

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬



图/视觉中国

发现肺结节,名中医告诉你食疗方

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈壮忠 刘庆灼

近年来不断有专家呼吁,体检时应增加胸部低剂量螺旋CT的检查,结果发现肺部小结节的人群越来越多。大部分小结节并不需要手术,只需要定期复查即可,那么在这段时间,这部分患者在饮食上应注意什么,广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授为读者支招。

林丽珠教授介绍,中医认为肺部结节的形成,多是由于体内气虚或气滞,阻滞了气血经络的运行,瘀积在局部,导致脏腑功能的失调,产生了“痰”“瘀”。正气亏虚,“痰”和“瘀”未能及时得到排出,反过来又加重了经络的阻塞,从而形成了一个对身体有害的“结节”。气虚、气滞、痰、瘀四者是互相影响的,如此恶性循环,导致病情不断恶化。

因此,中医药在防治肺结节的过程中,一方面可以通过清肺、养肺、除痰、解郁、软坚、散结的药物、食物,促使肺结节变小,甚至消失,另一方面还需综合调理患者的体质,强化脏腑功能,改善人体内环境,防止结节进一步增大,或再次出现。

在饮食上,肺结节病人要注重食材的新鲜度和多样化,要荤素搭配,多进食养肺、润肺、清肺、散结的食物,避免油腻、辛辣刺激、过于单一、燥热的食物,尤其要避免腌制、霉变、煎炸食物,对于一些具有防癌抗氧化、提高免疫力的“绿色食品”则可以多吃。

五行中“金”在脏为肺,在色为白,对于肺结节病人来说,可以酌情吃些“白色食物”。食疗组方重视配伍,兼

- 顾口味,具体有以下原则:
- 一、补肺养脾脾虚者用益气健脾中药,如生黄芪、党参、白术、灵芝、山药、薏苡仁等;肺气虚者,可用生黄芪、党参、沙参、麦冬、百合等。
 - 二、行气消滞气滞者可用柴胡、香附、玫瑰花、合欢花、百合、陈皮调畅气机。
 - 三、化痰散结痰凝者可用浙贝母、夏枯草、生牡蛎、陈皮、连翘、蒲公英等理气化痰散结。
 - 四、活血化痰气滞者需要三七、桃仁、红花、丹参、川芎、当归等活血化瘀。

【常用食疗方推荐】:

1. 党参玉竹牛大力猪肉汤:猪瘦肉100-150克切片,党参、玉竹、牛大力各15-30克洗净切片共煮汤,加食盐调味食用。有健脾益气、润肺止咳之功。适用于肺结节,伴有咽干易咳、心烦口渴、肺燥干咳、虚咳或长期用嗓者。
2. 五白饮:白木耳6克、北沙参、玉竹、百合各10克、冰糖适量,水煎服,有养阴润肺、止咳化痰之功。可用于肺结节阴虚肺燥者,症见干咳痰少、痰中带血、咯血。
3. 猫爪草煲猪肺汤:猫爪草30克洗净备用。猪肺一只约300-400克,切成片状,用手挤去猪肺气管中的泡沫,放入细盐约半茶匙,搓匀,淘洗干净,上二物加入适量清水煮熟,和油盐调味,饮汤食肉。有清肺散结之功效。适用于肺结节无痰者。

心梗 盯上年轻人! 这个夺命之症 本可以避免

年轻人心梗,大多因为这个

心梗是心肌梗死的缩写,而心肌梗死就是指冠状动脉发生急性闭塞,导致供血中断,心肌细胞因为缺血缺氧而发生坏死。“通俗点说,心肌细胞是需要血灌溉的土壤,而冠状动脉就是供血的通道。”黄兆琦说,“一旦冠状动脉因为某些原因发生堵塞而无法供血时,心肌细胞就会像土壤一样因缺乏灌溉而枯竭坏死。”

心梗盯上年轻人,主要因不良的生活习惯所致,比如高盐高油高糖饮食、缺乏运动、吸烟、熬夜、精神紧张、肥胖、甚至打呼噜等都会导致心血管疾病的高发。黄兆琦介绍,虽然心血管疾病也与年龄、性别以及家族史相关,但对年轻人来说,更多的危险因素是来自于上述的不良生活习惯。

