

吃对大枣有讲究

■姚毅炯

大枣起源于中国，在中国已有8000多年的种植历史，自古以来就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一。

红枣富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P，以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等营养成分。其中，维生素C的含量在果品中名列前茅，有“维生素王”之美称。

中医认为，大枣归脾、胃经，补中益气，养血安神。

【食用宜忌】

宜：胃虚食少，脾虚便溏，气血不足，营养不良，心慌失眠，神经衰弱，妇女瘕病，贫血头晕，白血球减少，血小板减少者宜食；慢性肝病肝硬化者宜食；心血管疾病患者宜食；过敏性疾病者宜食，包括过敏性紫癜、支气管哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性湿疹、过敏性血管炎等，可以调整免疫功能紊乱；癌症患者宜食，尤其是因肿瘤放疗、化疗而致骨髓抑制的不良反应者。

忌：痰浊偏盛，腹部胀满，舌苔厚腻，肥胖病者忌多食常食；急性肝炎、湿热内盛者忌食；小儿疳积和寄生虫病患儿忌食；齿病疼痛者亦忌。糖尿病患者切忌多食。

【注意事项】

1. 红枣最好不要跟黄瓜、萝卜同食。萝卜中含有抗坏血酸酶，黄瓜中含有维生素分解酶，这两种成分都可能破坏其他食物中的维生素。
2. 红枣不要与动物肝脏同食。动物肝脏富含铜、铁等元素，铜铁离子极易使其他食物中所含的维生素氧化而失去功效。
- 3.服用退热药时不要食用红枣。服用退热药物同时食用含糖量高的食物容易形成不溶性的复合体，减少药物初期的吸收速度。枣就属于含糖量高的食物。



【挑选讲究】

选鲜枣时首先要“看”。优质鲜枣皮色紫红，颗粒饱满且有光泽，表面不裂不烂，皱纹少。如果皱纹多，果形凹瘪，很可能是肉质差或未成熟鲜枣制成的干品。

如果枣皮红中带斑点，很可能存放时间较长；表皮过湿或有烂斑，一般可判定为浇过水的枣，这种枣不宜久存。值得注意的是，成熟鲜枣红中有光，捂红的鲜枣缺光泽，带褐色。

挑选枣时，一定要选脆的，因为鲜枣一旦软化，维生素含量会减少90%！

干枣是由鲜枣经晾晒加工而成，干枣比鲜枣的挑选要稍细些。

挑选时应先用手将大枣成把紧捏一下，如感到滑腻又不松泡，说明肉质坚实，枣身干，核小。

尝一下，如果甜味差、有酸涩感，用手捏，松软粗糙，质量就差；如果湿软而粘手，说明枣身较潮，不耐久贮，易于霉烂变质。

然后可以掰开大枣看果肉和果核。肉色淡黄、细实，没有丝条相连的质量好；肉色深黄、核大，有丝条相连的质量差。

最后是口感。口感香甜的，当然是品种较好的枣。

如何识别染色枣呢？

首先看颜色。从单个枣的色泽来看，变色枣遍体暗红，无光泽，自然红枣圆润有光泽，红色也不均匀。

其次是口感。染色枣刚吃起来可能较甜，但吃一会儿就不甜了，这种甜味也不是水果的甜味；自然红枣则甜度一致，口感绵绵自然。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院药剂科主管药师）

运动改变大脑的真相



■王洁

运动对大脑的影响，并不为很多人所知。我从一个真实的病例来说起。这个病人我印象很深，她以健步如飞著称，70岁时还总喜欢步行去各种地方。老太太还喜欢游泳，每周要去游泳馆两三次。她爱和邻居聊天，经常听到她爽朗的笑声。除了轻度骨质疏松，她几乎没有任何疾病，令人羡慕。

直到78岁，她滑了一跤，导致髌骨骨折，经历了髌关节置换手术。手术后的半年，她勉强撑着拐杖行走，日益弯曲的脊柱迫使她弓着背，只能在家中活动，不愿再与邻居聊天，取而代之的是每天坐在电视机前。她的言语变得很少，儿子觉得不对劲，把她送来了医院。

经检查，老人家没有痴呆，但神经心理评估已经出现了异常，我们把这类病人归入“轻度认知功能障碍”，就好像白色和黑色中间还有灰色的存在一样，这就是一个灰色区域。

我建议老人加强社交，不要老看电视，她只是淡淡一笑，似乎有些无奈。

就在摔倒后的第二年，这位老人再次摔倒了，这次她被迫卧床了，也是从那时起，她开始无法区分现实和虚幻，会对着电视里的人说话，认不出儿子了。

80岁那年，因为长期卧床，她死于并发症。

由这个真实病例，可窥见运动对大脑的影响，恐怕你想都想不到。每个人都要尽量“动起来”，以免“心智”萎缩。

老化往往首先表现在很小的事

上，当大脑的神经连接损坏以后，你越来越难以想起那些耳熟能详的人和事物。每个人都有过这样的时刻：一个词到了嘴边，却无法说出。这是因为我们的记忆搜索引擎——额叶皮层无法想起它，海马体会提供其他联想来努力呼唤起你的记忆。不过，当海马体也出现了病变，这个词就怎么也说不出来了。

