

# 妥善保存食物，避免肝脏损伤

刘辉

不同食物有不同的保鲜期，只有妥善保存食物才能避免肝脏损伤。食物与身体健康休戚相关，多项研究均指出，最健康的饮食组合是：水果、蔬菜、坚果、全谷类、鱼、低脂乳制品和少量瘦肉。想减少癌症风险，这些饮食原则同样适用。

## 不同食物不同保存方法

**主食：冷藏1-2天，长时间建议冷冻**

做熟的米饭、馒头、面包等主食在冷藏室一般可储存1-2天，如果超过2天用量，建议分装后冷冻并尽快食用。

**鱼类和肉类：3天内可冷藏，冷冻不宜超半年**

通常买回来3天内就要食用完毕的生鱼和生肉，可以放在冷藏室储存。超过3天，建议分装成1次吃完的量后冷冻保存。一般而言，冷冻肉的质量时间在半年到一年。如果冷冻不当，这个时间可能会更短。

冰箱中肉的存放位置也有讲究。一般冰箱门温度最高，靠近后壁处最冷；上层较暖，下层更冷，建议把肉类、鱼类放在中下层，如果有专门可调温保鲜盒，应当把肉类放在保鲜盒中。

**生熟分开：避免交叉污染和串味**

冰箱内分层分区放，这样能避免食物交叉污染和互相串味。一般来说，生熟要分开，熟食和直接入口的食物要放在上面两层，生食要放在下面两层。以冷藏室为例，上两层放酸奶、



牛奶、熟食和剩菜等；酸奶建议放在冷藏室最上层靠近门口的地方，方便拿取，又能用低温尽量保持益生菌的活性；下两层放蔬菜、水果、生豆腐等。

**新鲜水果：大部分可冷藏，热带水果阴凉存放**

大部分水果也需要冷藏保存。香蕉、芒果等各种热带水果，不宜冷藏，容易发生冻伤，提前变质，平时放在阴凉处即可。

**新鲜蔬菜：大部分可放冷藏，不超过3天**

大部分蔬菜都可放进冰箱冷藏室，尤其是绿叶蔬菜。买来后可用保鲜袋分装好，储存时间最好不要超过3天。

黄瓜、青椒、苦瓜等蔬菜适宜的存放温度一般为8-10℃，不适合放在冰箱里储存，可以放在屋里阴凉通风的地方。

**剩饭剩菜：直接分装好放冰箱，不要等凉**

如果饭菜吃不了，做熟的饭菜盛出装好后就可放冰箱冷藏保存，不需要等到完全放凉。凉拌菜无法加热，在冰箱中放置时间不宜超过4小时，最好现做现吃。

**这些食物不用放冰箱：**

有些食品在冰箱中反而会缩短保质期，也有些食品不需要放在冰箱里，也能长期保存。

具体来说，饼干、糖果、蜂蜜、咸菜、黄酱、果脯、粉状食品、干制食品等，微生物在这些食物中无法繁殖，没必要或不适合放入冰箱。

蜂蜜和巧克力放入冰箱易结晶影响口感；茶叶、奶粉、咖啡之类的干制品放入冰箱，如果密封不严，反而会使冰箱中的味道和潮气进入食品中，既影响风味，又易生霉。

## 健康饮食，远离肝癌

一家癌症研究院从世界卫生组织以及全球多国相关国际癌症研究机构里，汇聚了4500份资料，总结并整理出《癌症的食物、营养和预防：一个全球观点》报告，广泛呼吁人们，预防癌症不难，只要不抽烟、不喝酒、吃得正确、持续身体活动，加上维持适当体重，就可以减少60%-70%罹患几率。每天至少摄取5份蔬菜水果，可以降低20%癌症风险。

随着生活水平的提高，人们生活、饮食方面发生了很大改变，暴饮暴食、熬夜现象增多，这也就导致肝脏疾病的发病率大幅提升，肝脏疾病已成为当今社会威胁人类健康的主要疾病之一。

