



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

2022年世界盃火熱進行中，近日“梅西已8年不喝汽水不吃比薩”登上新聞熱搜。

為了延長自己的運動生涯，足球運動員利昂內爾·梅西自2014年起在意大利營養學家波塞爾的指導下，遠離了汽水和比薩。梅西飲食的基礎主要就是水、橄欖油、全麥、新鮮水果和新鮮蔬菜這五大類。

眾所周知，足球運動員為了更好的比賽狀態，每日訓練必不可少。而在大量的訓練之外，他們還能嚴格管理自己的飲食，這種自律着實讓不少網友表示佩服。

同樣，37歲足球運動員“C羅”（克裏斯蒂亞諾·羅納爾多）也一直拒絕碳酸飲料，只接受鮮榨果汁和水，並保證自己每天都能有足夠的精力投入到訓練當中。

撰文：李劼 繪圖：楊佳

“管住嘴”一個月 就能收穫大變化

對於運動員來說，他們無疑需要更健康的飲食來支撐身體運行；而對於普通人，生活中只要“管住嘴”，1個月就可以收穫很大的改善。

來自荷蘭的Sacha和他朋友就做了一個30天戒糖戒酒精實驗並拍攝成視頻發布在網絡上，不吃含有任何“添加糖”加工食品，只吃天然食物。

Sacha戒糖一個月後，身體收穫了這些變化：瘦了45公斤，高壓從135下降到了125，膽固醇下降了8%。更讓他自己驚喜的是，早晨一下子就起床了，而且更有活力。

每天一份超加工食品 患心血管風險增7%

2021年《美國心臟病學會雜誌》(JACC)上的一項研究分析發現，經常吃“超加工食品”，會增加心血管病風險，每天吃得越多越危險。研究實驗中指出，超加工食品在全世界範圍內的消費量越來越大。超加工食品的典型代表有可樂等甜飲料、麵包、蛋糕、薯片、糖果、能量棒、風味優酪乳、漢堡、速食麵等。

研究發現，每天增加一份超加工食品，發生心血管事件風險增加7%。心血管事件定義為冠心病死亡、心梗和腦中風。還增加了9%的心血管病死亡。在多因素調整後，吃較多超加工食品者發生心血管事件的風險依舊更高。

談筋論骨

保暖做好了 既防疾病又護筋骨

寒冷的氣溫，會對人體產生多方面的影響，對體弱的中老年人來說，容易誘發多種疾病，尤其是呼吸道疾病、心腦血管疾病及慢性筋骨病等。而且很多時候一不注意，膝蓋就開始隱隱作痛，頸椎感覺僵硬、難以活動……

因此，在疾病多發的冬季，防寒保暖尤為重要！

起床：適當延長起床時間

秋冬季節，適合早睡晚起，在條件允許的情況下，可以適當延長起床時間。

然而即便是晚起，每一次起床都需要鼓足勇氣面對被窩外面“冷冰冰”的世界，而這時候由於冷暖變化過大，也非常容易受涼。

怎麼做才能讓身體更快適應溫度變化呢？

廣東省中醫院大骨科主任林定坤建議，首先，出被窩的時候，不要直接掀開被子，而是從側面慢慢出來，適應外界的溫度；如果需更衣外出，可以把要更換的打底衣服拉進被窩裏暖一下，換好後出來；有條件的話，還可以購買暖風機，先把需要更換的衣服烘熱，再進行更換。

運動：在家熱身後再出門

起床後，不少中老年人都有外出鍛煉

汽水比薩靠邊站 學習梅西“管住嘴”