轻度认知功能障碍并不一定会加重，但如果控制，它会恶化。很多人知道自己处于这个境地，却选择了逃避，不敢外出，去建立新的人际关系。为避免被嘲笑，他们不再接受新的事物，最后的结果是，由此断绝了有意义的人际关系。

孤立和不运动会助长脑细胞死亡，导致大脑萎缩。

要知道，引起轻度认知功能障碍的疾病有很多种，并非每种疾病都会很快进展为痴呆。它是一个信号，告诉你应该开始接受治疗，而这个治疗，可能并不一定是药物，而是一张运动处方或饮食处方。

那位老人家的故事开头就向我们提示着运动对大脑的积极影响力，正是适当强度的运动让老人一开始过着丰富多彩的生活。后来，因为手术，她被迫减少了活动，大脑出现了飞速的老化。

反观如今老年人的生活，不少退休后就呆在家里长期面对手机、电视，久而久之，血脂、血糖、血压都出了问题。研究表明，人在看电视时的脑电图波形和近睡眠时相近，所以看电视只会使大脑变得闲散。

目前，上海各大三级医院开出了记忆障碍门诊，已有一些老人注意到问题前来就诊。我会对“轻度认知障

碍”的病人做些病因分析，对于一些比较特殊的病人可以早期明确诊断，但更多的是需要通过神经心理评估跟踪随访来明确诊断。我会提出控制血脂、血压等要求，也会开具一些运动处方，不过实际操作并不理想。

首先，很多病人将希望寄托于药物，宁可服用各种药物，也不愿迈开腿锻炼。其次，也有很多把重点放在如何吃上，认为运动仅仅是饭后简单散步即可。最后，电视、手机社交平台花费了他们大量时间，出门时间被严重压缩。

有医生做过一个有意思的课题，把轻度认知障碍病人分成两组进行治疗，一组开展读书会活动，一组学打太极拳。半年后随访发现，打太极拳老人的认知情况明显好于读书会的老人。这并不是说看书无益，而是运动在这方面有更明显的效果。最新的中国认知障碍指南里，太极拳已被明确列为推荐运动项目。

随着记忆障碍门诊的开设，越来越多的老人开始关注记忆问题。不过，在医生开具的各种处方里，运动处方很少为患者所重视。

这里所说的运动并非饭后散步这么轻松。对50至65岁、心肺功能良好的人群，我们建议一定强度的运动，比如跑步、游泳，甚至一些无氧训练。对存在中等程度以上心肺功能损害的慢性病患者来说，运动指导变得更为需要，因为这得因人而异。我们也希望综合医院能开展多学科合作，比如康复医学的加入，使存在认知障碍的老人在药物治疗的同时，获得合理安全的运动指导。

（作者为上海交通大学医学院附属同仁医院医生）

关爱老人从识别阿尔茨海默病开始

■潘露茜

晚上就想不起来中午吃了什么、出门会迷路、经常怀疑东西被偷……这些老人的记忆可能正在消失。

阿尔茨海默病在1907年由一个名叫阿尔茨海默（Alzheimer）的医学家发现。这是一种发生在老年期或老年前期的慢性、进行性认知功能退行性病变，导致老人出现不可逆的记忆力、语言能力、计算力、理解力、判

断力、情感及性格等认知功能的全面大幅下降，严重影响患者的生活质量，给家属和社会带来了沉重负担。

阿尔茨海默病起病隐匿，早期识别、早期治疗能改善患者的生存质量，并能延缓病程发展。识别阿尔茨海默病的早期症状是人们最关心的问题，需患者、家属和医生多方配合努力。

1. 记忆力减退

阿尔茨海默病的早期阶段以近期记忆力下降为主。比如东西随手一

放，转身便不知放在何处；前讲后忘，反复唠叨；购物时忘记付款或付了款不记得拿已购买的商品等。患者早期的记忆减退易被家人忽略，认为这是“老糊涂”，是上了年纪后正常的健忘现象。

正常老人偶尔也会找不到钥匙，想不起熟人的名字，但这种健忘并不是常常发生，并且通过之前在做什么事情、走过哪些地方，可以帮助自己回忆起来；即便一时想不起来，可能过一阵或旁人稍作提醒就会恍然大悟。

