

软面白粥，吃不对不养胃

在“养胃”这件事上，很多人坚信白粥、面条、苏打饼干等食物对胃有好处，这种认知没有错，但有些片面。因为它们也有缺点，吃得不对便不养胃。

粥、面条等软烂的食物。它们的优点是水分含量高，容易消化吸收，不会增加胃部负担。但胃有“用进废退”的特点，如果长期吃特别好消化的粥、软饭、软面条，胃的消化能力就会退化变差，更容易出问题。并且胃的健康状况和蛋白质、B族维生素、多种矿物质的供应密切相关。粥、面条等营养价值

较低，并不利于养胃。相对来说，杂粮营养更高，对养胃更有利。建议日常增加杂粮摄入量，最好占到主食的1/3。在没有胃不适的时候，经常吃一些小米、糙米、燕麦这类膳食纤维含量更高、消化速度更慢的杂粮，能提高胃功能。

苏打饼干。苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠，对于中和胃酸有一定的作用，能够缓解“烧心”，但并没有科学依据表明苏打饼干能够治疗各种胃病，或是改善人们的食欲和营养状况。如果需要“中和胃酸”，烤过的普通馒头、烤

面包片、馒头、馍片等也可以达到效果。更重要的是，酥脆的苏打饼干油脂含量相当可观，大部分产品的脂肪含量都在20%至30%，如果误以为是健康饼干而大量吃，那就不值得了。另一方面，苏打饼干因为要加入“苏打”，即碳酸氢钠，其中所含的钠高于普通饼干，因此不适合高血压和肾病患者食用。

姜。有研究显示，生姜特有的姜辣素，可能具有止吐、抗溃疡、抑菌抗氧化、减少胃黏膜损伤、抑制过多胃酸分泌的作用。

不过，姜中的姜辣素含量有限，如果仅仅拿姜当佐料入菜，能起的作用很有限。如果喜欢姜的味道，可以吃点姜丝，或含姜片。如果不喜欢吃或者吃了觉得不舒服，不需要勉强。

山药、南瓜等根茎类食物。这类食材营养价值较高，其富含的活性物质对胃黏膜有一定的保护作用。但山药淀粉含量较高，不能一次吃太多，可以用来替代部分主食。南瓜富含β胡萝卜素，吃太多会变成“小黄人”，因此吃时也要控制量。（胡晓岚）

尿酸高的人 吃了豆少吃肉

传统观念认为，豆类嘌呤含量高，因此，无论是豆浆、豆腐，还是红豆、绿豆，尿酸高的人通常不碰。

大豆的嘌呤含量的确略高于瘦肉和鱼类，但经过加工，制成豆腐丝、豆腐干等之后，因为挤去了“黄浆水”，其中溶解了很大一部分嘌呤，因而豆腐丝、豆腐干等产品的嘌呤含量已经大幅度下降，甚至比肉类鱼类还要低，痛风患者和尿酸高的人用豆腐干部分替代鱼肉类并不会明显增加嘌呤摄入量。打豆浆时会加入大量水，所以豆浆中所含嘌呤已经被稀释，每日喝一杯不会引起嘌呤摄入量的显著增加。加少量红豆、绿豆煮粥或打五谷豆浆，按其嘌呤的量来衡量，也不会对血尿酸浓度产生不良影响。

现有的流行病学报告证实，食用大豆制品和血尿酸水平、高尿酸血症以及痛风发作之间没有任何关系。一项在中国男性中进行的研究发现，膳食中的蛋白质总摄入量与高尿酸血症之间有相关性，但其中动物性蛋白质有提升危险的趋势，植物性蛋白质则有降低发生高尿酸血症危险的趋势。在所有食物类别当中，海鲜类食物与高血尿酸水平之间的关系最为紧密，大豆制品则呈现负相关关系，嘌呤含量较高的蔬菜以及各种肉类与血尿酸水平没有显著相关性。研究者的结论是，吃海鲜类食物增加患高尿酸血症的危险，豆制品则降低这种危险。

需要提醒的是，尿酸高的人可以适当吃豆制品，是说用它替代鱼、肉、蛋类食品，蛋白质和嘌呤总量不能增加。也就是说，吃了豆类食品，就要少吃甚至不吃肉。并且量也要控制，建议限制在每日30克大豆以内；即使喝豆浆无不良反应，建议也不要超过1杯；少吃肉豆制品，不吃油炸豆腐、五香豆干等豆制品小零食。（范志红）