肝病患者在积极进行药物治疗的同时还必须与日常生活的饮食调理密切结合。在临床上，经常遇到不少因饮食不当而造成肝炎复发或病情加重甚至危及生命的例子。

例如：有的人饮酒，尤其是酗酒后发生暴发性肝炎而死亡；有的晚期肝硬化患者因一时贪嘴一顿大鱼大肉后，结果诱发肝昏迷；有的肝硬化伴有食管胃静脉曲张者因食用一些较坚硬食物而引起消化道大出血甚至死亡等。

由此可见，正确饮食对疾病的重要性，如饮食得当，能在一定程度上减轻或阻止肝细胞变性发展，并使已损坏的肝细胞恢复再生，改善肝脏血液循环和肝功能促进肝病患者的病情的恢复；如饮食不当，则不利于肝病的恢复，反而会使病情加重，严重者危及生命。所以说，健康饮食在肝病治疗中占有极其重要的地位。

(作者为海军军医大学第三附属医院肝胆外科主任医师)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

## 问 蒸汽眼罩真是护眼神器？

答

毕燕龙  
同济大学附属同济医院眼科主任

工作时每天盯着电脑屏幕，好不容易下班到家，放松的方式也是在手机上刷视频、追剧，一天下来，眼睛又酸又胀，还容易视物模糊、干涩流泪。不仅如此，黑眼圈、眼袋、眼浮肿……一系列眼部问题不禁让人黯然伤神。给眼睛来个“蒸汽SPA”，近几年，蒸汽眼罩可谓在“护眼界”火了一把，温热蒸汽真能护眼？

首先要了解，蒸汽眼罩是一种自发热控技术，即传统热毛巾湿敷的技术升级。眼罩内的原料包括水、铁粉、活性炭或矿物盐。当我们打开包装后，铁粉与空气中的氧气接触发生氧化反应并释放出热量，利用产生的热能使得材料内部的水分稳定蒸发，生成细微湿润的水蒸气，并透过一层通气、透湿的材料与眼部接触，使人们眼部有温热湿润的感觉。

在铺天盖地的广告宣传中，蒸汽眼罩可谓功能强大——缓解视疲劳、消除黑眼圈，甚至减缓近视度数加深……实际上，蒸汽眼罩主要功效是缓解视疲劳，从而起到一定护眼功效。

缓解视疲劳：蒸汽眼罩释放出的湿润水蒸气，使得眼部组织温度升高，并促进眼部血管和睑板腺管道开放，眼部的血液循环加快和泪液分泌增多，从而有效缓解眼部疲劳和改善干眼症状。

需要提醒的是，视疲劳的根源还是在于自身的用眼习惯，应对视疲劳，不能完全寄希望于蒸汽眼罩。热敷也好，蒸汽眼罩也罢，只能暂时缓解视疲劳。要解决根本问题，还是要靠劳逸结合，养成良好的用眼习惯，尽量做到隔一段时间就向6米开外的远处眺望一会儿。如果需要长时间接触电子产品，应该选择合适的屏幕对比度、亮度以及字体大小，并且适当增加眨眼次数，保持

眼部湿润。  
只能改善个别类型黑眼圈：蒸汽眼罩对消除黑眼圈的作用，要看使用的具体情况。凭借促进血液循环的作用，蒸汽眼罩可以改善熬夜所造成的血管型黑眼圈；而对于结构型黑眼圈和色素沉淀型黑眼圈，蒸汽眼罩并无特殊效果。

不具备治疗作用：有些蒸汽眼罩宣传添加了各种药物成分可达到治疗功效，如添加叶黄素来缓解近视度数的增加。要知道，这个功效是不可能实现的，无论眼罩中加了什么药物成分，都不能透过闭合的眼睑被吸收，这也是为什么眼睛的疾病大多需要滴眼药点入眼中。

对于每日需要长时间面对电子屏幕和超负荷用眼的人群，蒸汽眼罩辅助缓解视疲劳是不错的选择。那么，如何正确选择和使用蒸汽眼罩？

1. 蒸汽眼罩要选择正规厂家的产品，切不可贪图小便宜。
2. 热敷时间尽量控制在10-25分钟，时间过长可能会导致低温烫伤。
3. 佩戴前需做好面部清洁，一定要卸妆，摘除隐形眼镜。
4. 蒸汽眼罩和眼药水最好不要同时使用，建议先用蒸汽眼罩热敷，0.5-1小时之后再滴用眼药水，这样能够促进眼药水的吸收。
5. 使用过程中出现任何眼部不适，要立即停止使用，并尽快咨询医生。
6. 蒸汽眼罩不建议天天使用，一周使用3-4次较合适。