吃多超加工食品 加速衰老還致癌

2020年9月，在歐洲和國際肥胖會議上公布的一項研究表明，食用大量工業加工的超加工食品的人更有可能表現出與衰老有關的染色體變化。

來自西班牙納瓦拉大學的研究人員報告說，與很少吃超加工食品的人相比，每天吃三份及以上的人，會使其DNA端粒長度縮短一倍。

而端粒縮短一直被認為是生物年齡的標誌，也被很多科學家們稱為“生命時鐘”。

此外，2020年來自澳大利亞迪肯大學(Deakin University)運動與營養科學系的研究人員分析了43項研究，其中有37項研究至少指出一項與超加工食品有關的不良的健康後果，而超加工食品對身體有益的證據卻是一個都沒有。

在成年人中，超加工食品 and 超重、肥胖、心血管代謝風險、癌症、2型糖尿病、心血管疾病、腸易激綜合症、抑鬱症、身體虛弱以及死亡風險增加有關；在兒童和青少年中，超加工食品則與心血管代謝風險和哮喘風險增加有關。

多吃些天然食物 不過分追求味道

在時間充裕的條件下，還是儘量多吃些天然食物，自己做飯。

廣州醫科大學第二附屬醫院臨床營養科

主任醫師鄧宇虹介紹，為了好看、好吃，我們總是把食物進行“超加工”，穀類磨得白一些，烹飪成甜膩、鹹香等各種口味的和各種造型的，來滿足味蕾。其實，我們離真正的食物有點遠，需要拉近一點。

最好的烹飪，就是保持食物最本真的味道，享受天然甜，品味自然鮮，若加了太多調味料，反而會破壞掉這些本味，吃到的不是食物的味道，而是各種調味品的味道。

比如玉米，原生態吃法——水煮玉米棒，低能量密度高纖維，一根玉米約200克，適合減肥者、糖尿病人當主食，也適合高血壓、高血脂患者，正常人群常吃也能實現主食粗細搭配。但是如果把它變成爆米花，難免添加黃油、氫化植物油、糖、鹽、香精，高脂、高鹽、高糖，能量密度大幅度提高，本來好端端的食材秒變“垃圾食物”。

吃水果也是如此，能直接吃就別榨汁。榨成果汁以後，維生素等營養素有損失，某些抗氧化營養素部分破壞，如果去渣就丟掉了一部分膳食纖維，更重要的是，啃一個蘋果要動用咀嚼肌工作半天順便清潔牙齒，而三個蘋果榨一杯汁，脖子一仰就下去了，能量瞬間翻倍。

食物加工能少一步就少一步，能生吃的生吃，不能生吃的簡單烹飪即可，不可過於追求美味。要知道，過度加工食品的美味，多數是來自高糖、高油。

洗澡：不出汗不用天天洗

天氣寒冷，洗澡簡直就像一場戰役，穿衣脫衣都需要鼓足勇氣，也很容易被寒氣所侵襲。

對於老年人來說，建議不出汗時，可以不用天天洗澡。

而在洗澡時，為了“創造”溫暖的環境，林定坤建議可以通過安裝地暖或在浴室安裝浴霸等，提升溫度。對老年人來說，洗澡時可以適當減少沐浴露和香皂的使用次數，保持皮膚上適量的油脂，可有效減少皮膚瘙癢。

睡覺：睡衣睡褲要夠厚

冬天是人們“養藏”的季節，建議比往常更早入睡，養精蓄銳。入睡前可泡腳，或用熱水袋熱敷；手掌快速揉搓足底湧泉穴至發熱。

與此同時，即便是身處溫暖的被窩，也要做好保暖工作：選擇有領子的厚睡衣、厚睡褲，避免露肩、露頸，尤其中老年人的睡衣睡褲一定要夠厚；床頭放一張椅子，備好一件大衣，起夜時可披上，避免冷熱變化而著涼。

