

# 春季饮食，只此“青绿”

■岳小强

万物复苏，春暖花开。人们的身体也随着季节的更替，逐渐生机勃勃起来。一年之计在于春，春季该如何进行养生保健呢？民以食为天，就先从饮食说起。

## 食疗养生，调肝为要

《黄帝内经》有云，春夏养阳，秋冬养阴。这是根据自然界和人体阴阳消长的特点，所指定的四时调摄宗旨。春季自然界阳气初生，人体养生也应着眼于一个“生”字，顺应春天阳气升发，万物始生的特点，注意保护和宣达体内阳气。

中医理论认为，肝主升发和疏泄，春气通于五行中属木的肝，因此春日养生宜以护肝为主要着眼点。

根据中医五行学说，木能克土，即脾土易受到肝木的制约，所以春季养肝的同时还应顾护脾胃。

春季饮食，烹调时要少油少盐，多用炖、蒸、煮、炒等方式，少用煎、炸、烤、熏等。对于老年人，或者脾胃虚弱的人群，可以多食用如山药粥、红枣粥、百合薏米粥等容易消化的食物。

## 五味调和，减酸增甘

“减酸增甘”是中医春季的饮食调养原则。药王孙思邈指出，春七十二日，省酸增甘，以养脾气。

宋代养生学家陈直在《养老奉亲书》中进一步解释，“春，肝气旺，肝属木，其味酸，木能胜土，土属脾、主甘，当春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气。”这也就是说，春季养生食疗，当着眼于调肝护脾。

春季冷暖交替，气候多变，肝气容易抑郁或过旺。《黄帝内经》有云，肝苦急，急食甘以缓之；肝欲散，急食辛以散之。

也就是说，在春季，可以通过多食用甘味的食物，如五谷中的糯米、黍米、燕麦等，蔬菜中的冬葵、南瓜、山药、胡萝卜、莴笋、白菜等，果实类如大枣、桂圆、荔枝、葡萄干等，通过健脾补气，缓肝之急，缓解肝旺所致的抽掣、吞酸、胀痛、拘挛等不适；可以通过多食辛味的食物，



如葱、姜、韭菜、大蒜、香椿、竹笋、豆芽、荠菜、薄荷等，助肝发散，缓解肝气郁滞所引起的叹息、胀闷、食欲减退等。

家食用。 **温凉适宜，增强体质**

春季的饮食调养不仅顺应阳气初生、肝木升发的特点，还要兼顾气候的变化，温凉适宜。

早春为冬春交换之时，天气还比较寒冷，应多吃用葱、姜、蒜、韭菜、豆豉、春笋、香椿等温补性食物烹制的菜肴及汤羹，如韭菜炒蛋、荠菜春笋煲、香椿鲜虾、生姜暖胃粥、鸡肉粥等，有助阳气的生发，调节免疫，预防疾病；少吃黄瓜、冬瓜、茭白、莲藕、绿豆等性凉的食物，以免损耗阳气。

随着天气转暖，气温日渐升高，饮食宜由温转凉，稍偏清凉祛湿。增加赤豆、百合、薏苡仁等偏凉食物，多吃荠菜、海带、海蜇、紫菜、鸭肉等。此时，要注意少食麻辣火锅、羊肉等大辛大热之品，以免酿生内热，耗伤肝血。

## 调配茶饮，增进健康

（作者为海军军医大学第二附属医院中医科主任）

具有舒展之性，为疏肝护肝之妙品。体质平和或偏热的人可选择绿茶，素有养肝清肝、润燥明目的功效，可改善视物模糊、腰膝酸软、干燥口干；年轻女性可以调配玫瑰花茶，有疏肝理气、调经止痛的功效，对于妇人月经不调，内分泌功能紊乱等均有一定的治疗效果；春困或者胃口欠佳者可以调制薄荷茶，能够解郁理气，和胃消食，清热疏风，健胃助消化，并能提神醒脑，预防感冒。

