



“养生水”，你喝对了吗

□ 田晓航 徐鹏航

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“养生水”，正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择养生饮品？

一些中医专家认为，市售瓶装养生饮料含有一些药食同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常需与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人，需要根据体质判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，



心肾功能不全人群更需谨慎；若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分，长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装养生饮料之外，时下，一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮，同样备受大众青睐。

专家强调，中药代茶饮的原料通常以中药材为主，或依据医院协定方制作，或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同，中药

代茶饮能更精准匹配个人体质和症状，且有效成分含量符合药典规定，但一般也不宜长期饮用，应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮？曾文颖举例说，阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药，不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮；阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药，不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮；针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判，例如，同样是失眠，心肺两虚者适合用桂圆红枣茶，而肝郁化火者可选

用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍，医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群，并经医院药学部门严格审核、通过临床观察和不良反应监测，相对比较安全。“在掌握足够中医知识的前提下，一些常见代茶饮可以自行调配，可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说，如不具备相应知识，则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装养生饮料还是中药代茶饮，都应秉持科学理性的态度。专家认为，部分市售养生饮料产品存在夸大宣传等问题，需理性看待；某些饮品将根茎类药材泡在瓶中，如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集，长期饮用或导致重金属在体内蓄积，引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题，选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒，由于中药存在配伍禁忌，正在服用药物或保健品的人群，特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群，应慎重选择养生饮料，防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末，与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。

（稿件来源：新华社）

飞蚊症如何诊断与应对

□ 张 品

日常生活中，有些人可能会偶尔或持续地看到一些飘动的小黑点、细线或类似小飞虫的半透明物体，它们似乎随着眼球的转动而移动，却又无法触及或捕捉。这种现象，医学上称之为飞蚊症。

飞蚊症原称为玻璃体混浊，是一种由于眼球内玻璃体发生变化而引起的视觉症状。玻璃体是填充在眼球内部的一种胶状物质，它主要由水、胶原纤维和透明质酸等组成，对维持眼球的形状和屈光功能起着重要作用。在正常情况下，玻璃体是透明的，光线可以毫无阻碍地通过它到达视网膜，使我们能够清晰地看到外界的物体。

随着年龄的增长，玻璃体的结构和成分会发生变化。玻璃体中的胶原纤维会逐渐聚集、收缩，形成一些微小的团块或条索。这些团块和条索会在玻璃体中漂浮，当光线通过时，它们会在视网膜上投下阴影，从而使我们看到那些小飞虫。这种年龄因素导致的飞蚊症，被称为生理性飞蚊症，一般在40岁以后开始出现，并且随着年龄的增长，症状可能会逐渐加重。

除了年龄因素外，一些眼部疾病也可能导致飞蚊症。例如，视网膜裂孔、视网膜变性、葡萄膜炎等。这种眼部疾病导致的飞蚊症，被称为病理性飞蚊症。病理性飞蚊症除了出现小飞虫外，还可能伴有闪光感、视力下降等症状，需及时寻求医生进行针对性治疗。

如何区分生理性飞蚊症和病理性飞蚊症？如果飞蚊症是突然发生的，并且伴有闪光感、视力下降等症状，或者飞蚊的数量突然增多、形态发生改变，很可能是病理性飞蚊症。如果飞蚊症是逐渐出现的，并且症状比较稳定，没有其他的不适症状，那么很可能是生理性飞蚊症，一般不需要特殊治疗，但要定期进行眼部检查，观察飞蚊症的变化情况。

生理性飞蚊症，可采取一些方法来缓解症状。例如，保持良好的用眼习惯，避免长时间用眼，每隔一段时间就休息一下，看看远处或者闭目养神；多吃一些富含维生素A、C、E和锌、硒等营养素的食物，如胡萝卜、菠菜、橙子、蓝莓、海鲜等，这些营养素对眼睛的健康有益；也可以尝试使用一些眼药水，如氨碘肽滴眼液等。



休闲放松 苗育才

“生酮饮食”可能会加速衰老

近年来，“生酮饮食”成为健身减肥圈一种非常流行的饮食方式：吃肉、吃菜，但几乎不吃主食。不少人认为这种饮食方式不仅不会饿，还能减肥、避免血糖升高。

然而，越来越多的研究证实，这种看似“完美”的饮食方式可能会加速衰老。

生酮饮食加速细胞、器官衰老

生酮饮食是一种膳食模式，其中主食(碳水化合物)摄入量极低，主要通过适量摄入肉类(蛋白质)以及相对较高含量的脂肪，来诱导身体产生酮体以提供所需的能量，不再主要依赖碳水化合物作为能量来源。

