

喝對粥可養生防病



英國《每日郵報》不久前刊登了一篇文章，名為《為什麼粥是超級食物》，強調喝燕麥粥有助降低血脂，減少心臟病風險。事實上，喝粥的好處遠不止于此。國人上千年的食粥歷史證明，喝對粥可養生防病。

粥療記載已有千年

“中國人喝粥的歷史至少有2000年以上。”中國中醫科學院研究生院教授楊力說，古籍中早有體現，《周書》就曾提到，自黃帝時起，人們開始“烹谷為粥”。歷代文人也對粥有着別樣感情。唐代白居易有“粥美嘗新米”之詩；蘇東坡喝粥後寫下佳句：“身心顛倒不自知，更知人間有真味”；近代作家孫犁常年喝玉米粥，稱

“冬天在熱炕上捧喝熱粥，是人生一大享受。”

相對其他食物，粥的優勢明顯：制作簡單、能滋補、易消化、養腸胃，且因五谷肉菜皆可入粥，味道全、營養豐富。

南方醫科大學南方醫院中醫科教授羅仁表示，喝粥助人長壽的例子歷史上很常見。南宋陸游在古稀之年，不僅齒牙完堅，且耳聰目明，最終活到85歲，就與愛喝粥有關。陸游一生視粥為養生妙品，他在《食粥》一詩中說：“世人個個學長年，不悟長年在眼前。我得宛丘平易法，祇將食粥致神仙。”

中醫對粥的青睐，體現在很多防病治病的方劑中。在醫聖張仲景的

《傷寒雜病論》中，粳米就是一味常用“藥”。張仲景會讓患者服藥後再喝熱粥，發汗以促進藥力發揮。他強調以“糜粥調養”，這對疾病預後和虛弱病人的保養有積極作用。藥王孫思邈《千金要方》中也有不少關於藥粥的記載，其《食治篇》中稱，粳米能“養胃氣，長肌肉”。

不同配料，各有所長

粥，兩個“弓”夾着一個“米”，意指粥應以五谷為基礎。南方醫科大學南方醫院中醫科主任醫師周迎春指出，選擇不同的煮粥原料，可實現不同食療效果。

大米粥 楊力說，大米粥對五臟的保養作用較為均衡，適合絕大部分人群。糯米作為大米的一種，含有較多黏質，補氣作用更好。

小米粥 小米養心和胃，對胃有一定養護作用，且有助安眠。對老人、病人、產婦來說，小米粥是理想的滋補品。

玉米粥 研究證實，玉米中除含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素外，還含有核黃素、鈣、鎂、硒及多種維生素，有助預防心臟病、高血壓、高脂血癥。

紅薯粥 紅薯能養胃健脾，預防便秘。脾胃不好的人，適合加紅薯煮粥。

燕麥粥 堅持喝燕麥粥，有助於降低“壞”膽固醇水平，防治高脂血癥。哈佛大學研究證明，每天喝一小碗粗糧粥，如燕麥粥，可延年益壽。

楊力強調，粥雖以五谷為主，但不能僅限于此，還應配以豆、菜、肉等，既增加營養，合理搭配食材還能增強保健效果。周迎春推薦，在五谷之外，加入紅豆、紅棗、蓮子、桂圓，可增強養心、補血效果；加入黃豆、山藥、山楂、白豆，利于健脾開胃；綠豆、枸杞則能使養肝、護

肝功效增加。

熬粥不難，好粥不易

熬粥不祇是米加水，然後上火煮熟那麼簡單。周迎春認為，熬出“好粥”需要不少講究。

选好原料 煮粥原料的好壞，對粥的質量起着決定作用。《粥譜》中認為，若用粳米制粥，“以香稻為最，晚稻性軟，亦可取；早稻次之，陳糜米則欠膩滑矣”。新米富有膠質，具有黏性，煮出來的粥色白，滑嫩起膠，芳香可口；陳米因缺乏膠質，煮出來的粥不夠“綿”，味道也不夠純正。