以上是春季饮食调养主要应注意的几个方面。由于每个人的体质不尽相同，或者伴有一些基础性疾病，所以在具体运用上还要兼顾自身特点，不可偏执于某一方面。饮食养生的终极目标，是利用食物的寒热、气味、补泻等特征，调整自身的气血阴阳和脏腑功能存在的偏颇，达到增进健康的目的。

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 免疫力好就不会生病吗？

答 祝炜 上海市第十人民医院老年病科医生

我们身边始终充斥着一些肉眼难以辨别的微生物，其中包括致病菌和病毒，但有一道无形的屏障——免疫系统时刻保卫着我们的健康安全。

什么是免疫力？如何判断自身免疫力是好还是差？免疫力好是否就不会生病？

现实生活中确实有一群人，在一些传染病流行期间始终没有感染，没有生病，不生病一般来说可以代表较强的免疫力，但不代表免疫系统可以完全抵御所有病原微生物。免疫力好的人也会被感染，但因为免疫系统强大，所以能更快地识别和应对，产生免疫反应和抗体，甚至不出现感染症状。

那么，经常生病是否可以产生更多抗体，拥有更强的免疫力？

答案无疑是肯定的。经常生病不一

定会生产更多抗体。经常生病会导致免疫系统反复对抗原，增加抗体生成的次数，但不一定会增加抗体生成的数量及质量。这反而可能导致免疫耗竭和疲劳，降低免疫系统的效率和反应时间。因此，不应该将经常生病与抗体生成相联系。

在某些情况下，病原体侵袭次数增多，的确使免疫系统产生了更多抗体，但这种抗体水平高也不意味着免疫力强。免疫系统的应答需要多种细胞和分子协同完成，而抗体只是一个方面。

因此，抗体只是免疫反应的一个部分，它不能完全反映机体的整体免疫力。只有保持良好的生活习惯，饮食均衡，定期运动，减轻压力，充足睡眠等，才能够增强整体的免疫力，减少疾病的风险。

## 问 小肠气是宝宝哭闹引起的？

答 孙俊 上海市儿童医院普外科医生

腹股沟斜疝，俗称“小肠气”或“疝气”，是小儿最常见的外科疾病。小肠气在儿童中总发病率大约为3%，早产儿中甚至可达30%。男孩的发病率是女孩的6-10倍，右侧腹股沟是左侧的两倍。

临床上经常有家长询问：为什么我们孩子会有小肠气？是不是宝宝哭闹引起的？其实小肠气是一种先天性发育异常，因出生后腹腔和腹股沟间的通道(鞘状突)没有闭合引起，哭闹等导致腹内压增高因素只是诱因。

大多数小肠气是家长在给孩子换尿不湿或洗澡时发现腹股沟区隆起而发现，在孩子哭闹或劳累后更明显，安静、平卧后消失。有时，家长刻意检查时不能引出疝，此时可以让孩子站立、上下跳动后再检查。如果家长能够亲眼看见腹股沟区明显包块突出，基本上可以确诊。有经验的B超医师也可以帮助诊断。

小肠气不发生嵌顿，通常无特殊不适。一旦发生嵌顿，孩子会出现哭闹、烦躁等。男孩嵌顿内容物通常为肠管，孩子会有呕吐、腹胀、治疗不及时会发生肠穿孔、坏死，甚至有生命危险。女孩嵌顿内容物除了肠管外，也可以是卵巢输卵管，延误治疗可能导致卵巢输卵管坏死，影响生育。

因此，幼儿突然出现不明原因哭闹、呕吐，家长需打开尿不湿，检查是否小肠气嵌顿。

传统观点认为，随着孩子肌肉强壮，部分小肠气可以自愈，甚至一些医生也建议6月龄后再手术。最新研究表明，小肠气不会完全自愈，都需要手术修补，

且小肠气延迟手术有很大风险发生嵌顿。所以，越来越多学者建议，儿童小肠气一旦确诊，应尽早手术。

儿童小肠气发病机制(先天性鞘状突未闭)与成人不同(腹横筋膜薄弱)，故手术方法仅需疝囊高位结扎即可。手术方法可以选择传统手术或腹腔镜微创手术，两种手术方式都是安全有效的。

