

肿瘤患者的 冬季养生

■ 刘苓霜

肿瘤患者在冬季普遍存在免疫力低下的情况，更应推崇“养藏之道”，重视冬季养生，从起居、饮食、精神、进补等方面调养，有利于疾病康复、病情控制、减少复发转移。

◆起居调养

1.宜早睡晚起，多睡少动。
冬日日照短，寒气重，多睡少动可以养藏真阴，有利于维护人体免疫功能。睡前用温水泡脚有助于御寒防寒，促进睡眠，消除疲劳。冬季还要注意添加衣服，防止感受外寒，加重病情。
2.因人因时适当运动。
运动能使人精神振奋，也可帮助消化，促进血液循环，还可使大脑神经系统功能正常发挥。肿瘤患者在这个季节可在白天、气温适宜、幽静的环境中适当活动，不推荐快跑、爬山等剧烈运动，可与家人、朋友一起散步、缓行，还可以做做郭林气功、呼吸功、放松功等，运动量应由小渐大。
我们强调身心息兼调，起到防癌抗癌的效果，当然锻炼并非一日之功，持之以恒方能收效。



◆饮食调节

恶性肿瘤属于慢性消耗性疾病，患者大多身体虚弱。合理的膳食结构、丰富的营养成分、良好的饮食习惯对肿瘤患者的治疗和康复极为重要。

1.宜少食多餐，绿色新鲜。
肿瘤患者的饮食提倡少食多餐，每日膳食中蛋白质(鱼、肉、蛋、奶、豆制品等)摄入量一般以常人的1.5倍为宜，脂肪类摄入不宜太多，糖类食品应有节制。多食含有维生素A、维生素B、维生素C的新鲜蔬菜、水果，适当补充粗纤维食物，如糙米、粗面、杂粮、豆类、土豆等。还要注意多喝水。烹调方法以蒸、煮、煨、炒、汤为好。避免食用发霉、烟熏、腌制、辛辣刺激、含大量食品添加剂的食品。食补以清补为主，鸭、核桃、银耳、蜂蜜、藕等是理想选择。

2.根据不同治疗阶段进行调节。
手术后病人常见气血不足，脾胃虚弱，宜进食肉类、禽类、蛋、乳、豆制品、红枣等营养丰富的食物，同时注意健脾开胃，以保持胃肠道良好的消化、吸收功能，可吃山楂、山药、薏苡仁、莲子肉、扁豆、萝卜。
放疗后病人常感口干鼻干燥、唾液分泌减少、咀嚼吞咽困难等情况，宜进食滋阴降火、甘寒生津之品，如梨、藕、绿豆、银耳、白菜、白萝卜、芦笋。
化疗后病人常出现食欲不振、恶心、腹泻等症，饮食宜清淡、易消化。体力较差者可适当吃些鸭子、甲鱼、瘦肉、蛋类、乳类、红枣、蜂蜜等营养丰富的食品。虫草炖鸭、萝卜排骨汤、花生红枣粥、黑芝麻糊等是不错的选择。

◆精神调护

中医历来重视心理健康，认为情志不畅是引起肿瘤发病和恶化的原因之一，所以肿瘤患者精神调护也很重要。冬季万物萧肃，容易诱发伤感情绪，有些患者刚获知病情，极易产生恐惧、绝望等负性情绪，造成中枢神经过度紧张，免疫功能削弱，由此加重病情。在此季节，更应多关注情绪变化，可以多出去晒晒太阳，放松心情，积极配合治疗，树立战胜疾病的乐观态度。

