

美國克利夫蘭診所公布 十大醫療創新技術

近日，美國克利夫蘭診所在其官網發布了“2022年十大醫療創新技術”，按預期重要性排序如下：

1. 下一代 mRNA 疫苗技術。RNA 的產生、純化和細胞遞送方面的進步，以及成本低廉、製造簡單，使 mRNA 疫苗應用更加廣泛，如癌癥和寨卡病毒。此外，mRNA 新冠疫苗證明，這種改變格局的技術有可能快速有效地消除一些最具挑戰性的疾病。

2. PSMA 精準檢測。早期發現和精準影像技術，對男性前列腺癌的定位、疾病分期和檢測復發至關重要。前列腺特异性膜抗原 (PSMA) 是前列腺癌的潛在生物標志物。PSMA PET 掃描使用放射性示踪劑附着在 PSMA 蛋白上，然後將其與 CT 或 MRI 影像相結合，能可視化精確前列腺癌細胞位置。與傳統的 CT 和骨掃描相比，該技術在檢測前列腺癌轉移方面的準確性大大提高。美國食品與藥品管理局 (FDA) 已批准該項技術。

3. 降脂新療法。低密度脂蛋白膽固醇 (壞膽固醇) 是導致心血管疾病的重要因素。2021 年 12 月，美國 FDA 批准了 Inclisiran 用於治療“壞膽固醇”升高的原發性高脂血症。這是一種可注射的降脂靶向藥物，與他汀類藥物相比，每年兩次注射，並與他汀類藥物聯合應用，能提高有效和持續降膽固醇效果，長期使用提高藥物依從性。

4. 一周一針糖尿病新藥。每周注射一次的新型降糖藥物胰高血糖素樣肽-1 受體激動劑，給糖友帶來全新治療方式。此外，它還能減緩消化，幫助減重。3 期試驗表明，該治療可顯著降低 2 型糖尿病肥胖患者的血紅蛋白 A1C，成為迄今為止開發治療糖尿病和肥胖癥最有效的方法。

5. 產後抑鬱癥突破性治療。因為許多病例未被確診，產後抑鬱癥的患病率至少是當前統計數據的兩倍。心理諮詢和抗抑鬱藥物是目前產後抑鬱的主要療法，但有些女性却無效果。2019 年，美國 FDA 批准了一種專門用於治療產後抑鬱癥的靜脈輸液療法。該療法具有開創性。

6. 肥厚型心肌病靶向藥。該藥物專門針對心臟病，以減少心室不適當的肥厚或擴張，不僅可以改善癥狀和生活質量，而且減緩疾病進展。美國 FDA 預計 4 月份審核該療法。如果獲得批准，這將是第一種專門用於治療的肥厚型心肌病藥物。

7. 更年期非激素替代劑。更年期激素療法存在一些風險，且不適合所有患者。一款非激素藥物 NK3R 拮抗劑已成為激素替代藥物。臨床試驗顯示，與激素一樣能夠有效緩解中度至重度臨牀絕經期潮熱癥狀。

8. 可植入技術治療癱瘓。植入式腦機接口技術為患者帶來新希望。該技術被證明可以恢復因大腦、脊髓、周圍神經或肌肉功能障礙而導致嚴重癱瘓的患者自主運動能力。

9. 人工智能檢測敗血症。人工智能已成為快速檢測敗血症的新工具。醫生通過輸入患者信息，實時檢測敗血症關鍵指標等風險因素，及時標記出高風險患者，並給予早期幹預，降低醫療費用和挽救生命。

10. 人工智能預測分析高血壓。使用人工智能，醫生能夠更好地選擇有效的藥物組合和劑量，以控制高血壓。人工智能還可幫助醫生預測心血管疾病並提前幹預。預測分析技術將成為預防高血壓和許多疾病的信號。

總喝粥，脾胃功能差

很多老年人每天都會熬粥喝，甚至三餐喝粥。他們覺得，牙齒不好，咬不動硬東西，脾胃也不好，喝粥養胃，有助消化。其實，這種觀點有待商榷。

單純喝粥尤其是純米粥，胃腸消化吸收快，血糖升高明顯，糖尿病患者尤其要注意，這不利于控血糖。祇喝粥不吃菜不吃肉，不利于補充人體每天所需的營養，長此以往就會營養不良。

還有人喜歡吃泡飯，尤其是老年人牙齒不好，饅頭幹硬，咬不動，泡一泡吃，這不是健康的飲食習慣。吃泡飯反而會增加胃腸負擔，引起消化不良。

我們常有這樣的體會，幹嚼饅頭，就會覺得甜絲絲的。這是因為吃飯時，食物首先在口腔內初步消化。牙齒研磨食物，唾液腺分泌唾液，舌頭攪拌混合唾液和食物。唾液澱粉酶能使澱粉分解為麥芽糖，便于胃腸進一步消化吸收。同時，食物刺激舌味覺神經，反射大腦，促進胃、腸、胰液分泌，增強胃腸蠕動，加速胃腸對食物營養的消化吸收。

