

专家问诊

# 生吃食物，这些风险你能承受吗



**董晓清** 浙江医院临床营养师副主任营养师，浙江省临床营养学会委员，国家首批注册营养师。从事临床营养工作29年，主要从事各种疾病的营养治疗、饮食营养指导、肠内营养支持、营养会诊、营养门诊、营养相关性疾病的诊治。

健康提醒

# 梅雨季别再丢了睡眠

三成国人存在睡眠问题 但规范治疗率不到30%

通讯员吴小根

漫长的梅雨季节让市民们直呼“不爽”，整天“湿哒哒”“黏糊糊”，“胃口都变差了”，还有很多人睡眠状况也受到了影响。著名睡眠专家、浙江省名中医、杭州市中医院的张永华院长说，最近梅雨时节，天气多变，门诊里有关睡眠问题的患者多了起来，很多人都有睡不着、容易醒、多梦等状况。张院长说睡眠和天气并不与情绪息息相关，天气炎热，一旦温度超过25℃时，人的中枢神经系统会较为兴奋，难以入睡；梅雨季的暴风雨天气频发，容易将人从睡梦中惊醒；夏季昼短夜长，光照时间较早会让人分泌的褪黑素减少而导致大脑清醒度提高。

张院长说，有些人的失眠，其实和性格有关。比如有些失眠患者，本身就比较敏感的个性，容易焦虑，那么当生活中遇到一些重要事情的时候，因为自身性格的影响，导致失眠的发生。张院长说，最近，他的门诊接诊多的是三类人群：一是复学的学生，二是围绝经期的女性，三是工作压力大的企业管理人员。

据统计，我国约有31.2%的人存在睡眠问题，其中10%符合失眠障碍诊断标准，很多患者终身为失眠困扰，非常痛苦。失眠

记者程雪

致病菌、寄生虫、天然毒素

近日，“不要生吃三文鱼”成了疫情防控之下的热点话题。虽然目前不能确定三文鱼是否为新冠病毒传播的源头，但再度把“生吃食物的风险”这一话题推到人面前。

**部分植物性生食带有天然毒素**

生吃食物在日常生活中很常见，刺身、醉虾、醉蟹；西餐中五分熟的牛排；以及一些豆类、蔬菜等。在未煮熟的情况下都属于生食。浙江医院临床营养师董晓清说，“归结起来，生食分为两类，一类是动物性食物，包括肉类、海鲜和蛋类等，另一类是蔬菜等植物性食物。”

热爱生食的人认为，生食是纯天然的饮食方式。董晓清介绍说，茭白、茼蒿等水生植物性生食可能携带寄生虫，如布氏姜片吸虫，所以建议大家食用的时候一定要加热煮熟。

有一些植物性食物天然具有毒素，像苦杏仁、木薯等含有氰

甙，生吃的话可能会引起人急性中毒，严重者危及生命。新鲜的黄花菜含有秋水仙碱，同样对人体有毒性，需要煮熟食用，也要控制食用量。

菠菜、茼蒿等草酸含量高的蔬菜（草酸不属于天然毒素），生吃的情况下，会影响钙的吸收，若煮熟，可以有效去除一部分草酸，便不会影响人体吸收钙。

四季豆、扁豆等豆类食物含有植物凝集素，烧不熟就进食，可能引起腹痛、腹泻、呕吐等症状。加热可以破坏植物凝集素，保障食物安全。

**生食肉类、海鲜或威胁健康**

动物类生食可能被致病菌污染。比如生牛肉可能携带大肠杆菌，生的鱼虾蟹贝类海鲜可能携带副溶血性弧菌。人吃过携带细菌的生食，可能引发腹痛、呕吐等症状，严重者威胁生命安全。

生肉类、生海鲜在生产、加工、储存，最后到餐桌上，其中某环节被污染，就会被致病菌感染。“海水咸可以杀毒”吃生海鲜

很难完成，但煮熟后，植物细胞壁软化，蔬菜体积缩小，很容易达到这个推荐量。人们可以同时进食多种蔬果，通过饮食多样性弥补加热导致的营养流失。

此外，需要注意的是，烹调方法很重要，以蔬菜为例，先洗后切，烧菜时旺火急炒可以减少维生素等营养物质的流失。有些蔬菜经过适当的加工，营养素反而会上升。比如西红柿、红辣椒中富含番茄红素，是一种抗氧化功能的营养成分。加热后，可以释放更多的番茄红素，吃的时候吸收率也更高。

大多数荤菜直接生食吸收都不如煮熟后好。那么，富含蛋白质的肉类，直接加热岂不是导致蛋白质变性？“其实蛋白质变性不等于降低消化吸收率，适当的热处理会使蛋白质的结构发生伸展，暴露出氨基酸残基，有利于体内的蛋白酶催化分解。”董晓清说，这反而更有助于人体吸收。不过日常烹调食物也要讲究分寸，尽量避免温度过高，烹调时间过长。

