

### 养眼食物知多少

■王一心

随着电子产品普及，许多人成天盯着手机或电脑，长期的屏幕暴露使白内障的发病有提前趋势。一旦被诊断为白内障，还没严重到需手术的程度时，好多人就跑来问医生，白内障应该如何防治、食补有用吗。

目前治疗白内障没有特效药，但确实有一些方法可预防延缓其发生发展。比如，我们会建议大家不要长期暴露在强烈阳光下，有研究表明，紫外线强烈的地区和长期户外工作者，白内障的发病率较高。这是因为太阳光中的紫外线及蓝光进入眼睛，会产生大量自由基，自由基产生过多，可攻击和破坏晶状体的蛋白质，使之发生变性和混浊。有许多食物可遏制自由基过度产生，今天就来说说十大养眼食物。

**【枸杞子】**具有滋肝补肾，益精明目之功效。以宁夏产枸杞子为佳，泡茶、炖汤皆可。

**【黑芝麻】**药食两用，具有“补肝肾，滋五脏，益精血，润肠燥”等保健功效，被视为滋补圣品。一方面是因为含有优质蛋白质和丰富的矿物质，另一方面是因为含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素E和珍贵的芝麻素及黑色素。中医指肝开窍于目，是视视力有赖于肝气之疏泄和肝血之营养。可食用黑芝麻制品，如黑芝麻糊、黑芝麻油等。

**【玉米】**玉米对人类的贡献之一是有含有丰富的把玉米染成金色的色素——叶黄素和玉米黄质(胡萝卜素的一种)，它们虽不是营养素，作用却胜似营养素，是强大的抗氧化剂，能保护眼睛中叫做黄斑的感光区域，预防老年性黄斑变性和白内障的发生。但要注意的是：只有黄色的玉米中才有叶黄素和玉米黄质，白玉米中却没有。

**【西兰花】**富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素，营养成分位居同类蔬菜之首，被誉为“蔬菜皇冠”。西兰花主要供西餐配菜或做色拉，注意不能过度烹饪，以免损失营养成分。另外，西兰花虽营养丰富，但常有残留的农药，还易生虫，所以在吃之前，可将菜花放入盐水中浸泡片刻，逼出虫，还有助于去除残留农药。

**【胡萝卜】**质脆味美、营养丰富的家常蔬菜。胡萝卜的主要营养素是β-胡萝卜素，可清除人体衰老的自由基。除维生素A外，它所含的B族维生素和维生素C等招牌营养素也有润肤、抗衰老的作用。但要完好保持β-胡萝卜素营养成分，与我们的食用与烹调方法有极大的关系。唯有通过切碎、煮熟及咀嚼等方式，使其含有胡萝卜素的细胞壁破碎，β-胡萝卜素才能释放出来，为人体消化吸收。

**【菠菜】**原产伊朗，中国普遍栽培。菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E、辅酶Q10等有益成分，能给人多种营养物质。其所含铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。值得注意的是，对患有尿路结石、肠胃虚寒、大便溏薄、脾胃虚弱、肾功能虚弱、肾及肾结石等病者，菠菜不宜多食或忌食。

**【蓝莓】**起源于北美，多年生灌木小浆果树种。因果实呈蓝色，故称为蓝莓。蓝莓果实中含有丰富的营养成分，具有防止脑神经老化、保护视力、强心、抗癌、软化血管、增强人体免疫功能等，营养成分高。由于蓝莓富含花青素，具有活化视网膜功效，可强化视力，防止眼球疲劳。它也是世界粮农组织推荐的五大健康水果之一。医学临床报告也显示，蓝莓中的花青素可以促进视网膜细胞中的视紫质再生，预防近视，增进视力。

**【甜椒】**俗称灯笼椒、柿子椒。甜椒是非常适合生吃的蔬菜，含丰富维生素C和B及胡萝卜素为强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症。

**【櫻桃】**味道甘甜而微酸，既可鲜食，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀，备受青睐。櫻桃的含铁量特别高，还含有丰富的维生素A和胡萝卜素。另外富含维他命B、C及钙、磷等矿物质。