◆适当进补

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法，肿瘤患者也应抓住这一进补时机，通过药补、食补以恢复正气。
1.膏方。
这是一种有效的进补方法，但肿瘤患者并非人人适合。早期恶性肿瘤根治术后两三年未复发转移，身体较为虚弱者可以选择膏方。
服用膏方以顾护人体正气为主，祛邪抗瘤为辅，切忌滥补，用药用膏不可过于辛热或过于滋腻。膏方的开具必须选择有临床经验的中医医师，以清补为主，也并非越贵越好，最适合患者体质的进补才是对肿瘤患者有效的补益。
2.保健品和补品。
患者首先应认清保健食品的国家批准文号，不要被假冒商品欺骗。其次，不要被夸大宣传误导，耽误最佳治疗时机。肿瘤患者常用的补益保健品有冬虫夏草、生晒人参、山参、西洋参、枫斗等，应咨询正规医院有经验的中医医师，根据患者的病情和体质酌情选用。
(作者为上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科主任、主任医师)

冬日火锅如何吃出健康 合理选择很重要

■黄毅激 蔡美琴

隆冬季节，约上好友或与家人围坐一圈吃火锅是一大美事。但也有人担心，吃火锅不健康。健康与好吃，有没有办法两全？今天我们就来聊聊如何在冬日吃健康火锅。
先说说火锅的小历史。不要以为现代人才吃火锅，古代人也吃。火锅作为一种历史悠久的饮食方式可追溯至商周青铜时代，当时主要用于祭祀，之后才逐渐成为老百姓日常生活中常用的饮食方式。
如今，火锅的汤底主要由富含蛋白质的动物性原料，如牛、猪、鸡、水产品等，或经过处理后的植物性原料，如菌菇、豆制品等熬制而成。汤底口味主要有辣味、清汤、菌菇、番茄、海鲜、骨头汤等；涮食原料常见有各式肉类、蔬菜、菌菇类。要吃健康火锅，如何选择很重要。



不妨先吃蔬菜后吃肉

食用火锅时，推荐多吃蔬菜、薯类、豆制品，配以肉类水产品。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物的良好来源，可降低脑卒中和冠心病的发病风险。所以，调制品味道得更加浓厚，使涮菜在食用时更加鲜美，商家会使用较多的食盐、味精、香辛料等调制汤底，这会使食客在食用同时摄入大量食盐(钠离子)。进食过量食盐已被证实对人体有较大危害，会引起血压、血脂胆固醇升高。我国2016版《中国居民膳食指南》建议健康成年人一天的食盐(包括酱油和其他食物中摄入的食盐量)不超过六克。因此，高血压、高胆固醇患者不建议过多食用火锅。

大豆及其制品是优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素E的良好来源，同时含有大豆异黄酮、植物固醇等多种植物化合物，也推荐在吃火锅时多吃。食用火锅时，千万不能忘了碳水化合物，薯类制品如魔芋丝、粉条等是其良好来源。
蔬菜、薯类、豆制品的摄入同时还有一大作用，就是增加饱腹感，可以减少肉类的摄入。因此不妨先放植物类食物，让肠胃垫个底，避免脂肪过多摄入，有利于控制总能量，也能有效地解油腻。
虽然肉类及水产品是蛋白质的优质来源，然而大多数肉类脂肪含量较高，同时动物内脏含有较高胆固醇(尤其是脑部)，因此在食用火锅时，不推荐以肉类为主，即使食用也推荐以鱼虾等水产品为主，搭配少量牛羊肉类。食用时，还必须保证肉质煮熟熟透，不应一味追求肉质鲜嫩而食用半熟肉制品，这可能引起胃肠细菌或寄生虫感染。

随着火锅烹饪时间增加，水分蒸发，涮菜(尤其是肉类)的长时间烹煮，汤底愈发浓郁，然而随之而来的嘌呤含量增高，亦可引起尿酸盐的产生。研究表明，汤底中的嘌呤含量会随放入的鱼虾、肉类的增加和水分减少以及烹煮时间的增加而逐渐升高。
同时大量研究亦表明，摄入过多亚硝酸盐可使血液中的高铁血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，使血红蛋白失去携氧能力，致使组织缺氧，严重者可能引起头晕头痛、恶心呕吐等症状。另外，这样还会降低人体对维生素A、B族、蛋白质的利用率，增加人体罹患营养缺乏症的可能性。
因此，建议不喝或少喝火锅汤。如果很想喝汤，推荐在一开始吃火锅时即食用，忌吃久煮的火锅汤。