生酮饮食诞生于上世纪20年代，最早用于治疗儿童难治性癫痫。近年来，这种饮食方法被越来越多的人用于减肥、瘦身。

此前，一项发表在《科学·进展》期刊的研究发现：生酮饮食会促使细胞衰老。此外，生酮饮食导致衰老细胞比例与急性心肌梗死、博来霉素诱导的肺损伤、电离辐射等组织损伤模型中报告的比例相似。

生酮饮食促进癌症转移

除了减肥瘦身，近年来“生酮饮食

帮助抗癌”的说法也被不少人相信。此前，《科学·进展》期刊上一项关于生酮饮食的研究发现：生酮饮食竟会促进癌症转移。

不仅如此，长期高脂肪摄入的生酮饮食也会给心血管健康造成一定风险。美国心脏病学学会年会和世界心脏病学大会发表了一项研究发现：生酮饮食不仅可能与血液中“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇)水平较高有关，还可能与心脑血管疾病，如心绞痛、冠脉阻塞以及中风等风险增加相关。

该研究分析了超过7万名参与者发现：与常规饮食参与者相比，生酮饮食参与者的“坏胆固醇”和载脂蛋白B水平明显更高。生酮饮食参与者患心血管疾病的风险高出2倍，包括心脏病发作、中风和外周动脉疾病等。

“东方健康膳食模式”助力健康瘦身

为了减肥不吃任何主食，虽然短期瘦了，但也损害了自己的健康，一旦恢复正常饮食还可能会发胖。想要健康饮食瘦身，可以试试“东方健康膳食模式”。

“东方健康膳食模式”食物多样、清淡少油，以蔬菜水果丰富、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。

这样的饮食模式更能避免营养素缺乏、肥胖以及相关慢性病的发生，延长了预期寿命。

增加谷物，减少精制米面 减少部分精制米面作为主食，增加全谷物。每天保证摄入200—300克谷物，其中50—150克全谷物，再加50—100克薯类。可以在蒸米饭时加点全谷物，比如糙米、小米、玉米、燕麦、薏米等。

少量肉类，丰富水产品 建议少量的肉类和丰富的水产品，每周摄入200—300克鱼虾类水产品。中国营养学会曾评选出排在前十名的“优质蛋白质十佳食物”：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾类、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

多吃蔬菜，保证适量水果 每天保证摄入300克—500克蔬菜，200克—350克水果，并保证蔬果品种丰富。

保证牛奶，增加豆类坚果 每天摄入奶类300克—500克，大豆和坚果总量约35克。

少盐少油，健康烹饪方式 烹调时少盐少油，每天限盐5克，限油25克。建议低温烹调，避免煎炸烘烤，尽量多用蒸、煮、焖的烹饪方式。

（稿件来源：央视新闻微信公众号、科普中国、健康时报）

许多心血管疾病患者，不仅患有高血压，往往还伴随糖尿病、高血脂、肥胖等代谢性疾病，甚至心脏检查结果也有问题。这些看似独立的慢性病，在中医看来却如同一棵树上的果实，其根源在于脏腑功能失调，化湿生浊，阻滞气血，耗伤气津。

脏腑失调，痰湿内生

《黄帝内经》提到：“食气入胃，散精于肝。”中医认为，人每天吃进去的食物到达胃中，经过脾胃的运化作用，生成身体所需的精微物质，再通过肝的疏泄作用，输送到不同部位，滋养全身。脾胃的运化功能和肝的疏泄功能正常，是人体进行正常消化吸收与代谢的基础。

然而，人们常因饮食不节(如嗜食冷饮、肥甘厚味)损伤脾胃，导致运化功能失常，精微物质化生不足；加之压力大、熬夜、焦虑等引发肝气郁结，疏泄失职，致使精微物质无法正常输布，反而积聚为湿浊、痰饮等病理产物。

痰湿具有黏滞、重浊的特性，容易堆积在腹部、臀部、大腿等部位形成赘肉，导致肥胖。同时，积聚的痰湿如同河道淤塞的泥沙，阻碍气血运行，使气机阻滞、津液输布失常，引发口渴、多饮、多尿等津液代谢紊乱的症状。若痰湿久滞体内，可循血脉经络与瘀、热互结，加重气血瘀阻，使人出现胸闷、气短、心烦、心悸等症状，严重者病难难返，缠绵难愈，甚至发展为“胸痹”“心痛”等疾病。