**【鱼类】**鱼肉蛋白中含有大量的维生素A和氨基酸。而维生素A和氨基酸尤其是组氨酸，对于眼睛和晶状体的代谢是必要物质。

目前市场上保健品五花八门，功效被吹得神乎其神，比如叶黄素，它广泛存在于蔬菜、花卉、水果等植物中，在保护视力、抗氧化、降低白内障的发病率、延缓动脉硬化、防治视网膜变性等方面都有积极作用，但要注意的是，市面上叶黄素产品众多，难免鱼目混珠，需多加了解。

另外，事物都是一分为二的，护眼食物并不是补充得越多越好，每个人的体质和身体状况不同，盲目进补会增加肝脏和机体负担。总之，适当多食用护眼食物，比起单纯的药物，来得更为安全、放心。(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院眼科主任医师)

### 200年间，我们对帕金森病的诊治不断深入

# 让大脑再次活跃起来

4月11日是世界帕金森病日。今年，是帕金森病被发现200周年。

帕金森是继肿瘤、心脑血管病之后的中老年人“第三大杀手”。目前全球约有1000万名帕金森患者，且呈年轻化的趋势。

1817年，英国外科医生詹姆斯·帕金森发表论文，首次对帕金森发病症状进行描述。200年间，我们对帕金森病的诊治不断深入，除了药物治疗，基因治疗、细胞治疗、脑深部电刺激(DBS)手术也随着医疗技术的深入而被重视。

今天我们就来聊聊有关帕金森病的诊治新理念。

■谭玉燕

帕金森病是一种运动障碍疾病，顾名思义，这是一种严重影响患者运动功能的疾病。以往嘹亮的歌喉变得低哑，讲出来的话甚或很难被人理解；往日如松、走路一阵风现在却变得弯腰驼背、行动迟缓犹如背压了石头、四肢灌了铅；肢体也在经受不受控制的恼人震颤；曾经悠然，如今却步履慌张，无法自控。

我们不遗余力地求助各种药物和先进的治疗手段，却忽略了另一件利器——自身的可塑性和康复训练。早在1994年就有国外研究发现，帕金森病患者从来不缺运动起来的能力，缺的是内在的动力和注意力。为什么这么说，举一个简单的例子。帕金森病患者中很多会出现冻结步态，



## 康复，一起动起来

何谓“冻结步态”？通俗一点讲，就是走路过程中突然两只脚像被磁铁吸住一样，不能走动，而此时躯干仍有向前运动的惯性，很容易摔倒。冻结步态往往发生于起步、转弯或经过狭窄过道、房门时，紧张时更容易出现。患者需要经过很长时间慢慢挪动适应才能再次开步走路。但是，如果患者发生冻结步态的当时，在他面前放一个可以跨越的障碍物，患者可以立马抬腿跨过，继续走路，这也被称做“视觉诡计”。这种视觉诡计说明患者本身保持运动的神经基础是存在的，只是触发运动的信号太弱。运动预期信号弱导致行动迟缓，运动启动信号弱出现冻结步态，运动完成信号弱就出现慌张步态。

运动从来都不是独立的，它需要完整的感知-运动环路、感知整合、执行注意力、情感能动性共同参与。康复运动正是能够促进感知整合、重塑感知-运动环路、增强注意力、提高主观能动性的最好的方法。国外的理念是“康复=药物”，康复运动也讲究规律“服药”“服药”时间和疗程。我们的帕金森康复门诊关注于帕金森病患者的语言、运动康复指导和训练。我们有高低频交替刺激语言测试训练仪、步态测试及康复训练、精细协同运动康复指导等，在不久的将来我们会开设康复公开课(包括太极拳、帕金森病专用康复操等)，以更好地指导帕金森病患者进行康复训练。