2.曾经熟悉的事难以完成

在生活、工作中常做的事，现在却无法顺利完成。比如到熟悉的地方却迷失了方向；难以完成单位的日常工作；打牌、下棋时忘记规则。

3.物品放错位置或找不到

经常丢三落四，不能再回到原处找到物品；有时会怀疑或责怪别人偷自己的东西，并且此类事情发生的频率越来越高。

4.对情况判断及辨别不足

对电话诈骗、保健品推销和金钱诱惑失去辨别和判断力；对个人、家庭疏于管理。

5.情绪和人格发生异常

出现困惑、怀疑、抑郁、害怕、焦虑等不良情绪；在家里、单位、或与朋友相处，很容易会感到心烦意乱。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院老年科副主任医师）

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 乙肝疫苗怎么种？

答 庄焱

上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科主治医师

在“谈肝色变”的今天，预防乙肝是很多人都关心的问题。预防乙肝最重要的手段就是接种乙肝疫苗。可乙肝疫苗究竟应该怎么种，网络上流传很多说法，令人头疼，今天我们来说说清楚。

先来说，为什么乙肝疫苗能预防乙肝感染。

乙肝疫苗的主要成分是乙肝病毒Dane颗粒。病毒的Dane颗粒内部是具有传染性的病毒DNA，而疫苗没有。换句话说，疫苗就是病毒的外壳，疫苗接种后，这个壳可以刺激人体的免疫系统产生针对它的抗体。一旦乙肝病毒出现，抗体会立即将其清除（中和作用），阻止乙肝病毒感染，从而达到防疫效果。

这个保护性抗体可以通过检测乙肝两对半而获知。一般列在化验报告第二项——乙肝表面抗体，有些医院用抗HBs或HBsAb表示。

1. 为什么新生儿要接种乙肝疫苗？

婴幼儿的免疫系统发育还不成熟，一旦感染乙肝病毒，很可能被视为“自我”的一部分而在肝脏中长期“潜伏”下来。婴幼儿时期被感染者，绝大多数终身携带乙肝病毒，所以预防乙肝需在出生后即刻开始。

我国于2002年将乙肝疫苗纳入强制免疫规划，凡在正规医疗机构出生的新生儿，无论父母是否感染乙肝，均在出生后24小时内接种第1剂乙肝疫苗。20多年来的实践经验显示，新生儿接种乙肝疫苗是安全的，且耐受良好，所以准爸妈们大可放心。

2. 危重症新生儿需不需要接种乙肝疫苗？

危重症新生儿应在生命体征平稳后尽早接种第1剂乙肝疫苗。基于接种疫苗本身并没有什么严重的不良后果，而危重症新生儿一出生就需要接受各种医学治疗和护理，因此尽早接种乙肝疫苗是需要的。

3. 早产儿和低体重怎么接种乙肝疫苗？

早产儿和低体重儿是否接种疫苗，取决于母亲是否为乙肝感染者。

若母亲未感染乙肝，则可以等到体重大于2000克后再开始接种第1剂疫苗；若母亲已经是乙肝感染者，则仍需在出生后尽早接种第1剂疫苗，以最大程度地降低哺育过程中母亲将乙肝病毒传给宝宝的风险。

如果不确定母亲是否为乙肝感染，则按照假设感染者处理。

4. 乙肝疫苗的接种方法？

乙肝疫苗通常全程接种三针，简称0、1、6原则。分别为出生后或任意时间，第1剂起的1个月以及第1剂起的6个月。

5. 乙肝疫苗是不是一定要打满0、1、6？

接种疫苗的效果取决于机体产生乙肝表面抗体（抗HBs）的速度，可通过检查乙肝两对半来验证。抗HBs数值越高，代表体内能抵抗乙肝病毒的抗体越多。

绝大部分接种者，抗HBs出现的时间在第一至第二针之间，然而此时作用还比较弱。虽然接触病毒不一定会感染，但仍有风险。因此，为了您和家人的健康，请正规接种乙肝疫苗。

6. 有没有可以只打一针的乙肝疫苗，贵一点的、进口的也可以？

很抱歉，目前还没有。

进口的乙肝疫苗是葛兰素史克公司生产的“安在时”，也要遵循0、1、6原则。

7. 进口的乙肝疫苗和国产的乙肝疫苗有什么区别？

因疫苗的生产工艺不一样，可能在产生抗体的量、维持时间的长短、不良反应的大小等方面有一些差异。一般对于免疫功能正常者，国产疫苗完全可以胜任；免疫缺陷者，更推荐进口疫苗。