如果有以下情况，不建议使用蒸汽眼罩等热敷治疗：眼部有炎症；对热或者对添加物有过敏情况；有过敏性鼻炎和结膜炎；有眼周皮炎或眼周皮肤有破损。

## 问 “糖友”是否可以吃西瓜？

答

陈茹芸  
上海市第十人民医院神经内科护士



西瓜是夏天既消暑又好吃的水果，被很多人钟爱。但不少人认为糖尿病患者不适合吃西瓜，不利于控制血糖。其实，“糖友”能否吃西瓜，主要看三个指标。

**指标一：含糖量**

水果的含糖量是指每100克水果中糖的含量，西瓜90%左右都是水分，含糖量在5%左右，相对较低。高糖水果(含糖量大于20%)有红枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆、果脯等。含糖量超高的水果有红富士苹果、柿子、莱阳梨、哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、甘蔗、黄桃等。

**指标二：血糖生成指数(GI)**

血糖生成指数反映的是某种食物和葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。数值越高，代表对血糖的影响越大。西瓜的血糖生成指数非常高，这也是被认为糖尿病

病患者不能吃西瓜的依据之一。

此外，还有大米饭、馒头、白面包、烙饼、油条、红薯、南瓜、苏打饼干等食物血糖生成指数也非常高，糖尿病患者应谨慎食用。

**指标三：血糖生成负荷(GL)**

血糖生成负荷是食物中含有的碳水化合物和血糖生成指数的乘积。大于20表示对血糖的影响比较大，小于10表示对血糖的影响比较小。西瓜的血糖生成负荷是4.18，并不会引起血糖大幅度持久变化。

当糖尿病患者血糖稳定控制在餐后2小时小于10毫摩尔/升时，可以吃西瓜。但要尽量在两餐之间吃，量要控制好，每次吃1-2小块。千万不能榨成西瓜汁，以免一不小心就喝过量了。

## 问 挑食儿童都很瘦吗？

答

徐雯  
复旦大学附属儿科医院心理科医生

孩子在吃正餐时，挑食、偏食或者拒食让不少父母头疼不已。但也有部分家长陷入误区，以为挑食的孩子都很瘦，“我家孩子体重正常，是不是挑食也没关系？”

事实上，挑食并不意味着儿童日常摄入能量不够，只是他们的能量来源比较单一。如果恰好他们偏好的食物是能量比较高的淀粉类食物，很可能继续维持在正常的体重范围。如果他们恰好喜欢一些高能量“快餐食品”，甚至可能会超重。

有研究者发现与不挑食的儿童相比，挑食的儿童更有可能是一名味觉超常者，在他们的舌头上有更多用来感知味道的菌状突起。他们对于苦味的体验会非常强烈，因此他们难以接受某些苦味明显的食物，比如深绿色蔬菜。除了味觉，还有一些超敏感者表现出对质地或气味的敏感性。当他们闻不到喜欢的味道时，甚至可能会拒绝继续待在这个房间里。

挑食儿童很可能还伴随着低食欲。对于大部分人而言，再喜欢某种食物，如果每天都吃同样的，时间一长也会厌倦。对于挑食儿童来说同样如此，让他们觉得有安全感食品只有那么几种，一直吃同样的食物，很可能会越吃越少。当他们在每次进食时，体验到“原来那些可接受的食物也不是那么好吃”的感觉后，吃饭就会

变得越来越没有吸引力。

挑食儿童的饮食食谱可能会被主动或被被动维持住，一方面新食物对于他们而言“太过危险”，且往往伴随强烈的生理反应，以致没有足够动力反复去挑战新食物。另一方面，照料者在给儿童提供新食物时，往往会经历从信心满满、反复尝试到精疲力竭、无可奈何的过程，最终不得不屈服于孩子“顽强”的饮食限制。