久煮的火锅汤不要喝

随着火锅烹饪时间增加，水分蒸发，涮菜(尤其是肉类)的长时间烹煮，汤底愈发浓郁，然而随之而来的嘌呤含量增高，亦可引起尿酸盐的产生。研究表明，汤底中的嘌呤含量会随放入的鱼虾、肉类的增加和水分减少以及烹煮时间的增加而逐渐升高。

鲜榨果汁或温茶搭配更好
大多数人吃火锅都喜欢有“冰火两重天”的感觉，边吃热烫的火锅，边喝冰镇的饮料，尤其是冰啤酒，认为这样可以有效地解油腻，但一时的“爽感”引起的一冷一热很容易造成胃肠疾病。同时，啤酒为纯能量食物，且含较高嘌呤，更不建议搭配火锅食用。
推荐吃火锅时搭配常温或温饮，可选择鲜榨果汁或温热的茶水，这样在缓解油腻的同时也不会对肠胃刺激。

喝酒会致癌吗？
此研究发现，乙醛脱氢酶(ALDH2)基因缺陷的老鼠，摄入酒精后导致的细胞基因突变更为显著。这一结果对中国人群的警示意义更大。在中国人群中约有50%人群存在乙醛脱氢酶缺陷或活性不足，因此，对这部分人群而言，一旦饮酒后，乙醛将无法及时代谢为乙酸，导致乙醛更容易在体内蓄积，增加癌症发生的风险。
基于该研究，即使是大量饮酒后造血干细胞出现基因突变，也并不意味着癌症一定会发生，只是可能会增加癌症发生的风险。由于癌症的发生是一个涉及遗传、免疫等诸多因素综合作用的过程和结果，因此，简单地讲细胞基因突变与癌症发生直接画等号，过度解读这项研究并不合适。
尽管在研究中发现酒精和其代谢产物乙醛可诱导细胞基因突变的事实，但酒精暴露到什么程度，达到多少的饮用量，才能导致细胞的基因突变，目前尚不清楚。此外，适量饮酒是否会导致基因突变？有无不导致基因突变的安全饮用量？长期饮酒、短期大量饮酒等不同饮酒模式，对诱导基因突变的影响是如何？这些问题，尚有待更多的研究阐明。此外，此研究是在动物上开展的研究，是否能完全解释酒精对人体的作用也并不清楚。

因此，我们应客观看待这项研究。既不要谈酒色变，将喝酒和癌症发生形成简单的必然联系，也不要无视这项研究的潜在意义和价值。我们提倡养成健康的生活方式，尽可能不喝酒，避免长期大量饮酒，减少酒精暴露，对喝酒脸红的疑似乙醛脱氢酶缺陷或活性不足的人群尤应注意避免酒精的接触，以最大程度降低酒精可能导致的癌症发生风险。
(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师)



求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 宝宝怎样才算吃饱？

答 洪淳敏
上海交通大学医学院附属仁济医院儿科医生

很多新妈妈会问，如何知道宝宝有没有吃饱？母乳喂养不像奶瓶可以直观地看出宝宝喝了多少，应该如何观察呢？
◆吃奶动作
宝宝吸奶时，妈妈会观察到宝宝张开嘴巴、停顿、合嘴，下巴暂停的时间越长，表示宝宝吃到的奶水越多。若宝宝有暂停吸吮且自动离开乳房，可能是在告诉你：“我吃饱了。”如果宝宝持续吸吮，没有暂停，很可能是因为没有喝到奶水，仍然肚子饿。遇到这种情况，妈妈们可以尝试挤压乳房帮忙。