中醫認為，脾主運化。運化水谷，可以把水谷化為精微，將精微物質吸收輸布全身，化生氣血；運化水液，調節人體水液代謝，維持水液代謝平衡。脾胃健運，運化功能才能正常進行。脾胃健運，依賴於脾胃陽氣的溫煦。長期總是吃特別好消化的粥、軟面條、泡飯等，脾胃消化能力就會逐漸減弱，正所謂“用進廢退”。如何正確喝粥才有利于健康？脾胃功能虛弱了該如何調理？

不喝純米粥。如果特別喜歡喝粥，可在米粥中加入蔬菜、粗糧，甚至是肉類。

喝粥注意飲食搭配。喝粥時，應注意飲食搭配，營養要均衡。食物多樣，谷類為主；多吃蔬果、奶類、大豆；適量吃魚、禽、蛋、瘦肉；少鹽少油，控糖限酒。

脾胃虛弱食療有方。脾胃虛弱者，多脾胃氣虛、脾胃虛寒。也就是氣虛無力推動，陽虛無力溫煦，導致不能運化水谷、水液。脾胃虛寒者，可適量多食性味辛溫的蔥、姜、蒜、胡椒等助脾胃陽氣。脾胃氣虛者，宜食用山藥、蓮子、紅棗、扁豆、芡實等。水濕運化不利者，宜食用茯苓、陳皮、薏米等利水祛濕。平時，盡量不吃性質寒涼、易損傷脾氣的食物，如冷飲、苦瓜、黃瓜、西瓜、綠豆等；也不要過食肥甘滋膩、容易阻礙脾氣運化功能的食物，如肥肉、油炸食品、糕點等。

觸動古人味蕾 豐富現代餐桌 美味野菜寫進詩裏



春雷陣陣，萬物萌發。田間地頭、路邊樹梢，一簇簇冒出來的嫩綠，便是很多人的心頭好——野菜。食用野菜的習俗古已有之，其身影也常常出現在古人的詩句中。比如我國最早的詩歌集《詩經》中，便出現了數十種野菜：“參差荇菜，左右流之”“采薇采薇，薇亦作止”“爰采葑矣，沫之東矣”“誰謂荼苦，其甘如薺”。本期，讓我們跟着美妙的古詩詞，看看有哪些野菜彼時觸動了古人的味蕾，此刻又豐富着我們的餐桌。

**山遠近，路橫斜，青旗沽酒有人家。
城中桃李愁風雨，春在溪頭薺菜花。**

——[宋]辛棄疾《鷓鴣天》

薺菜是最常見的野菜之一，超市售賣的速凍餃子、餛飩、春卷裏都能看到它的身影，足以說明薺菜深受歡迎。

薺菜營養豐富，最突出的是它鈣含量高達 294 毫克/100 克，幾乎是牛奶的三倍，是常見蔬菜中的佼佼者。此外，薺菜的胡蘿蔔素含量也很高，是很多常見綠葉菜的兩倍以上。胡蘿蔔素在人體內能轉化成有助護眼的維生素 A，也許這正是薺菜在中醫藥理論中可以“明目”的原因之一。薺菜含有大量的膳食纖維，可以促進腸道蠕動，增強飽腹感，有助於腸道健康。

挑選薺菜時，優先選擇顏色深綠、植株不那麼粗大的，其營養更豐富，鮮味更濃鬱。炒、蒸、燒湯、做餛飩，都是難得的美味。

**苦苣刺如針，馬齒莧亦繁。
青青嘉蔬色，埋沒在中國。**

——[唐]杜甫《園官送菜》

這兩句詩提到了兩種野菜——苦苣和馬齒莧。苦苣並不是我們常用來拌菜的苦菊，而是苦菜。苦菜古稱“荼”，生吃味道很苦，但帶有野外的清香。

苦菜各種營養成分較為均衡，鐵和維生素 E 含量相對較高。其苦味來自植株中多種甙類化合物、槲皮素等成分。苦菜含有多種生物鹼、黃酮類化合物，具有抗氧化、抗炎癥的功效，中醫認為苦菜能夠清熱解毒，治療咽喉腫痛。

除了蘸醬生吃外，苦菜還可以焯水後切碎，與黃豆糊一起做成小豆腐，吃起來沒那麼苦，營養也均衡。



經常沒精打采，很可能是氣虛

生活中，大家都會有沒精打采的時候，但如果你經常沒精打采，西醫體檢又查不出問題，從中醫角度講，很可能是氣虛了。中醫認為，氣虛則四肢肌肉失養，周身倦怠乏力。氣，是人體最基本的物質，由腎中精氣、脾胃吸收運化水谷之氣和肺吸入的清氣共同結合而成。從臟腑的角度，氣虛還包括肺氣虛、心氣虛、脾氣虛、腎氣虛諸證。

氣虛者不一定是瘦弱的人，有不少氣虛的人都偏胖，但胖而不實，肌膚摸上去很鬆軟，肌肉不結實，我們常說這種胖叫“虛胖”。氣虛者最怕炎夏和寒冬，為什麼？因為這類人一熱就容易出汗，一降溫就怕冷怕風，比較“嬌氣”。凡氣虛之人，忌吃破氣耗氣之物，忌吃生冷性涼、油膩厚味、辛辣食物。什麼樣的食物適合氣虛的人吃？以下七種食材都是有助改善氣虛體質的好食物。