宝丰县打造县域紧密型医共体

□记者 牛瑛瑛文
通讯员 张晓丽图

本报讯 近日，在宝丰县尚旗乡七里营村卫生室，村医黄国旗正在询问村民董顺的身体情况。董顺说，他这几天总是感觉自己心脏不舒服，早上起来感到胸口闷闷的。简单的询问过后，黄国旗为他做了心电图检查，随后检查数据便通过互联网传送到医共体宝丰县医疗健康集团远程心电图诊断中心。几分钟后，远程心电图诊断中心的医生就传回了诊断结果，黄国旗根据诊断结果开出治疗方案。

“之前看这样的病得去县城医院，现在不出村就能看了，县级医院出具诊断结果，看病有保障。”董顺说。

“原来只能看发烧、感冒普通的疾病，现在依托医共体，上面的医疗设备下沉到基层以后，像糖尿病、心脏病就能做简单的诊治



了，我感觉这挺好，我也真正变成乡亲们健康守门人了。”黄国旗说。董顺不出村就享受到了县级医疗水平的诊疗，这得益于该县有效引导优质医疗资源下沉基

层，使群众能够就近得到方便安全的首诊、治疗和分诊服务。

11月8日上午，在宝丰县医共体远程影像诊断中心，几位专家正在会诊商酒务镇分院上传来

的患者胸片（左图）。经过20多分钟的紧张讨论，出具了诊断报告并回传至该分院。

“基层分院解决不了的疑难杂症，可以通过互联网远程影像平台把相关图片资料传输到影像中心，由专家团队诊断后第一时间将诊断结果回传给他们。”宝丰县远程影像诊断中心主任温宗显表示，远程影像中心方便了患者，让数据多跑路、患者少跑腿，充分实现了医疗资源的上下贯通。

建设远程会诊、远程心电图、远程影像、检查检验、病理诊断和消毒供应这6大共享中心，是宝丰县紧密型县域医共体建设释放的医改“红利”。该集团以结果为导向，以医保基金为纽带，筑牢“小病不出乡，大病不出县”的防线。群众在家门口就能享受到上级医院优质医疗服务，改善群众就医体验，县域医疗服务能力得到不断提升。

终于弄清楚各种维生素的功和营养

维生素是维持人体正常生命活动所必需的一类有机化合物，可分为脂溶性维生素和水溶性维生素。但是，维生素种类那么多，对我们的免疫力都起什么作用呢？

脂溶性维生素：人体免疫缺不了它

1. 维生素A。维生素A能促进免疫球蛋白的合成，提高人体感染和抗肿瘤能力；维生素A还能消除免疫耐受。影响免疫反应的各种细胞因子也可能在维生素A缺乏时发生改变，从而影响体内抗原-抗体反应。

维生素A多存在于动物性食物中，如动物肝脏、鱼卵、全奶、禽蛋等；除了动物性食物外，植物性食物中的类胡萝卜素可以转换为维生素A，其主要存在于深绿色或红橙黄色的蔬菜或水果中，如西兰花、菠菜、空心菜、芒果、杏子、柿子等。

2. 维生素D。维生素D是一种重要的免疫调节剂，体内包括免疫细胞在内的大部分细胞含有维生素D受体。巨噬细胞中的维生素D可调节内源性组织蛋白酶抑制素的合成，并调节细胞因子分泌的模式；组织蛋白酶抑制素和细胞因子都能增强人体对病原体的防御能力。维生素D缺乏的人更容易发生呼吸道感染，其感染频率更高、患病程度也更严重。

人体维生素D主要通过由皮肤接受紫外线照射而合成或从膳食中获得，食物中的维生素D多存在于含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油等。

3. 维生素E。维生素E对维持正常免疫功能，特别是对T淋巴细胞的功能很重要；能增强淋巴细胞对有丝分裂原的刺激反应性和抗原、抗体反应，促进吞噬。有研究表明，维生素E可通过影

响核酸、蛋白质代谢，进一步影响免疫功能。

日常膳食中维生素E的最主要来源是植物油。此外，大麦、燕麦和米糠，以及坚果也是维生素E的优质来源。

水溶性维生素：抗氧化的一把好手

4. 维生素B6。维生素B6促进体内蛋白质的合成，有利于核酸和蛋白质的合成，以及细胞的增殖。缺乏维生素B6时抗体的合成减少，人体抵抗力下降，会损害DNA的合成。因此，维生素B6对维持适宜的免疫功能非常重要。