辦好水质 煮粥要選用活水，即長流水，因此用自來水煮粥即可。有井水、泉水的地區，用這些活水煮粥效果會更佳。

洗米轻柔 谷類外層營養成分比裏層多，豆粒外層含大量B族維生素和礦物質，因此，在淘洗時不要太用力、長時間浸泡或用熱水淘洗，也不要加鹼，會破壞維生素。

用好火候 《粥譜》中說：“煮粥以成糜為度，大候未到，氣味不足，火候太過，氣味遂減。”要注意的是，煮粥應一氣煮成，不能中途間斷或加冷水，否則粥味不濃不香。

羅仁和南方醫科大學鄭柳燕推薦，入冬後，可喝點龍眼枸杞粥，龍眼肉10克，枸杞20克，蓮子15粒，粳米100克，加水同煮，粥成加冰糖適量食用，有養血補腎之功。脾胃消化不良的人，可試試橘皮粥，粳米100克煮至將成時，加入20克橘皮細末，再煮10分鐘即成。山藥粥能強身健體，適宜各種人群，山藥30克，粳米180克，一起入鍋煮熟即成。

最後，專家提醒，喝粥一般以熱粥為好，特別是助發汗、促病愈時。粥雖好，但祇建議每日一餐，不要過多。糖尿病病人盡量少喝，以防血糖升得太快。

舒張壓過低傷心臟

據美國《科技日報》報道，美國約翰·霍普金斯大學醫學院的學者發現，舒張壓降得過低與心臟組織受損有一定關係。

研究團隊從“動脈粥樣硬化風險社區研究”中選取了1萬餘名病人的數據資料。21年間，研究者對參與者進行了5次訪問，對其進行了量血壓、血液檢測等檢查。從血液樣本中，科學家進行了高靈敏度的心肌肌鈣蛋白測試。當心肌受損時，肌鈣蛋白含量會上升，血液中肌鈣蛋白的值達到14納克/升時，

表明心臟受損。

在控制年齡、種族、性別、糖尿病、飲酒、吸煙等因素後，研究者發現，與舒張壓在80~89毫米汞柱之間的人相比，舒張壓低於60毫米汞柱的人心臟受損可能性高出了兩倍。此外，舒張壓偏低的人心臟病發作、中風或死亡的可能性也會增加。

發表在《美國心臟病學會雜誌》上的這項研究成果強調，患者在接受強化抗高血壓治療時應進行適當修正，不宜把舒張壓降得太低。

貪杯可催生十種癌

飲酒到底會對身體產生多大影響？近日，美國《成癮》雜誌刊文指出，貪杯會增加罹患多種癌癥的風險。

新研究中，新西蘭奧塔戈大學醫學院預防和社會醫學系教授珍妮·康納博士及其研究小組，對世界癌癥研究基金會、美國癌癥研究所、國際癌癥研究機構及全球疾病負擔酒精研究項目近10年的研究展開分析，并着重對酒精攝入量與身體部位癌癥風險進行了關聯性薈萃分析。結果發現，飲酒會增加口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌、結腸癌、直腸癌和乳腺癌這7種癌的發病風險。飲酒越多，癌癥死亡風險越大。每天

飲酒5杯以上者，癌癥死亡風險會增加40%，即便少量飲酒也會增加癌癥風險。

康納教授表示，越來越多的證據表明，飲酒不僅會增加上述癌癥風險，還會增加皮膚癌、前列腺癌和胰腺癌等3種癌癥的風險。而且，適度飲酒對心血管的保護性也并非聲稱的那麼強。酒精導致癌癥的具體機理目前尚不完全清楚。不過，飲酒後分解的一種化合物與口腔癌、咽喉癌、食管癌和肝癌存在直接聯系。而飲酒增加乳腺癌風險的一大關鍵原因是，酒精會令女性體內雌激素水平上升。因此，建議盡量少喝酒，甚至要做到滴酒不沾。

紅茶成分可抗病毒

日本靜岡縣環境衛生科學研究所的科學家成功證實紅茶中的茶黃素(Theaflavins)具有抗病毒效果，它不僅能夠對諾如病毒等人類杯狀病毒起到消毒的作用，還有望被應用在食物中毒的預防領域。