◆排便
出生后几天，宝宝的大便会是深绿色的，这些胎便是在妈妈怀孕期间宝宝积累在肠内的，会在刚出生几天里排出。到第三天，宝宝吃母乳较多，大便颜色会变浅；到第四天，大便就会变成正常。
正常的“母乳便”是糊状到水稀状，芥末色，会带点臭味。有些会是凝乳状或黏液甚至气泡状，颜色也可能是绿色或橘色，这都是正常的。
观察宝宝的排便量与频率也是了解宝宝是否吃够的方法之一。出生三四天

后，宝宝的排便次数会增加，满一周时应每天至少两三次大量的黄色大便。若宝宝到第四五天还没有解胎便，建议就医。只排出棕色大便的宝宝可能是没有吃到足够的奶水。
在出生三四周后，宝宝的大便习惯可能会改变，从每天很多次，变成三天或更久才一次。如果其他状况都好，且大便为糊状、软的、黄色的，没有便秘，妈妈们就不要过于担心。任何5-21天的宝宝，如果没在24小时内排出至少一次的大量大便，建议马上到医院咨询。但如果宝宝一天内有六次以上尿布是湿透的，且宝宝有吃饱，那应该没问题。如果是持续少量、少次的排便，可能表示宝宝并没有吃饱，但均建议去医院检查一下。

◆排尿
宝宝出生四到五天，如果在24小时内有换六片湿透了的尿布，可认为宝宝吃母乳真的吃饱了。出生几天后，宝宝的尿大多无色，偶尔出现深色不必太担心。
母乳喂养的宝宝正常情况下都能吃得饱，且会很健康。

正常的“母乳便”是糊状到水稀状，芥末色，会带点臭味。有些会是凝乳状或黏液甚至气泡状，颜色也可能是绿色或橘色，这都是正常的。
观察宝宝的排便量与频率也是了解宝宝是否吃够的方法之一。出生三四天

问 冬季适合吃啥养生药膳？

答 马莉
上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师

天气严寒，人体新陈代谢相应减慢，皮肤血管收缩，散热减少，进补宜“封藏”，就是说进补到这时需收敛，偶尔吃些羊肉无妨，为逐渐适应春季舒畅、升发的特点，还可适当吃些白菜、油菜、胡萝卜、菜花等。注意多喝水。
【菠菜猪肝汤】
原料：
猪肉600克，新鲜猪肝200克，菠菜80克。绍兴黄酒、盐、味精、白胡椒粉、淀粉、醋、水淀粉、姜片、葱段、葱花各少许。

制法：
用清水把猪肉洗净，切成三厘米见方的块。
去除猪肝的筋膜，对剖成两半，用清水冲洗干净。
把猪肝切成片，放入碗中用盐、味精、淀粉、少许清水，用手抓匀，腌制15分钟左右。
将菠菜择洗干净，用刀切成段。
把炒锅置于火上烧热，倒入植物油烧至七成热，下姜片、葱段爆香。
倒入猪肝、黄酒、适量清水快速翻炒几下。

下猪血块及适量清水，用武火煮沸，撇去浮沫后改用中火炖五分钟。
往炒锅中入菠菜、盐、味精，翻炒。撒上下胡椒粉、醋、葱花，用水淀粉勾芡即可。
药膳功效：
菠菜营养丰富，含有叶酸、叶黄素、胡萝卜素等。其性凉，味甘，归大肠、胃、肝经，具有养血止血、利五脏、通肠胃、调中气等功效。猪血富含蛋白质B2、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分，其中含铁量丰富，吸收利用率高。其性平，温，味甘、咸，归肝、心经，具有理血祛瘀、止血、利大肠的功效，冬季食用可以改善贫血，增强益气双亏者的抗病能力。

【香菇蒸鸡】
原料：
鸡肉250克，水发香菇、红枣各50克。精盐4克，味精1克，酱油10克，白糖5克，葱花、姜丝各3克，料酒、湿淀粉、香油各15克。
制法：
将鸡肉洗净，切成片。红枣洗净，去核，切成4半。香菇洗净，切丝。
把鸡肉、香菇、红枣放入碗内，加入酱油、精盐、白糖、葱、姜、料酒、清水、湿淀粉，抓匀后上笼蒸至熟烂取出，用筷子拨开，摊入平盘，淋上香油即成。