不过，挑食也存在不同程度，轻微的挑食往往会随着儿童的年龄增长而情况好转，但严重的挑食可能会导致生长发育不良、营养不良或者社会功能受损。例如，无法正常入园、入学，因为儿童无法在幼儿园/学校吃午饭，或者无法参加正常的社交，尤其是与吃有关系的场合(如聚餐等)。

对于这类严重的挑食者，必要时需要采取医疗干预，从而减少其在生理或心理上造成的不良影响。

目前针对这类儿童，首先需要考虑是否存在严重的躯体疾病以及营养不良，减轻儿童的躯体不适，以及改善儿童的营养状态；其次考虑到每位儿童进食问题都有特殊性，在基于全面评估后，可以分别从作息规律性、进食技能训练，以及基于游戏实施的系统脱敏等来扩大儿童的进食种类及数量。

# 心脏很精贵，但检查“只选对的不选贵的”

黄彦栋 宋家琳

“下一位患者请进，您哪里不舒服？”又是忙碌的一天，随着一个个切面的观察、测量，这位患者的检查完成了。不想，结束之时，患者又递上一张检查单，“医生，你帮我看看，我只是觉得有点胸闷，为什么做了心脏彩超还要做心电图？医生还建议我再做一个冠脉CT，有必要吗？”

这位患者的疑问道出了许多人的心声，心脏各项检查的内容和目的到底有何不同？

## 心脏“说明书”

心脏位于胸腔内，纵隔的前下部，两侧与肺相邻，外面由心包包裹，外表像一个圆锥体，实则为一空腔器官，包括了四个腔室及其附属结构，犹如一座房子。

虽然这座房子不大，却是拥有“两间两层”(两心房两心室)四个房间、完善的水管、电路系统的小独栋，随着它的运作，全身的血液在此汇聚又流向各级血管。

四个房间：左心房、左心室、右心房、右心室；

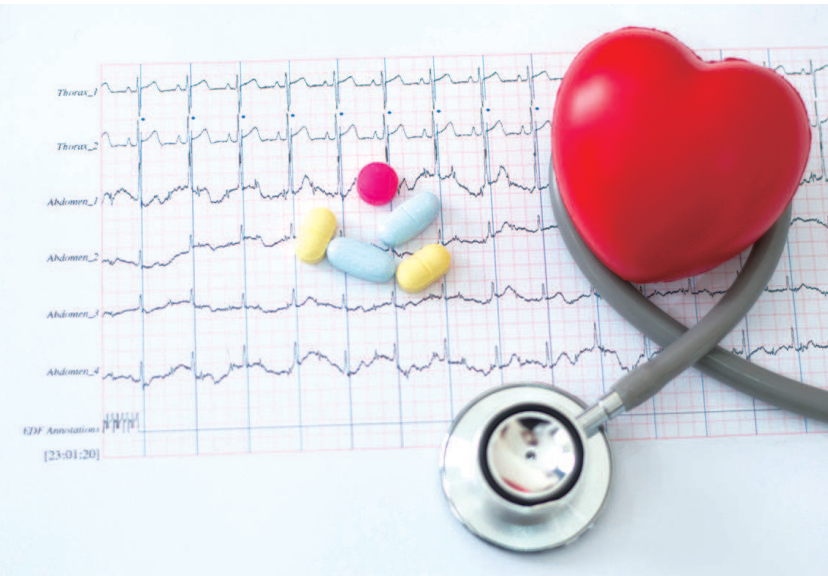
房子门窗：二尖瓣、主动脉瓣、三尖瓣、肺动脉瓣；

房子墙壁：房间隔、室间隔、组成房室各腔的游离壁心肌组织；

房子水管：心脏的血管，包括冠状动脉及其各级分支和各级静脉血管，又称冠脉循环；通过动脉供应心肌活动所需要的氧气和养料，静脉则回收心肌代谢后的产物并送回心脏；

房子电路：心脏的电传导系统，使窦房结产生的脉动传播至心肌，并刺激心肌使其收缩。

众所周知，房子的不同部位出现问题要找相关的机构或专业人士进行评估或维修。比如，房子结构出现问题需要找专业的房屋质量鉴定机构来评估；房子电路坏了找电工，管道坏了找水管工。同样的道理，心脏这座



