采用胰岛素及中药制剂治疗，一边坚持合理运动，饮食、心理治疗相结合，接受糖尿病健康教育，血糖恢复了正常。

谨遵医嘱十分重要

关庆说，糖尿病患者血糖达标后，并不意味着糖尿病已经根治了，如果停了药，血糖很有可能会再次升高。然而也有一部分轻度Ⅱ型糖尿病患者经治疗后，体重恢复正常，胰岛素抵抗可减轻，如果通过严格的饮食控制及体育锻炼就能使血糖控制良好，可以减少原用药量，或停一段时间的药，但无论是减药或者停药，都是渐进的过程，需要经常监测血糖，坚持饮食治疗和运动治疗，并谨遵医嘱。

如何最大程度降低消化道晚期肿瘤的发生

——早发现、早诊断、早治疗

近期有三位典型消化道早期癌症患者就诊于市五医院消化科，第一位患者是中年男性，公务员，平时很注意自己的健康问题，包括饮食、情绪、运动、生活起居等非常规律，无腹痛、腹胀、腹泻、血便、消瘦等症状，既往无家族遗传史、无吸烟饮酒等，单位健康体检行结肠镜检查提示：直肠可见一隆起性病变，表面凹陷，活检诊断为高级别上皮内瘤变（早期癌症）。第二位患者为中年女性，无高血压、糖尿病等基础病史，既往体健，此次发病为便血，行结肠镜检查提示：直肠可见一隆起型病变，表面轻微凹陷、紧满感，最后行手术治疗提示早期癌症，术后无需放化疗。第三位患者为间断性排粘液血便半年就诊，既往有高血压病、糖尿病，吸烟饮酒等病史，结肠镜检查可见多发息肉样隆起，其中降结肠可见一扁平隆起性病变，直肠可见两枚柱状隆起性病变，基底较粗，表面凹陷，内镜下治疗后病理提示3枚病变均为高级别上皮内瘤变，局部癌变（直肠病变）。

以上三位患者发生癌症是不幸的，但庆幸的是他们做到了早发现、早治疗，5年生存率达95%以上，甚至是达到治愈。那么如何做到早期发现病变呢？今天就跟大家一起谈谈消化道早期癌症的知识点。

消化道恶性肿瘤在我国恶性肿瘤中占据前5位，术后5年生存率远低于发达国家，其原因为多数病例就诊时已属中晚期。那么什么是早期癌症呢？我们先一起了解一下消化器管的结构。

消化器管分为空腔脏器和实性脏器（如：肝脏、胰腺等），空腔脏器分为上消化道和下消化道，上消化道分为：咽、食道、胃、十二指肠，下消化道分为：小肠、大肠、直肠，其中食道、胃、大肠、直肠发病率较高，十二指肠及小肠发病率较低，其结构层次分为：粘膜层（粘膜上皮层、粘膜固有层、粘膜肌层）、粘膜下层、肌层、浆膜层（外模）。早期癌症包括癌前状态和已经发展为癌的表浅癌，即癌局限在上皮层或粘膜下层以上，有或无淋巴结转移（早期食道癌无淋巴结转移），局部淋巴结越少，术后复发或转移率越低，所以在癌细胞侵犯粘膜下层前发现病灶，术后治愈率就越高，甚至达到完全治愈。癌前状态是指：未形成癌，但有癌变的风险，包括：癌前疾病（食道炎、Barrett食管、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、恶性贫血、腺瘤性息肉等）、癌前病变（肠上皮化生、异性增生）。

早期癌症有症状吗？

大部分患者无明显症状或仅有轻微不适，一般不会引起大家重视。早期食管癌有吞咽时胸骨后针刺样轻微疼痛或烧灼感，尤以进食过刺激或粗糙食物时明显、食物通过缓慢且有滞留感，以上症状时轻时重，持续时间长短不一，有时可无症状。早期胃肠道癌无明显特异性临床表现，如出现不明原因的消瘦、乏力、发热、食欲减退、腹部不适、排便习惯及性状改变、肛门下坠感及便血等症状，应高度注意，很可能为胃肠道中晚期癌症。

如何做到早期发现呢？

健康体检可以最大程度的发现早期癌症，那么做到健康体检就可以了吗？答案：不是。健康体检必须包括：幽门螺旋杆菌检查、胃功能检查，胃肠镜检查更佳，如患者为高风险人群强烈推荐行内镜检查，什么是高风险人群呢？1.年龄大于40岁，男女不限。2.癌高发地区人群。3.幽门螺旋杆菌感染者。4.癌的一级亲属、家族性腺瘤性息肉病等遗传性疾病。5.存在癌的高危因素（高盐高脂低纤维及少维生素饮食者、腌制食物、重度吸烟饮酒者）。6.患者既往为癌前状态的人群等。文章开始的那三位患者是典型的早期结肠癌的代表，无论你有无不良嗜好、基础病及遗传性疾病等，年龄大于40岁，都是癌症的高发人群，建议大家行胃肠镜检查，有家属遗传史的患者可提前检查。真正做到早发现、早诊断、早治疗。

最后引用一句医学界名言：发现一例早癌，挽救一条生命，拯救一个家庭。

（大同市第五人民医院消化一科 段守成）

网络游戏成瘾对青少年的影响

青少年因沉迷于网络游戏，荒废了学业，大肆挥霍钱财，甚至走向违法犯罪的道路……这些负面事例是社会舆论常常谈到的网络游戏的弊端。但是网络游戏会导致精神障碍，却少有人关注。与网络游戏成瘾相关的常见疾病包括：重度抑郁、注意缺陷多动障碍、强迫障碍。同时，社交恐怖症、敌对、品行障碍以及物质依赖等也与网络游戏成瘾极易共患。

网络游戏成瘾对青少年的影响包括：

生理的影响

网络游戏成瘾儿童青少年由于长期无规律作息，睡眠质量、食欲、体质均下降。

心理的影响

因网络交往具虚拟性和自由性，儿童青少年可在网络上脱离真实身份随意改变角色。网络游戏成瘾者现实人格与虚拟人格频繁转换，必然会出现认知不协调的心理危机，从而导致双重和多重人格障碍。

社会功能的影响

网络游戏成瘾儿童青少年由于将大量时间和精力投入网络游戏之中，很少参与现实社会活动，人际交流逐渐局限于网络世界，缺乏现实人际交往能力、耐心和信心，使人际关系严重受阻，形成人际关系障碍。

对社会的危害

儿童青少年有较强的好奇心且自我管理能力较弱，在获得网络某些不良信息后，极易出现各种品行问题，甚至引发各种犯罪行为。据中国青少年犯罪研究会统计资料显示，70%少年犯是因为受到网络色情、暴力等内容影响而诱发盗窃、抢劫、强奸甚至杀人等严重犯罪行为。

（市六医院）

大同市第六人民医院
精神心理卫生知识宣传