药膳功效：
鸡肉营养丰富，含多种维生素和矿物质，有增强体力的作用。香菇富含多糖及多种氨基酸，具有补气益胃，提高免疫力效果。此菜适于体弱、久病气虚、气短乏力、食欲不振、消化不良、小便不利等病症患者食用。正常人食用能补充营养，防病抗病。
(作者营养师门诊时间为周三上午，大柏树总院；周三下午，青海路名医特诊部)

问 缓解孕吐有何妙招？

答 许啸声
上海交通大学医学院附属瑞金医院妇产科医生

准妈妈在被恭喜怀孕的同时，常常会很焦虑，焦虑的第一点就是早孕反应。早孕反应是指女性在孕早期出现的恶心和呕吐，症状可轻可重。尽管它被称为“早”孕反应，英文直译是“早晨恶心”，但症状可发生在一天中的任何时间。实际上，大多数有此问题的女性整天都感到恶心。

早孕反应很常见，多达9/10的怀孕女性能在怀孕早期感到恶心。症状通常开始于怀孕的头两个月，常在第三个月左右最严重。大多数女性到怀孕中期时会好转，但部分女性的不适感会持续更久。极少数怀孕女性会出现很严重的恶心和呕吐，并出现体重减轻。这被称为“妊娠剧吐”。
孕吐的病因与发病机理尚不完全清楚，目前认为妊娠剧吐与血液中的HCG值水平增高有关。神经功能不稳定、精神紧张的孕妇，剧烈孕吐更多见。
妊娠剧吐通常认为与怀孕时激素水平变化有关，雌、孕激素以及人绒毛膜促性腺激素可以松弛平滑肌，从而减慢胃肠传输时间，并使胃蠕动减慢或节律异常。而且怀孕期食管括约肌松弛，导致胃食管反流增加，引起烧心的症状。心理因素也被认为是一种诱因，女性对持续恶心的心理反应会使症状加重。
孕吐太厉害，有啥缓解举措呢？
1.在感到饥饿前进食。
2.少吃多餐，建议食用含有大量蛋白质或碳水化合物，但不含有大量脂肪的食物。薄脆饼干、面包和低脂酸奶是不错的选择，避免进食辛辣食物。
3.饮用苏打水中和胃酸。
4.闻新鲜的柠檬、薄荷或橙子。
5.进食后立即刷牙。
6.进食后不要立即躺下。
7.睡前服用维生素补充剂，建议不要在清晨空腹服用。
8.避免长时间处于不通风且有强烈气味、炎热、有噪音的房间。
9.保证充足睡眠。
做了这些还不能缓解症状，该不该去医院？我们建议孕吐就诊的时机：
1.每天都有呕吐或一天中反复呕吐，如果呕吐物带血，需更加重视。
2.体重在减轻。
3.腹部有疼痛或痉挛，见红或破水。
4.认为自己丢失了过量的液体，这被称为“脱水”，表现为排尿少、尿液呈深黄色或起立时头晕。

战胜利吐，重在“精神胜利法”。
1.放松身心，用从容的心态度过这一阶段。注意休息，保证充足睡眠。
2.吃归吃，吐归吐，能吃多一点，就多吸收一点，药补不如食补，食补不如神补。吃总比补液要好，家里环境总比医院好。身体的条件无法改变，但人的主观能动性很强。
3.适当的撒娇和示弱也是孕期情趣所在，短暂告别繁重的工作和家务，给身心放一个假。
宝宝来到世界本身已是成功者。作为这么一个了不起的胎宝宝的妈妈，我们应该充满信心，相信不管怎样，宝宝会在妈妈的手心里茁壮成长！
（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师）