粳米。粳米性平，味甘，能補中益氣。食療學鼻祖、唐代著名食療學家孟詵稱粳米能“溫中，益氣”。清代名醫王孟英還把粳米粥譽為“貧人之參湯”。他說，貧人患虛癥，以濃米湯代參湯。

雞肉。雞肉性溫，味甘，有溫中、益氣、補精、養血的功效。無論氣虛、血虛、腎虛，皆宜食之。民間對氣虛之人，有用黃芪煨老母雞的習慣，更能增加補氣作用。

鯉魚。鯉魚性溫，味甘，能入脾肺而補氣。明代著名藥學家李時珍在《本草綱目》中記載鯉魚有“溫中益氣”的功效。清代食療專家王孟英也認為，鯉魚有“暖胃，補氣，澤膚”的功效。所以氣虛者宜食。

馬齒莧是田間地頭常見的野菜，生命力極頑強，連根拔起 3 到 5 天再種下澆水還能活，所以又叫長命菜。其葉片肥厚呈長圓形，與馬齒莧相似，故得名“馬齒莧”，是一種藥食兩用植物。其中鉀、鎂、鐵含量高，各種維生素齊全，還有一些多糖、黃酮類、生物鹼成分，能起到抗菌消炎、抗氧化的功效。馬齒莧還有一大優勢，它的α亞麻酸含量比絕大多數綠葉菜都高，有助於降血脂、促進心血管健康。

馬齒莧的嫩莖葉可以炒菜、燒湯，肥嫩滑潤，滋味鮮美，還可以焯水後與肉一起做餛飩，擁有獨特的風味。馬齒莧的草酸含量相對比較高，慢性腎病患者要限制食用。

**溪童相對采椿芽，指似陽坡說種瓜。
想得近山營馬少，青林深處有人家。**

——[金末元初]元好問《溪童》

椿芽即香椿，是香椿樹在春天萌發的嫩芽，在超市按兩賣，價格不菲。這種香味獨特的蔬菜不僅富含鉀、鈣、鎂等礦物質，B 族維生素的含量在蔬菜中也名列前茅。香椿還含有香椿素等揮發性芳香族有機物，可起到健脾開胃、增加食欲的功效。

香椿的做法很簡單，切碎與豆腐搭配，加幾滴香油拌一下，便是一道鮮香的涼菜。還可以切



碎加雞蛋烙熟，就是濃香四溢的香椿餅。

香椿有一個缺點，亞硝酸鹽含量比普通蔬菜高很多。特別是常溫儲存的香椿，亞硝酸鹽含量會迅速上升。所以，香椿採摘後要盡快焯水冷藏，能夠大幅降低亞硝酸鹽含量，食用更安全。超市的香椿一直常溫保存，而且不知道已經摘下來多久，所以買回家後一定要先焯後吃。

除了這些，可以吃的野菜還有蒲公英、灰灰菜、馬蘭頭、蓬蓬菜、萹蒿、槐花、榆錢……各具風味，喜好隨人。幾十年前的困難時期，這些野菜幫助人們度過青黃不接的歲月，如今作為時鮮豐富我們的餐桌。

需要提醒的是，大多數野菜因為生長環境比較“艱苦”，各種營養元素豐富的同時，也會含有較多的抗營養因子，比如植酸、草酸、單寧等。這些成分帶有苦澀的口感，還會影響礦物質吸收。過多的草酸鹽甚至會誘發草酸鹽腎病，有大量食用野菜後誘發急性腎衰竭的報道。過多的粗纖維也會影響口感，給腸胃較弱的人帶來不適。而食用前用水焯燙，大量的抗營養因子溶在水中，同時軟化纖維，可以提高野菜的營養價值，改善口感。

春季來臨，很多人喜歡邊踏青邊挖野菜，但挖時記得做到“兩不”：第一，公園、小區、路邊綠化帶的野菜不挖，有可能會噴灑除蟲劑；第二，不認識的野菜不挖，誤食有毒植物中毒就醫的新聞每年都有，因此不認識的一定不要吃。



桂魚。桂魚可以補氣血、益脾胃。早在五代時期的藥學著作《日華子本草》中便記載桂魚有“益氣”的功效。宋代藥學著作《開寶本草》中記載桂魚有“益氣力，令人肥健”的功效。尤以氣虛兼脾虛者最宜。

大棗。大棗性溫，味甘，有益氣補血的功效，歷代醫家常用於氣虛患者。孟詵稱大棗可以“補不足氣，煮食補腸胃，肥中益氣第一”。所以，氣虛者宜用大棗煮食為佳。

山藥。山藥為補氣食品，《本草綱目》記載它能“益腎氣，化痰涎，潤皮毛”。

黃芪。黃芪性微溫，味甘，是民間常用的補氣配藥。不少醫書都稱黃芪補一身之氣。清代藥學著作《本草求真》稱贊黃芪“為補氣諸藥之最”。中醫認為，黃芪兼有升陽、固表止汗、排膿生肌、利水消腫、安胎益血的作用。