8. 接种一整套乙肝疫苗后可以维持多久？

按照官方的说法，正规接种的乙肝疫苗的有效时间在5年至15年。实际上，这个时间范围非常广，因人而异，最长的二三十年都有。比如医生护士、抽血师、检验部门、血站工作人员，还有乙肝感染者的非感染家属，因为长期频繁地与乙肝感染者接触，体内的抗体一直在持续不断地受刺激产生中，因此维持时间比一般人久很多。

9. 小时候接种过，还需再接种吗？

去医院查一下乙肝两对半，如果第一项乙肝表面抗原（HBsAg）和第二项乙肝表面抗体（抗HBs或HBsAb）都是阴性，建议接种。

如果第一项阳性，说明你已经感

染了乙肝，不需要、也不可以再接种疫苗；如果第二项是阳性，且数值>10 IU/ml，说明还有免疫力，暂时不需要接种。

10. 得过乙肝，还可以接种疫苗吗？

这种情况得先搞清楚，之前的到底是急性乙肝还是慢性乙肝。

如果是急性乙肝，则参照上一题，查一下乙肝两对半，看看抗体（抗HBs）是否还大于10 IU/ml，高于就不需要，低于就需要；如果是慢性乙肝，那么不需要也不可以再接种疫苗。

11. 为什么我接种过疫苗还要补种？

原先接种过疫苗或曾经感染过乙肝、产生过抗体的人，随着年龄增加，抗体的效价会逐渐衰减。当抗体水平下降到一定程度时，防疫能力消失，所以需要补种。

12. 什么时候需要补种疫苗？

当抗HBs检测值<10 IU/ml或阴性时，建议重新接种。当然首先要确保乙肝表面抗原（HBsAg）是阴性的。

13. 补种疫苗需要打几针？

还是0、1、6原则。

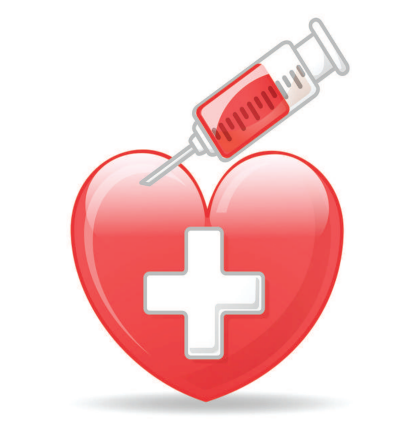
14. 为什么有的人打1针就够了？

人体内存在记忆B细胞，既往有过抗体的人，有些再次接触乙肝病毒或疫苗后，体内抗体（抗HBs）水平能迅速升高，恢复到正常水平。一般多见于抗HBs<10IU/ml但仍未完全消失的免疫功能正常者。

15. 体质弱的人接种乙肝疫苗，会不会感染乙肝病毒？

不会。

前面说过了，乙肝疫苗是病毒的空壳，不含有病毒DNA成分，没有传染性。而且乙肝疫苗是通过现代科技，使用基因工程的方法批量生产的，不是从乙肝感染者的血液中提取的，所以接种乙肝疫苗不会感染乙肝病毒。



16. 去哪里接种乙肝疫苗，医院感染科可以吗？

抱歉，医院里不接种疫苗，药房里也不供应疫苗针。

所有疫苗接种归社区接种门诊管理，就是婴儿打预防针的地方。

17. 我想去社区医院接种乙肝疫苗，需要准备什么？

带好本人医保卡，近期的乙肝两对半化验单，要保证乙肝表面抗原（HBsAg）和乙肝表面抗体（抗HBs或HBsAb）都是阴性的。

另外不要忘记，还要带钱。

18. 接种乙肝疫苗，多久可以去查有没有抗体或免疫力？

90%以上的人第三针后体内抗体水平达到高峰，因此推荐在第三针后的一两个月查乙肝两对半，效果好的话，抗HBs检测值可在1000 IU/ml以上。

19. 接种了乙肝疫苗，可是抗体没有出现，这是怎么回事？

先排除其他因素，比如接种时身体是否健康，接种过程是否规范，接种场所、疫苗来源和操作人员是否正规，还有检验的机构是否正规。

如果排除了上述因素，确实没有产生抗体（抗HBs）的，推荐按0、1、6原则重新接种一次，可以用进口疫苗，效果会好一些。

重新接种后，还是不出现抗体，那么您可能就是那万分之一的“疫苗免疫不应答体质”，此时就不建议再重复多次接种。

对于“疫苗免疫不应答体质”的人，得多从个人卫生和生活习惯上下手，尽可能减少自己接触乙肝病毒的机会。比如，不要和人共用剃须刀和牙刷，身上有暴露的伤口及时时覆盖、包扎，去正规医院场所和美容机构就医，避免针刺和血液接触的机会。其实成年人感染了乙肝病毒绝大部分都是急性，可以自愈，所以放宽心，有没有抗体都不影响一般的生活、工作与学习。