任何阶段的帕金森病患者都可进行康复训练，康复运动可以让你的身体和大脑再次活跃起来！(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主治医师，瑞金医院新设帕金森病康复门诊为周四下午，门诊5楼)

## 帕金森病DBS手术时机新标准

■李殿友

帕金森病的DBS疗法(俗称脑起搏器)，是通过立体定向微创手术在脑内植入电刺激系统，来改善帕金森病的运动症状。这项疗法1987年开始在临床应用已有30年历史。2002年DBS疗法在美国获准用于治疗中晚期帕金森病，被称为继多巴胺之后帕金森病治疗新的里程碑。

DBS疗法不会治愈帕金森病，也不是所有的帕金森病患者都适合该手术。DBS疗法适用于顽固的、导致患者致残的震颤，以及中晚期帕金森病患者的剂末现象、运动迟缓以及药物导致的异动症。中晚期的帕金森病人因为已经出现平衡问题，导致工作和生活能力下降，有37%的帕金森病患者因为疾病提前6年丧失工作能力，因此，如果DBS疗法能在帕金森病人

平衡问题出现以前、还可工作时进行，获益会更大。

为了探讨DBS疗法是否可以在帕金森病早期进行，德国和法国进行了一项关于帕金森病早期DBS手术和最佳药物治疗相比有效性和安全性的多中心研究。

这项临床研究项目入组251位早期帕金森病患者，平均年龄52岁，患帕金森病4年以上，出现左旋多巴药物导致的运动并发症在3年以内。其中接受最佳药物治疗组(BMT)共127人，DBS+药物组共124人。长达两年的随访后，该研究结果于2013年发表在《新英格兰杂志》。研究结果发现，帕金森病患者在出现运动并发症的早期，接受美敦力DBS疗法结合药物治疗，在疾病相关的生活质量、运动功能和社会心理的改善方面，优于单纯的最佳药物治疗。同时，DBS结合药物治疗还可以

降低药物引起的并发症，并提高帕金森病人的日常活动能力。

相较于最佳药物治疗，DBS疗法可以降低帕金森病人的抗帕金森药物用量，更好地改善帕金森病人的抑郁症状。

基于这项2013年发表在新英格兰杂志的EARLYSTIM研究结果，2016年2月，美国食品药品监督管理局(FDA)通过了美敦力脑深部电刺激疗法(DBS)可用于早期帕金森病的治疗，即患帕金森病4年以上，近期出现运动并发症，或药物无法充分控制长期存在的运动并发症，药物开期H&Y分级在2.5级时即可考虑DBS手术治疗。新手术时机标准把DBS疗法治疗窗口提前，可使更多早期帕金森病人保留工作能力，提高生活质量。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科医师，帕金森专病门诊周二上午)

## 清明节后少食发物

■郑敏

清明是二十四节气中的第五个节气，在每年的公历4月5日或6日。《岁时广记》说：“万物生长此时皆清洁而明净，故谓之清明。”每到这时，阳光明媚，柳绿桃红，生机无限，是二十四节气中最令人心旷神怡的节气。就中医来讲，清明时节是一年之中养生的重要时期。过了清明，万物舒展，中医认为人应四时，春季万物生长，机体也是如此。

**多雨季病菌易繁殖**

时至清明，可能会遇到倒春寒，也会进入一个多雨时节，这时易生湿邪，许多细菌、病毒也进入了繁殖期，易于传播各种传染病。对于自身抗病能力较弱的老年、小孩，应强身健体，益气驱风祛湿。同时注意个人卫生，家中常开窗通风，少去公共场所，进而减少传染病的风险。

春在五行与肝木密切相关，木生火，火为心，因此此节气肝易火旺。在情志不遂、喜怒太过之时易诱发高血压病，所以患高血压等其他心血管疾病的人要注意控制情绪，防止血压波动太大。肝木伤金，金为肺，因此这一节气对于呼吸系统疾病也要注意预防。清明时节，春暖花开，有过敏症的朋友在春游时应注意远离花粉，