另外，很多家长对麻醉存在顾虑，担心麻醉会影响孩子智力。小儿腹腔镜手术的确需要全身麻醉，麻醉药物剂量根据孩子体重及手术时间来决定，小儿小肠气手术时间很短，通常仅需15分钟-30分钟，所以，没有证据显示全身麻醉对孩子智力发育有影响。

待孩子麻醉完全苏醒后，即可正常饮食，日常活动也不受限制。因伤口小，临床上通常用组织胶水粘合皮肤，术后无需拆线。家长只需在术后3天更换伤口敷贴，术后一周门诊复查一次即可，术后三个月避免剧烈运动。



# 孕期能否喝咖啡？真相令人意外

■杨静 朱好

门诊上，不少孕妈妈会问，怀孕时喝点咖啡行不行？其实，除了咖啡，我们日常常喝的饮品中，茶、奶茶、可乐、某些运动型能量饮料等或多或少都含有咖啡因，巧克力和部分感冒药中也含有咖啡因。

关于孕妈妈能不能喝咖啡，首先需要了解咖啡的作用。

咖啡因是脂溶性的物质，健康成年人服用咖啡后，吸收快而完全，30分钟-60分钟即可达到血液峰值浓度，还可以快速透过血脑屏障，兴奋神经中枢，主打一个“快速上头”。

提神醒脑的同时，咖啡因还能够兴奋交感神经，加快心率、升高血压、增强代谢。同时，兴奋迷走神经胃支引起胃酸分泌增加。

值得注意的是，咖啡因也可以收缩血管，其中也包括胎盘血管。那岂不是让胎儿也跟着兴奋？这是不是意味着孕妈妈不能喝咖啡？下面就用研究和数据说话，解答大众关心的几个热点问题。

问：咖啡因会引起妊娠期高血压或者子痫前期吗？

答：一篇针对近11.5万孕妇产前咖啡因暴露的荟萃分析提示，咖啡在低剂量下(每日摄入<200毫克)和妊娠期高血压及子痫前期的发病没有明显关系。

但已经处于血压升高或子痫前期的孕妇不建议摄入咖啡因，避免心脏负担进一步加重。

问：咖啡因会引起妊娠期糖尿病吗？

答：尽管之前有研究称咖啡因可能会降低妊娠期糖尿病的发病风险，但美国一项针对7.1万名单胎孕妇的队列研究提示，早孕期摄入中等剂量的咖啡因和妊娠期糖尿病的发病率增加没有关系。

这项包含更多研究例数的文章提示，咖啡虽不升高妊娠风险，但也别指望可以靠咖啡显著降低妊娠期糖尿病的发病风险。

要注意的是，摄入咖啡因的形式可能是饮入各类含有大量糖类的饮料，比如每天都要喝杯奶茶，这就和妊娠期糖尿病密切相关了。

问：咖啡因会引起胎儿异常吗？

答：目前研究表明，母亲孕期咖啡因摄入可能和这些不良妊娠结局有关：流产、死产、低体重儿、小于胎龄儿、儿童急性白血病、儿童超重和肥胖，目前没有强有力的证据证明“适度的”咖啡因摄入是绝对安全的，仅建议孕妇应避免“过量的”咖啡因摄入。

证据最多的是咖啡因的摄入可致胎儿的体重下降，和完全不摄入咖啡因的孕妇相比，只要长期摄入咖啡因，不管剂量多少，即可造成胎儿体重下降，摄入咖啡因的量越大，体重减小越多，而且没有明显的安全剂量阈值，是完全的剂量依赖型结果。