該研究所在2011年至2015年期間，與靜岡縣藥品探索中心等機構共同進行諾如病毒消毒藥劑的研發。諾如病毒會引起感染性腹瀉，全年均可發生感染，對象主要是成人和學齡兒童，寒冷季節呈現高發。其中5歲以下嬰幼兒和50歲以上中老年人是諾如病毒的易感人群。在中國5歲以下腹瀉兒童中，諾如病毒檢出率為15%左右，血清抗體水平調查表明

中國人群中諾如病毒的感染亦十分普遍。研究發現，在茶葉發酵過程中產生的茶黃素能夠大幅降低諾如病毒的傳染能力。在使用動物細胞進行實驗時可以確認，病毒傳染能力降至千分之一左右，對人類諾如病毒的三種替代病毒具有效果。

想要對諾如病毒進行消毒，往往需要使用次氯酸鈉或進行加熱，但這兩種方法都不適用於人類手部的消毒。茶黃素是一種天然成分，對肌膚沒有傷害且不會造成金屬腐蝕及發出氣的氣味，可以用于制造洗手用消毒藥劑。專家表示未來將與相關企業共同致力研發含有茶黃素的消毒藥劑。

少吃柚 調調藥 換換油

秋冬用藥三字訣



秋冬來臨，氣候變化大，在用藥上也要注意。為此，有關專家總結了適于秋冬的用藥三字訣。

少吃柚 秋季正值柚子上市，但對於服藥的患者，最好要和它保持距離。南方醫科大學第三附屬醫院藥劑科主任藥師馮煥村告訴《生命時報》記者，許多藥物都要經過肝臟代謝而排出體外，而柚子中含有的的一些成分，能夠抑制肝臟中參與藥物代謝的酶，導致其在體內大量蓄積，增大不良反應風險。譬如，失眠的患者常會使用地西洋(安定)、咪達唑倫等鎮靜安眠藥，但柚子會增大其引起眩暈和嗜睡的可能性，高空作業的人和司機尤其要注意。

此外，柚子還可能誘發特非那定等抗過敏藥的不良反應，造成頭昏、心悸、心律失常等癥狀。因此，一般建議，服藥前3天和服藥後6小時內最好避免吃柚子或喝柚子汁，否則應諮詢醫生後調整用量，或遵醫囑換用其他藥物。

喝對水 冬季天氣寒冷，不少人會多喝熱水，尤其是在感冒的時候。但人們服藥時，最好用溫開水(以口感有點暖為宜)或涼開水(25攝氏度左右)。水溫過熱即大于50攝氏度，會讓部分藥品遇熱後會發生物理或化學反應，影響藥效。譬如，會讓膠囊殼軟化，附着在食道，加快藥物釋放速度，影響起效時間；或者使胃蛋白酶合劑、胰蛋

白酶、酵母片等酶制劑失效。

換換油 很多人在冬季都喜歡吃火鍋、喝羊湯，不知不覺中會攝入大量動物油。對於服用他汀等降脂藥的患者而言，動物油可能會對藥效產生影響。因此，上述患者飲食中最好盡量使用植物油。

另外，炸魚塊、茄夾是部分地區冬季常吃的食品，油炸類食物中含油脂較高，可能影響他汀等降脂藥的效果，也應盡量少吃。

調調藥 天氣變冷會使血管收縮更明顯，易導致血壓升高、波動。這種情況下，原本管用的降壓藥冬天可能“失效”，若控制不及時可能會出現胸悶等不適，嚴重時甚至誘發中風等心腦血管急性事件。

因此，心腦血管疾病患者在入冬時，最好到醫院在醫生指導下，監測各項指標，必要時對用藥計劃進行調整。一般情況下，調藥時，要從小劑量開始緩慢增加；如果某種降壓藥已經達到最大劑量，則需考慮更換藥物種類。

慎進補 天氣轉涼後，使用藥膳、藥茶等進補的人也多了起來。但補藥也有相應的禁忌，譬如，人參會降低華法林的抗凝效果；而鹿茸、參茸丸、甘草浸膏片等均有糖皮質激素樣作用，可使血糖升高，減弱降血糖藥的療效。因此，冬季進補需要謹慎，在用補藥之前應諮詢醫生和藥師，不要擅自濫用，尤其是服藥多的老人。