健康新技术

# 微创治疗 梗阻性肥厚性心肌病



通讯员朱华军

日前，浙大二院王建安教授团队为4例梗阻性肥厚性心肌病患者成功开展了Liwen术式治疗。整个手术过程平稳，术后患者血压平稳、临床症状改善明显，标志着国际领先的Liwen术式正式落地浙江，浙大二院心脏中心成为全国极少数正式开展此技术的中心之一。自此，该中心将心脏外科手术、酒精消融间隔化学消融术、Liwen术式，为肥厚型梗阻性心肌病患者建立全方位的解决方案。

梗阻性肥厚性心肌病(HOCM)是比较常见的遗传性心脏病，患者心

室以心肌非对称性肥厚为特征，该病是青少年运动猝死的最主要原因之一。临床表现各异：一部分患者可能没有症状，有些患者首发症状就是猝死。最常见的症状是劳力性呼吸困难和乏力，部分患者会出现胸痛、心悸、晕厥等症。

目前，梗阻性肥厚性心肌病的治疗手段主要包括药物治疗、酒精消融及外科手术。但是所有患者的身体条件都能耐受外科手术或有合适的间隔支进行酒精消融。

Liwen术式为中国原创，一种安全、有效、微创的治疗肥厚型心肌病的新策略。

育儿大百科

# 盲目止泻 给娃禁食

宝宝腹泻时最怕家长这样做

主持人许瑞英

小儿腹泻，是以孩子大便次数增多、粪便含水量增多(松散或水样便)为主要特点的儿科常见病，可能伴有发热、呕吐、腹痛等症状，多发于夏季。

孩子一旦发生腹泻，很多家长的第一反应就是给娃止泻。但腹泻的治疗是有过程的，小儿腹泻时不要急于马上止泻，尤其是腹泻初期不能服用抑制肠蠕动的药物。因为腹泻时，孩子的身体会将肠道内有害的物质排出体外，这是一种保护机制。但吃止泻药可能会导致有害物质、病菌等排出受阻，继而引发病情拖延更久。

因此，小儿腹泻不要盲目止泻，应重点治疗因腹泻引起的脱水

关于小儿腹泻，身边不少家长都有这样的误区：觉得娃肚里没东西就不会反复腹泻，所以腹泻期间不会让孩子进食。但这种认知是错误的！因为孩子腹泻本身身体就够虚的，这时还不给进食，他连拉把把的力气都快没了。而且禁食或过度的饮食控制，都会加重肠蠕动而使腹泻加重，甚至影响孩子的健康。

健康常识

# 家庭常用药品储藏指南

通讯员王菲

眼看着就要到梅，真正的“烤”验马上就要到来。很多人都说，在炎炎夏日，这条命是空调给的，但很多人不知道：很多药品也需要冷藏。高温常常会影响西药的化学成分，使一些成分变得不稳定。

**胶囊剂**

胶囊或胶丸剂型药物(如维生素E胶丸、鱼肝油等)怕受热。受热后会出现软化、破裂、漏油甚至整粒粘连的情况。所以胶囊药物需要贮存在25℃以下的干燥环境中。

**颗粒剂**

因为颗粒剂在制作过程中，添加了大量糖分。如果受热会发粘、结块，有的密封不严的还容易生虫。所以颗粒剂一般需要密封贮存在阴凉处。

**丸、散、膏、丹**

蜂蜜、红糖等是中药“丸散膏丹”常见的添加剂，受热后糖分析出，容易发霉生虫，而且那些用白蜡封住的药丸也可能在高温下裂开，导致变质。那么家中常备的药品要如何才能安然度夏呢？

**常温**

大多数药品的储存环境温度通常是常温，即10℃~30℃，凡贮藏项未详细规定贮存温度的一般都指常温。

夏日室内温度较高，药品最好储存在家中阴凉通风的地方，如果

**阴凉处**

阴凉处储存是指不超过20℃的地方，比如，有些中药制剂易发霉、虫蛀，宜密闭阴凉存放；有些药物遇热极易挥发，像各种酞剂、医用酒精等高温时就易挥发，要特别注意密封哦！

**避光**

通常所有药品均推荐避光保存，某些药品更要特别注意，如心绞痛急救药硝酸甘油片、维生素类药品亦可保片等。夏日阳光强烈，要避免直接暴晒，如窗边、阳台等。可放在避光盒或棕色瓶中，置于家中暗处储存。