维生素B6的食物来源广泛，动植物性食物中均含有，如鸡肉、鱼肉、动物肝脏、全谷类产品、坚果类和蛋黄等。蔬菜和水果中维生素B6含量也较多，如香蕉、卷心菜、菠菜等。

5. 维生素C。维生素C具有抗氧化作用，可以保护免疫细胞免受氧化损伤，促进抗体形成。维生素C可调节吞噬细胞的功能、T淋巴细胞的增殖、细胞因子的产生和单核细胞黏附分子的基因表达等。此外，维生素C还可防止和延缓维生素A和维生素E的氧化。

维生素C主要来源于食物，新鲜蔬菜和水果中含量最多，如茼蒿、白菜、菠菜、红枣、草莓、柑橘等。如能经常摄入丰富的新鲜蔬菜和水果，并合理烹调，一般能满足人体需要。

合理膳食是健康的基础，维生素是人体必要的营养素之一，虽然不像碳水化合物、蛋白质、脂肪等需要大量的摄入，但是缺一不可，所以必须通过均衡、合理的饮食补充充足的维生素，为人体铸就免疫基石提供重要支持。

（姚业成）

科学祛斑有三招

爱美之心人皆有之，不少人将色斑视为变美路上的绊脚石，为了祛除它使尽招数。而在皮肤科医生看来，无论是黑色素沉积在表皮的咖啡斑、雀斑，还是黑色素沉积在真皮层的真皮斑、雀斑样痣等，都可通过不同方法祛除。

外用药物。利用氢醌、曲酸、壬二酸、鞣花酸、甘草黄酮等美白剂，从源头上抑制酪氨酸酶的活性，可以减少黑色素的产生。维A酸、果酸、水杨酸可促进含黑色素的“角质形成细胞”脱落。绿茶提取物、烟酰胺等可抑制黑色素转移，也有美白作用。

系统药物。遵医嘱口服氨甲环酸、还原型谷胱甘肽、维生素C、维生素E等。氨甲环酸能从源头上抑制酪氨酸酶活性，还原型谷胱甘肽、维生素C、维生素E等可以逆转黑色素生成过程，从而美白。

物理治疗。激光祛斑是利用选择性光热作用，对黑色素颗粒瞬间造成损伤，但周围正常皮肤组织不受影响，这样就能在保护其他正常组织的同时，快速有效祛斑。美白成分导入是通过阻止黑色素产生、加速黑色素代谢祛斑。按照皮肤代谢周期，至少要1至2个月能见效。随着年龄增加，代谢周期会增加，见效时间也会增加。耗时在皮肤表皮层的斑相对容易祛除，耗时较短，而真皮层的斑会让有些人感觉见效缓慢或无效。祛斑过程较慢者，切忌因心急而胡乱用药，以免有损身体。（蒋献 杜丹）

三个时刻 老人最好坐着

随着年龄增长，老人的反应时间延长、平衡力不再稳定，增加了跌倒的风险。老人可以通过改变居家环境，并在几个时刻养成“坐着”的习惯，避免跌倒的发生，保证自己的安全。

换衣服时要坐着。老人的前庭功能下降、肌肉松弛、关节退化僵硬、反应迟钝等，都会导致在站着穿脱衣物及鞋子时，肢体不能有

效配合，容易跌倒。建议老人应在衣帽柜或鞋柜前放一把高度适宜且稳定性好的椅子，换衣服时坐着可使重心由双腿转移到腰部及躯干，避免因失去平衡而跌倒。

如厕时要坐着。老人常患有高血压、心脏病等慢性病，再加上多有便秘表现，蹲位时间过长，大脑可能出现短暂性供血不足，就容易造成眼前发黑，增加跌倒风

险。因此，有老人的家庭应将蹲便改为坐便，不但可以减少老人因体位改变过大而发生的体位性低血压，还能减少体力消耗，降低老人在如厕过程中跌倒的概率。此外，建议在家中马桶旁安装扶手、洗手间做成防滑地面、老人穿着防滑拖鞋。

洗澡时要坐着。洗澡多在密闭空间，空气不流通，环境氧气含

量较少。同时，如果水温过高，会让皮肤表面血管扩张，导致心脑血管处于缺血状态。这些因素都容易导致老人出现头晕，甚至跌倒。因此，建议老人洗澡时坐在防滑且稳定性好的座椅上，不仅能减少体能消耗，还能防止因地面湿滑造成的意外事故。浴室中还应安装通风扇和防滑垫。

（孙蒙）