问：孕期每天摄入咖啡因不超过200毫克，就相对安全吗？

答：首先来看看目前关于咖啡因摄入问题，国际上的推荐意见：

加拿大健康委员会：推荐对计划妊娠或者已经妊娠的孕妇，每人每日咖啡因摄入不要超过300毫克。

英联邦皇家食品管理委员会：推荐孕妇摄入量，每人每天不要超过200毫克。

美国妇产科协会：每天少于200毫克的咖啡因摄入量，不会导致自然流产或者早产。

美国饮食协会：推荐妊娠妇女要避免每天摄入咖啡因超过300毫克。

世界卫生组织孕期保健指南(2016)：对每日咖啡因摄入量较高的孕妇(每天超过300毫克)，建议在妊娠期间降低每日咖啡因摄入量，以减少流产和新生儿出生体重过低的风险。

基于此，“孕期每天摄入咖啡因不超过200毫克相对安全”这一说法是根据目前国际上通行的推荐阈值流行开来的。



此外，诸如红茶、绿茶等，茶水里含有咖啡因不说，还有茶碱，越喝越有精神。如果说咖啡因令人“快速上头”，那茶碱就是“后起之秀”，因此孕妇不建议喝茶。而许多人酷爱的形形色色奶茶，咖啡因含量难以分析，糖分更难界定，不建议喝。

其他食物的咖啡因含量供大家参考：355毫升可乐含30毫克左右咖啡因；250毫升热可可含5毫克左右咖啡因；250毫升运动饮料含80毫克左右咖啡因。

在此基础上，孕妈妈尽量避免孕期咖啡及含有大量咖啡因饮品的摄入，偶尔解一下馋问题不大。如果孕产已经养成了大剂量咖啡摄入的习惯(咖啡因>300毫克/天)，孕期很难马上戒断，尽量控制在每天不超过200毫克咖啡因的摄入范围内，量虽少则尽量少，同时尽可能少饮用混有高糖的咖啡因饮料。

临床上，还有不少孕妈妈想选择去咖啡因的咖啡，但因其去除方式难以明确，还是建议谨慎选择为好。

(作者杨静为复旦大学附属妇产科医院住院医师，朱好为母体病理产科医生)

家们还在追寻中。就现在而言，孕期每天摄入200毫克咖啡因是上限，相对安全，但越少越好。

问：200毫克咖啡因大约是多少？

答：在冲泡咖啡的过程中，只有20%左右的咖啡物质能被萃取出，因此一杯咖啡的咖啡因含量并没有想象中那么高，不同品牌咖啡的咖啡因含量也不同。

比如，20克/200毫升冷萃咖啡含200毫克左右咖啡因；15克/225毫升高压咖啡含120毫克左右咖啡因；15克/225毫升手冲咖啡含60-90毫克左右咖啡因；15克/30毫升意式浓缩咖啡含85毫克左右咖啡因。

问：速溶咖啡能不能喝？其他含咖啡因的饮料呢？

答：一般来说，一包速溶咖啡大约含有50毫克左右的咖啡因，但由于含有较多糖和植脂末，因此并不推荐孕期饮用。

此外，诸如红茶、绿茶等，茶水里含有咖啡因不说，还有茶碱，越喝越有精神。如果说咖啡因令人“快速上头”，那茶碱就是“后起之秀”，因此孕妇不建议喝茶。而许多人酷爱的形形色色奶茶，咖啡因含量难以分析，糖分更难界定，不建议喝。

其他食物的咖啡因含量供大家参考：

355毫升可乐含30毫克左右咖啡因；250毫升热可可含5毫克左右咖啡因；250毫升运动饮料含80毫克左右咖啡因。

在此基础上，孕妈妈尽量避免孕期咖啡及含有大量咖啡因饮品的摄入，偶尔解一下馋问题不大。如果孕产已经养成了大剂量咖啡摄入的习惯(咖啡因>300毫克/天)，孕期很难马上戒断，尽量控制在每天不超过200毫克咖啡因的摄入范围内，量虽少则尽量少，同时尽可能少饮用混有高糖的咖啡因饮料。

临床上，还有不少孕妈妈想选择去咖啡因的咖啡，但因其去除方式难以明确，还是建议谨慎选择为好。

(作者杨静为复旦大学附属妇产科医院住院医师，朱好为母体病理产科医生)