**防潮**

有些药物会吸收空气中的水分，使药品水解或性状发生改变，如冲剂、颗粒剂、散剂、中药饮片等，更需要防潮，否则容易引起药物结块或霉变。

此类药物可放置在单独的密闭的药品储存盒里，用后塞紧瓶盖，存放于干燥的地方，如餐厅、卧室、客厅等，避免放在卫生间等湿度大的地方。

**冷藏保存**

胰岛素，活菌制剂，部分滴眼剂或其他生物制品等，需要在低温环境下保存，一般会建议使用冰箱。但要特别注意的是冷藏是指2℃~10℃，现在的许多冰箱号称0℃保鲜，冷藏设为0℃的不在此范围内。

# 夏日游泳防溺水 河道警示要做足



通讯员何文斌 摄

炎炎夏日是溺水事故的高发期，日前，台州市公安局椒江分局下陈派出所民辅警联合街道干部以及村干部在辖区17条河道边醒目位置上竖立防溺水警示牌，提醒群众注意安全。由于防溺水工作做得早、做得实，下陈派出所辖区实现近4年溺水零事故。

# 睡前喝一杯热牛奶 你的身体将会面临这些问题

在近期大热的网剧《隐秘的角落》中，妈妈周春红每晚逼着儿子朱朝阳喝热牛奶的情节，令不少网友印象深刻。现实中，不少人也有睡前喝牛奶的习惯，因为我们经常听到一个说法：睡前喝牛奶有助于睡眠。

那么，牛奶真的能助眠吗？牛奶中的L-色氨酸能促进催

眠物质的分泌。牛奶中含有L-色氨酸，这种物质能够促进人体分泌5-羟色胺与褪黑素。“此前汕头大学医学院教授、汕头大学睡眠医学中心主任李韵在接受采访时说，5-羟色胺与褪黑素能直接或间接促进睡眠。5-羟色胺又名血清素，最早是在血清中发现的，是一种抑制性神经递质，主要集中在脑干中缝核。经研究，5-羟色胺必须经过相应的受体才能发挥作用，至今人们发现了5-羟色胺7个亚型

族，14个亚型，5-羟色胺通过激活不同的受体而发挥不同生理作用。曾有人分别破坏大鼠中缝核的头部和尾部，均发现大鼠的睡眠减少。“这说明5-羟色胺有利于睡眠，但具体机制还不明确。”李韵说。

还有研究发现，5-羟色胺有维持清醒的作用。“睡觉需要睡眠压力，即想要睡觉的感觉。清醒的时间越长，想睡觉的感觉就越强。相反，如果一直是昏昏欲睡的状态，入睡就比较难。”李韵说，5-羟色胺有利于维持清醒，一定程度上加大了睡眠压力。

此外，5-羟色胺还被用于治疗心理疾病，这是因为5-羟色胺分泌不足时，容易导致抑郁、焦虑等情绪的产生。“从心理因素上讲，抑郁和焦虑的情绪会影响睡眠质量。”李韵说。而褪黑素则对睡眠起直接

的作用。“天黑或是灯光变暗，视网膜接受的光线减少，褪黑素分泌就会相应增加，促进入睡。根据生物节律，晚上10点钟以后，褪黑素分泌会增加，增加困意。”李韵表示，晚上看手机、电脑等会接触比较多的蓝光，大脑误以为依然是白天，褪黑素的分泌就会减少，对睡眠产生不利影响。韩国首尔三育大学此前的一项研究表明，晚上挤的牛奶中含有更多的L-色氨酸和褪黑素，这些化学物质能够帮助人们减少焦虑。

**摄入量微不足道，效果微乎其微** “从理论上讲，牛奶中的L-色氨酸能够产生促进睡眠的物质，喝牛奶有助于睡眠。但从现实情况来看，从一杯牛奶中获得的L-色氨酸基本上可以忽略不计，因此也无法产生足够的5-羟色胺和褪黑素让我们睡得更好。”李韵说。

另外，全脂牛奶的脂肪含量高，睡前喝可能会导致体重增加。“睡前喝一杯150毫升左右的脱脂或是半脱脂牛奶，对体重影响不会太大。”李韵表示，最好在睡前1个小时左右喝牛奶。

不容忽视的一点是，有些人不适合喝牛奶。“不仅睡前不要喝，平时也要少喝。”李韵表示。比如，容易腹胀的人，很多人喝牛奶会肚子胀，影响睡眠；乳糖不耐受的人喝牛奶容易拉肚子；做过腹部手术的人也不适宜喝牛奶；喝牛奶会促进胃酸分泌，所以有胃肠道疾病、胆囊炎等消化疾病的人要避免喝牛奶。此外，对牛奶过敏、泌尿系统结石患者也不宜喝牛奶。

据新华社