若湿热之邪得不到及时疏泄，易形成“湿困中焦”的病理状态，进一步影响人体代谢。

标本兼治，护心调代谢

中医讲究“标本兼治”。痰浊阻滞、气津两伤的代谢异常人群，在调理时需兼顾“清垃圾”(化痰湿、通瘀堵)与“强正气”(补气、养津液)。下面从饮食调理与生活习惯调整两个方面，介绍护心调代谢的方法。

1. 饮食调理

首先要纠正不良饮食习惯，避免过食寒凉、辛辣油腻的食物，以防损伤脾胃功能，导致痰湿生成。饮食可选择益气生津之品，如山药、莲子、百合等，以及祛湿化浊的食物，如冬瓜、赤小豆、茯苓等。

推荐一款适合湿浊内蕴、气津两伤的代谢异常人群服用的夏季养心

□ 石皓月 尚菊菊

祛湿化浊 调养身心

代茶饮——荷叶陈皮麦冬饮。

做法：取荷叶5克，陈皮5克，麦冬5克，山楂5克，五味子3克。将所有药材洗净后，放入壶中，加适量清水煎煮15分钟。建议在餐后代茶饮。

功效：荷叶有消暑化湿、升发清阳的作用，有助于调节血脂；陈皮可理气健脾、燥湿化痰，有助于调节脾胃功能，促进气机通畅；山楂具有消食健胃、活血散瘀的功效，能够帮助消化油腻食物，促进气血运行，尤其适合高血脂症患者服用；麦冬可润肺养心，五味子能收敛心气，二者合用有助于生津固气。便秘者可加入决明子3克，以润肠通便。

2. 生活习惯调整

避免过度劳累和熬夜，注意调节情绪，及时疏解焦虑、紧张等不良情绪。此外，适当运动有助于通畅气机、排出湿浊。

运动宜选择“动形而不耗气”的方式，如练八段锦、打太极拳、散步等。以八段锦为例，“调理脾胃须单举”可增强脾胃功能，“摇头摆尾去心火”能疏通心脉、调节气血。夏季要避免在烈日下运动，预防中暑；运动后要及时补充水分。

老人夏季锻炼注意事项

□ 赵宝椿

时间别太早

夏天早晨6点钟之前空气湿度大，建议晨练等到6点半之后开始，太阳出来一会儿，空气更清新。中午到下午2点钟这段时间，太阳毒辣、紫外线强，尽量别在太阳底下运动，容易晒伤。如果一定要出门，需找有树荫的地方，记得戴上帽子、太阳镜，穿透气的防晒衣。

强度需减半

天热时，老人运动强度需减一减。判断运动是否合适，有个简单的办法：锻炼时能说话，但没法唱歌，说明强度差不多。比如平时快走速度比较快，夏天就要放慢一些；打太极拳、练八段锦时，中途多歇几次。如果锻炼时出了很多汗，觉得头晕、心慌，就要立即停下，到阴凉地方休息，喝点淡盐水。

喝水要足量

运动前半小时，先喝上一杯水(300—500毫升)，别等渴了再喝水。如果在外锻炼超过半小时，要随身带瓶水，每20分钟左右喝几口，小口喝别猛灌。要是运动时间长，喝点带盐分的水或者淡椰汁，补充流失的电解质。锻炼结束后，先歇一会儿再喝水，别一下子喝太多，给心脏减轻负担。

练完有禁忌

刚刚锻炼完别马上喝冰饮料、吃冰淇淋，太冰的食品会刺激肠胃，容易导致腹痛和腹泻。也别立刻冲冷水澡，皮肤发热时遇冷，毛孔会立即收缩，体内的热气散不出来，有可能会引发疾病。正确的做法：用干毛巾擦干身上的汗，等心跳平稳了(大概15分钟后)，再用温水洗个澡。结束运动后，别立即坐下，要慢慢走几步，活动四肢，拉伸一下腿和胳膊，防止发生晕厥。

优选轻运动

夏天适合做一些不太剧烈的轻运动。游泳是个好选择，但老人游泳一定要有人陪伴，千万别单独下水。如果不方便游泳，在小区里散散步，或者打打太极拳、练练八段锦也不错。老年人尽量别去登山、爬楼梯，这些运动容易损伤膝关节。穿衣服要选浅色、透气的，比如含棉和化纤混纺的运动服。鞋子选底软、防滑的，户外运动时最好戴上护膝和防晒袖套。

有高血压、心脏病的老年人，运动前要先测量血压和心率。如果血压太高，或者心跳太快，别擅自锻炼，要在医生指导下开展适合自己的健身活动。出门时，要带上常用的急救药，手机里保存好家人的电话，别独自一个人去偏僻的地方锻炼。



老人外出运动需谨慎 朱慧卿