或准备一个口罩。

**荠菜菠菜山药是好物**

清明时节肾气渐弱，心气渐起，肝气正旺，饮食上应注意几点。

第一，清明不宜食用“发”的食品，如笋、鸡、春笋性寒，滑利耗气。《本草从新》说：“虚人多食笋，多致疾也”，即人久病，其气多虚，食笋更易耗伤其气，诱发疾病发作。春季正值肝阳上亢季节，食鸡易动风助肝火，易导致慢性肝炎、高血压等病的复发。

第二，清明应多食养肝养肺的食品，如荠菜、菠菜、山药等。荠菜有益肝和中的功效，菠菜可利五脏、通血脉，山药有健脾补肺之功。

第三，清明可适当服用一些滋补之品，如银耳，能润肺生津、养阴柔肝。春升之季，常服银耳，可收到柔肝养肺的功效。另外可多食用韭菜等温阳之品，韭菜性温升发，是春天补药，可增加人体胃肠蠕动，起着血管清道夫作用，以其补益肝肾而增加人体抵抗力作用，但对于“热身”或有积火、痰湿者不宜食用。

**踏青好时节**

清明是踏青好时节，要结合个人的兴趣爱好，量力而行，合理选择。较少活动的人群，做运动需要量力而行，不应过大。

老年人活动时心率控制在100次/分钟以内，呼吸控制在24次/分钟以内。年轻人可适当放宽要求，选择徒步、慢跑都比较适合。患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人，不宜进行登山、游泳、跑步等强度过大的运动。

**【提神小贴方】**

清明节后气候变暖，易让人身心疲惫，昏昏欲睡，此为春困。在这里，我们可以以每日早晨起床之前，坚持做几个简单的动作，不但有助于全天精力充沛，提高工作效率，更有利于增强身体素质。

1、揉脸。早晨睁开眼睛之后，先用双手手指同时揉搓鼻孔旁的迎香穴数次，然后再上行揉到额部，再向两侧分开，沿两颊下行揉到颊尖汇合。如此反复揉脸20次，可促进面部血液循环，增加面部肌肤抗风寒、醒脑、预防感冒作用。

2、弹脑。坐在床上，两手掌心分别按紧两侧耳朵。用食指、中指、无名指轻弹后脑壳，每天早晨3-4次，有缓解疲劳、防头晕、增强听力之功。

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内分泌科副主任医师)

### 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

## 问老感觉耳闷是何原因?

答 陈建勇 杨军

上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻咽喉-头颈外科听力中心医生

耳闷耳聩是耳科最常见的症状之一，主要表现为耳部阻塞感(像塞了棉花)、胀满感及压力感，并伴有明显的听力下降。临床引起耳闷耳聩的原因复杂，除了咽鼓管功能障碍外，还涉及到其它方面的原因，如外耳、中耳、内耳、颞颌关节、精神情绪的障碍均可能导致耳闷耳聩的出现。由于不同部位引起的耳闷耳聩的治疗方案完全不一样，因此耳闷耳聩的精确诊断非常重要。

**【外耳道疾病】**

外耳道疾病导致耳闷耳聩的原因较简单，最常见的为耳垢栓塞(常说的耳屎)。患者常主诉洗完澡或游泳后出现耳堵感，伴听力明显下降。这主要是因为耳道内耳垢遇水膨胀后所致，耳镜检查发现耳道内大量耳垢，可确诊。