本版图片：视觉中国

“小房子”若出现了问题也要根据问题所在部位选择相应的检查方法。

## 心脏常用检修方法

**房屋质量鉴定机构——心脏彩超**

可以观察心脏各个“房间”的大小、形态是否正常，“门窗”“墙壁”是否完整，功能是否正常；在此基础上添加彩色多普勒和频谱多普勒，可以观察心脏的血流是否正常，有无异常分流，并测量血流速度，评估心脏的血流动力学参数。

适合心脏彩超检查的疾病包括——先天性心脏病：房、室间隔缺损；动脉导管未闭；法洛四联征；主动脉瓣转位、主动脉瓣二叶畸形等；

获得性心脏病结构病变：各瓣膜狭窄、关闭不全；腱索、乳头肌断裂；室间隔穿孔；室壁瘤；附壁血栓、心脏肿瘤等；

心肌病：肥厚性、扩张性、限制性心肌病等；

功能性心脏疾病：左、右心室舒张和收缩功能异常、节段性室壁运动异常等；

心脏彩超能够直观看到心脏的内部结构，准确评估结构病变的特点和严重程度，是心脏手术患者术前必不可少的检查手段，被誉为心脏外科医生的“眼睛”。

**电路检查——心电图**

人体心脏规律有序的活动有赖于电传导系统将心脏窦房结处产生的电刺激按一定路径有序地传导给每一处心肌，并促使其收缩。如同电线埋在墙壁里一样，心脏电传导系统走行在心肌组织内。

通过胸部及人体表面的导联连接心电图机，心脏的电活动就会被放大并记录下来，呈现出特定的波形，即心电图，这就好比电工师傅检查电路时用万能表连接到电路的不同位置一样。

当电传导系统出现问题，如异位起搏、传导阻滞、异常通路等，就会出现早搏、心动过速、心动过缓、传导阻滞等心律失常，这些疾病、分类和严重程度都会在心电图上显示出特定的波形，由此就能做出明确诊断。

另外，心肌组织及细胞的病变，例如冠心病导致的心肌缺血、梗死，

心肌肥厚，钾离子浓度异常等都会影响到电路或电位的变化，因此这些疾病也可以由心电图做出提示性的诊断。

**水管检查——冠状动脉CT**

冠脉CT是利用CT快速多层扫描和图像重建技术，对患者的冠状动脉进行检查的方法。

冠脉CT检查快速无创，不需要注射造影剂就可以得到较清晰的冠状动脉图像，医生可以对冠脉病变部位及狭窄程度进行初步了解。

如果发现严重的冠状动脉狭窄，则需要进一步行冠状动脉造影检查。这是明确冠状动脉疾病及严重程度的“金标准”，但它是一个有创性的检查，需要将导管经大腿股动脉或其它周围动脉送至主动脉，通过碘对比剂的注入使冠状动脉显影，将冠状动脉阻塞的位置、程度与范围更为清晰地显现出来。

另外，造影过程中还可同期完成支架植入术或冠脉球囊扩张等操作，是一种集诊断和治疗为一体的方法。

以上是心脏最常用的三种检查方法，明白了它们的原理和侧重点，就能正确选择适合自己的检查方式了。

另外，一种疾病的诊断也不局限于一种检查方式，比如冠心病冠状动脉狭窄程度的诊断依赖于冠脉CT或冠脉造影，但冠心病的并发症，包括乳头肌断裂、室间隔穿孔、室壁瘤等的诊断就要依靠心脏彩超。

当然，心脏的辅助检查还包括核磁共振、心肌核素显像等，虽不常用，也都有各自的优势和侧重点。医生会根据每位患者的主诉、症状、体征，针对性地选择适合患者的检查方法，最终目的只有一个：帮助患者尽早发现疾病、尽早治疗、尽早痊愈。

心脏就像每个人拥有的一套无价的房子，我们要爱惜自己的心脏，做到定期检查和保养。检查的时候要相信专业医生的建议，遵循“只选对的，不选贵的”原则。

(作者为上海长征医院超声诊断科医生)