## 问 肾病患者皮肤瘙痒怎么办？

答 张善宝 陈潇 上海市浦南医院肾内科医生

据统计，67%的慢性肾病患者会出现皮肤瘙痒，这也是血液透析患者临床常见的并发症之一。

肾病患者皮肤瘙痒有以下几种原因。首先，肾脏是机体过滤毒素的器官，肾功能下降，导致肌酐、尿素氮、磷元素在体内蓄积无法及时排出，这些毒素蓄积在血液内会使机体产生恶心、呕吐等毒性反应。时间长了也会随血液沉积到皮肤表层，引起皮肤瘙痒。尤其是血磷的升高，会刺激皮肤产生痒痒症状。

其次，由于肾脏内发生免疫炎症反应，机体代谢环境变差、水分代谢失衡、透析患者需要严格限制水的摄入，而这会加重皮肤干燥的情况，引起皮肤疾病，诱发瘙痒。

肾病患者在排除糖尿病、肝胆系统等其他系统性疾病引起的皮肤瘙痒后，满足以下任一条件即可诊断：皮肤瘙痒症状2周内出现3天以上，每次持续数分钟，每天出现3次以上；出现半年以上固定模式的皮肤瘙痒，超过84%的患者几乎每天都会出现阵发性、对称性的痒痒面积最大皮肤瘙痒，其中背部和手臂的痒痒最常见，部分患者可自行缓解。由于病人反复搔抓，后期可出现丘疹、溃烂、色素沉着、皮肤肥厚、结节性痒疹、微血管病等继发性皮肤损害。

肾病患者皮肤瘙痒该怎么办？目前常用的治疗方法包括：

光疗法：窄谱紫外线照射治疗；降低血尿酸水平：抗组胺药物如氯雷他定、西替利嗪等。减少血中阿片类药物；

缓解皮肤干燥：皮肤润滑剂，主要通过其保湿作用减轻患者的皮肤干燥从而缓解痒痒，每天外用2-4次润肤剂；降低系统性炎症反应：已酮可可碱几乎可以完全缓解对加巴喷丁和光照疗

法无效的难治性肾病患者皮肤瘙痒；镇痛止痒：口服加巴喷丁和普瑞巴林，每天使用两次1%普莫宁因洗液，4周后痒痒症状会得到缓解，同时亦需警惕药物的不良反应；

中医治疗：针灸、穴位按摩、耳穴贴压、中药药浴、中药湿敷；

透析患者优化透析方式：可加强原毒素的清除，应用药用炭片的吸附作用，血液透析和血液灌流联合治疗，严重钙磷代谢紊乱及甲状旁腺功能亢进的病人可采取甲状旁腺切除等治疗。

治疗痒痒的方法虽多，但单纯药物治疗只能解决躯体症状而不能减轻病人心理负担，因此需要耐心细致的心理护理方可稳定情绪，舒缓心情。同时从生活细节上着手，改善自己的生活方式。

由于肾病患者皮肤痒痒难忍，经常抓破皮肤，应改变抓痒的方法。比如，拍打皮肤，注意剪短指甲，必要时戴手套。防止因抓破皮肤导致交叉感染。若有抓痕、湿疹性变化，应注意皮肤护理。

多晒太阳，紫外线照射可降低皮肤钙、镁、磷等矿物质含量，用磷结合剂可缓解痒痒。

皮肤干燥可涂抹润肤露。勤用温水擦浴，水温以40℃为宜；勤更换内衣、床单(纯棉)，禁用刺激性物品，如肥皂、酒精等。

营养极为重要，营养状况直接影响病人长期生活质量。注意补充钙、钾及多种维生素。高血压患者应限制盐摄入，避免高钾、高尿酸的食物。尽量避免摄入含咖啡因、酒精的饮料，以避免血管扩张，引起痒痒。

增强自我保健意识，根据病情进行功能锻炼，为改善皮肤血液循环进行短时间、多次、定量、阶段性增加的活动。活动后充分休息，禁止剧烈、过度运动。



本版图片：视觉中国