如果有较多分泌物从耳道内溢出，并伴有耳道牵拉疼痛不适感，判断可能由于外耳道炎所致，耳镜检查发现外耳道皮肤充血肿胀、见较多分泌物等，可确诊。

其它还包括外耳道疱疹、外耳道疔肿、外耳道肿瘤等。因此，耳闷耳聩的患者应先至耳鼻喉科专科门诊进行耳内镜检查，排除耳道的相关疾病。

**【中耳疾病】**

中耳疾病引起的耳闷耳聩以儿童较为多见。患者在发病前常有明显的感冒、咳嗽、鼻塞等上呼吸道感染症状，部分患者有在用力捏鼻擤鼻涕后或乘机后出现，程度轻重不一，可通过吞咽、打哈欠减轻。这主要是上呼吸道感染或鼻炎等导致

的咽鼓管功能不良所致。我们知道人的五官是相互贯通的，鼻子与耳朵间有一根重要的通道相连，又名咽鼓管，该管具有调节鼓室内气压，使之与外界气压保持平衡的功能。在感冒或鼻炎时，咽鼓管的气压调节功能发生障碍，引起中耳内的气压低于外界空气气压，进而引起黏膜分泌黏液，形成中耳积液。

此外，中耳的其它病变，如长期的慢性化脓性中耳炎、外伤性鼓膜穿孔、耳气压伤、耳硬化症均可出现耳闷。临床上行耳内镜检查出现异常的鼓膜表现，及相关听力学检查和咽鼓管功能检查可明确诊断。

**【内耳疾病】**

内耳相关疾病也是临床上导致耳闷耳聩的较常见的原因，以老年患者多见。

由于老年人常伴发高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病，长期发展导致供应内耳的内听动脉粥样硬化、管腔狭窄，耳蜗血供障碍，从而继发内耳功能紊乱，引发耳聩及耳闷症状。

部分年轻患者由于长期加班熬夜、工作压力大，也可诱发。患者常突感一侧听力明显下降，伴耳闷堵感、耳鸣及头晕等不适。

临床上引起耳闷耳聩的常见内耳疾病主要包括突发性聋、梅尼埃病、老年性聋、其他感音神经性聋及耳鸣。临床上行完善的诊断性听力检查可明确诊断。

耳闷耳聩因素复杂多样，部分患者可能多个病因共存。有针对性地详细的病史询问，同时必要的听觉功能的检查是非常重要的。

## 问为何有人千杯不醉?

答 陆一一

上海交通大学医学院附属瑞金医院检验科医师

生活中，我们遇到很多人有这样的疑问，为什么人的酒量差距那么大。同样饮酒，有的人豪饮不醉，有的人浅尝辄醉，有些人一生与酒为伴，有些人偶尔小酌，就得了脂肪肝，这一切都是酒精基因在掌控。不了解你自己的酒精基因，盲目饮酒，美酒就会变成毒酒。

酒精基因是乙醛脱氢酶ALDH2基因的俗称。该基因正常的人，能及时地将酒精完全分解为水和二氧化碳。对于这些人，适度饮酒有利于健康。而ALDH2基因突变的人，不能快速完成酒精代谢过程，导致乙醛在体内的堆积，对人的脏器造成严重伤害，也就是俗称伤肝、伤心、伤大脑。

那么，怎样了解基因是正常的还是突变的呢?每个人有23对染色体，基因均位于染色体上，来源于父母。ALDH2基因通俗来说有普通和突变两种形式。

若父母提供的两条ALDH2基因均为野生型(千杯不醉型)，那么下一代具备的就属于纯合子基因，这类人的解

酒能力最强。根据概率统计，我国人口中有61%的人属于这种类型基因。

若父母提供的两条ALDH2基因中有一条突变，这种情况称为杂合型(低尝浅酌型)，这类人的解酒能力就低于野生型。如果纯合子基因的解酒能力为100%，那么杂合子基因的解酒能力只能达到其30%。这类人在国人中占32%。

若父母提供的两条ALDH2基因都发生突变，这种情况称为纯合突变型(不胜杯酌型)，这类人解酒能力最差。如果纯合子基因的解酒能力为100%，那么突变型纯合子基因的解酒能力只能达到其5%-7%。国人中有7%为突变型纯合子基因。