林定坤提醒，需要注意的是，被窩再暖，也不建議蒙頭大睡，否則容易導致被窩裏二氧化碳濃度高，醒後容易感到昏昏沉沉、全身乏力。



燕窩魚翅人參 這些補藥怎麼吃？

隨著人們生活水平的提高，養生保健意識不斷增強，燕窩、魚翅、人參、冬蟲夏草這些營養價值高的“補藥”已走進千家萬戶。

那麼人們口中的“補藥”到底有哪些？吃還是不吃？怎麼吃？

補藥風潮盛於明清時期

人們食用補藥的習慣由來已久。但實際上，比起可以追溯到先秦時期的中醫藥，補藥的歷史仍顯得年輕。直到明清時期，食用補藥才真正形成社會風潮。在此之前，古代帝王追求長生不老，主要依賴的還是煉丹術。東晉時期，廣東的羅浮山有一位人們至今耳熟能詳的醫家——葛洪，同時也是著名的煉丹術士。

補藥要形成社會風潮，是需要一定條件的。

廣東省中醫院主任醫師司徒紅林介紹，一方面，明清時期人們物質生活較前有了明顯提高。簡單來說，人們有錢，願意消費了，才有商人願意把長白山的人參、南洋的燕窩、大西北的冬蟲夏草運到中原來賣。以人參為例，清代時人參消費量最大的地方，正是富庶的江南一帶。其次，中醫當中不同流派的紛爭促進了補藥的消費。

司徒紅林進一步談到，在金元時期，中醫學出現了百家爭鳴的局面，其中主張使用猛藥攻邪的“攻邪派”和主張使用寒涼藥物的“寒涼派”都得到了較大發展。然而，過用寒涼、攻邪傷傷人體正氣，導致隨後出現學術上的糾偏。虛者補之，損者益之，明代醫家多傾向使用溫補藥，隨即形成了“溫補派”。由於矯枉過正，以致補藥應用氾濫，後世又對這種濫用溫補的傾向撥亂反正。但社會風潮已經形成，並延續至今。

沒有一種補藥適合所有人

何謂補藥？總體而言，具有補虛扶正作用、治療人體虛損證候的，都可以稱作補藥。各類補藥繁多，僅記錄在《中藥學》教材中“補虛藥”門類的就超過60種，要是算上其他類別、但同時具有補益功效的中藥，就更多了。這麼多的補益藥物如何分門別類呢？司徒紅林表示，一般以“氣血陰陽”為綱目，可分為補氣藥、補血藥、補陰藥、補陽藥。

不是每個人都適合吃補藥，也沒有一種補藥適合所有人。

“是藥三分毒”，補藥也不例外。這裏“三分毒”既包括藥物的毒性，也包括藥物的偏性。所謂偏性，是指藥物的寒、熱、溫、涼等特性。如果使用不當，就可能出現火上澆油、抱薪救火的不良後果。

比如年輕人身體壯實，沒有什麼不舒服，卻服用了補腎壯陽的藥物，可能導致火熱證的發生；或如嶺南地區氣候濕熱，濕困脾胃，又有飲用“涼茶”的習慣，寒涼傷脾胃，導致胃口不佳、倦怠乏力等脾虛痰濕的表現，若不當服用補藥，反而增加脾胃負擔。

此外，貴藥≠好藥。貴重如冬蟲夏草，補血的功效可能不如紅棗。從經濟學角度，有不少補藥的價格與藥效可能關係不大，而跟供求、成本等更加密切。而且早在2016年2月，原國家食藥監總局就發布過《關於冬蟲夏草類產品的消費提示》，提示消費者冬蟲夏草屬中藥材，不屬於藥食兩用物質。長期食用冬蟲夏草、冬蟲夏草粉及純粉片等產品會造成砷過量攝入，存在較高風險。2010年12月，國家質檢總局食品生產監管司就發布了通知，嚴禁使用冬蟲夏草作為食品原料生產普通食品。

因此，準確判斷自己的體質，補藥須運用得當，才能充分發揮補藥之效。建議在醫生指導下，選擇合適的藥物尤為重要。

總而言之，進補有三忌：一忌外感，二忌虛實夾雜，三忌脾失健運。補藥雖有一定作用，但也不可貪多、濫用。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：鄭幼智