**追问1: 经常喝酒能练出酒量吗?**

答: 基因因素就好比武侠小说中练武者的根骨，根骨好的纯合子基因人群，通过后天因素影响，可以达到更好地分解乙醛的能力。而根骨不好的纯合突变型基因人群，酒量得到提升的潜力就十分有限。

**追问2: “脸红正喝得”是真的吗?**

答: 这是一个误区，且完全说反了。纯合突变型的人才是在喝酒容易上脸的人，因为乙醛具有让毛细血管扩张的功能，会引起脸色泛红甚至身上皮肤潮红等现象。这类人由于乙醛在体内迅速累积而迟迟不能代谢，与酒后面不改色的人相比，乙醛在体内停留时间较久、毒性作用更大。因此，建议喝酒上脸的人尽量少喝。

## 问如何煎好一锅药?

答 陆晓玲

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科药师

煎好一锅药，尝到精华，讲究不少。

**【煎药】**要煎好药，先选好药。锅不在贵，合适就好，化学性质稳定是前提。砂锅为首推品种，受热均匀、保温性好、价廉物美。还可选择玻璃和不锈钢材质的。切记不要用铁锅、铝锅煎中药，以免和药中成分发生相互作用。温馨提示:每次煎完药，要刷洗干净。

**【时间与火候】**

煎煮汤药小口诀:一泡二煎三混合。一泡。煎煮前，先加冷水将饮片浸泡20-30分钟，使药材充分吸收水，便于在煎煮过程中有效成分的充分溶出。但不宜使用60℃以上的热水浸泡饮片，以免使药材组织细胞内的蛋白质遇热凝固、淀粉糊化，不利于有效成分的煎出。浸泡时，加水量以高出药面3-5cm为宜，第二次煎煮酌减。

二煎。先武后文，常搅动。药液沸前用大火，使水很快沸腾，沸腾后用小火，让药液保持微沸状态，利于药物成分煎出。一贴药物煎煮两次。一般第一煎，沸后煎煮20分钟;第二煎，沸后煎煮15分钟。滋补类药物可略延长煎煮时间。

三混合。两次煎煮完的药液，充分混合后，一日内，分2-3次服用。

**【需特殊对待药物】**

先煎。武火煮沸后文火煎煮10-20分钟，再与其他药物合并煎煮。需先煎的药物有:1、矿物、动物骨甲类饮片，由于其质地坚硬，宜打碎先煎20分钟。例如生龙骨、生紫石英、生石决明、鳖甲、龟甲等。2、某些有毒饮片，宜先煎1-2小时，起到减毒目的。例如生川乌、生草乌等。后下。起锅前5-10分钟放入即可。需后下的药物有:1、气味芳香类饮片，含挥发成分，不宜久煎，以免有效成分散失。例如薄荷、砂仁、白豆蔻等。2、有效成分易被破坏的饮片，起锅前10-15分钟放入。例如钩藤、苦杏仁、生地黄、番泻叶等。包煎。需将饮片装在布袋中煎煮。需要包煎的药物有:1、含黏液质较多的饮片。以免煎煮过程中黏糊锅底。例如车前子、葶苈子等。2、富含绒毛的饮片。以免汤药中混入绒毛，刺激咽喉。例如枇杷叶、旋复花等。3、花粉等微小饮片。包煎利于充分浸透。例如蒲黄、海金沙等。烊化。加热溶化或隔水炖化后，与其他煎好的药液混合。主要是胶类药物，例如阿胶、鹿角胶等。另煎。单独煎煮后与其他药液混合。主要是一些贵重药材，例如人参、西洋参、羚羊角等。用布包煎。煎煮前捣碎。主要是外壳坚硬，有效成分不宜煎出的药物。例如决明子、豆蔻、桃仁、酸枣仁等。温馨提示:煎煮前，临时捣碎，切勿一次性捣碎多日药量，不利于药品贮存。