“心血管疾病本身就是一种生活方式疾病,现在的年轻人工作压力大,过劳、缺少休息与身体锻炼,久坐不动,肥胖、吸烟、酗酒都是导致心肌梗死高发的原因。”黄兆琦称。尤其是饮酒和吸烟这两大高危因素往往被忽略。

喝酒到胃里,抽烟到肺部,为何会对心脏有影响?黄兆琦介绍,长期饮酒会导致高血压的发生,高血压作为“三高之一”,是导致动脉粥样硬化的常见原因之一,而动脉粥样硬化恰恰就是心肌梗死的罪魁祸首。

香烟燃烧的过程中会产生几百种致癌物质,其中尼古丁会进入到血液,会损伤人体的血管内膜,导致血管内膜功能出现障碍,凝血系统的损害,还会引起血管的痉挛。因此,尼古丁不仅致癌,也会导致动脉粥样硬化。

心梗有前兆,这八大表现需警惕

心梗的发生往往在突然之间,但心梗发作前,有些前期征兆不容忽视,黄兆琦介绍,最常见的前兆表现为“心绞痛”,此外还有:

1. 和活动相关或无关的心前区不适。
2. 伴或不伴有咽部紧缩感(感觉像穿了高领毛衣)。
3. 发作时伴或不伴有左肩背部和左侧小指、无名指的放射痛。
4. 伴或不伴有头晕、冒汗、呼吸困难等。
5. 心绞痛短期内反复发生,发作时间比以前要长,以前几分钟,现在动不动十来分钟甚至二三十分钟。

如果有这些征兆一定要马上就医,早期发现冠状动脉的问题,及时处理。值得注意的是,有些心梗有前兆,而有些可能一点前兆都没有。

如果没有征兆怎么办呢?假如你是高危人群,比如“三高”、长期吸烟、家族史明确的,一样建议早期去筛查血管问题,早期诊断,早期治疗。黄兆琦提醒,三高中最容易被忽视的就是血脂,血脂高而无痛无痒,但是低密度脂蛋白胆固醇是动脉粥样硬化的罪魁祸首,超过4.9mmol/L,就已经是心血管疾病的高危人群了,应该积极治疗。

心脏康复可降低心梗风险

黄兆琦介绍,预防心肌梗死要从预防动脉粥样硬化开始,及时通过体检发现自身的危险因素,比如高血压、高血脂、高血糖等,并且应该在发现的同时及早治疗及干预,不要等到发生心梗、卒中等心血管事件以后再治疗。

此外,科学的心脏康复对降低心梗发生的风险也有帮助。黄兆琦介绍,心脏康复是针对心脏病患者或心血管风险高危人群制定的一套综合治疗方案,通过精细化心脏风险评估,找出心脏病致病风险和诊疗对策,给予个体化运动指导方案,饮食指导方案以及心理疏导、规范药物治疗,矫正危险因素,逆转冠状动脉斑块,减轻血管狭窄,降低心梗和猝死风险,恢复健康寿命。

换句话说,心脏康复就是在疾病发生前,科学规范地纠正不良生活习惯的最佳方式。除了降低心梗风险以外,对于已经发生心梗的病人,心脏康复可以帮助患者提高生活质量,减少猝死及再发心梗的风险。

酸奶益生菌可以“活着到肠道”?营养师说,微乎其微

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑾珺

超市里各种口味的酸奶琳琅满目,不少酸奶制品都标榜自家产品的益生菌可以“活着到肠道”,乳酸菌真的可以活着到达肠道?如何挑选健康的酸奶?广州医科大学第三附属医院临床营养科主管青山给我们详细解读。

乳酸菌能活着到肠道?微乎其微!

不少的广告都声称,自家的酸奶富含活性乳酸菌,并且乳酸菌能活着到肠道。其实,这种情况发生的可能性是微乎其微。曾青山解释,绝大多数酸奶制作添加的活性乳酸菌是“保加利亚乳杆菌”(L菌)和“嗜热链球菌”(S菌),它们并不是人体消化道定植的菌群,进入人体消化道后大部分会被胃酸杀死,只能在经过胃肠道的过程中起到一些抑制有害微生物的健康作用,“但不可否认的是,喝酸奶还是比不喝有利于肠道健康”。

有少数酸奶中添加了嗜酸乳杆菌(“A菌”)或双歧杆菌(“B菌”)。这两

类菌能够在人体大肠中生存,但是大部分A菌和B菌在经过胃部的时候也难以逃过“壮烈牺牲”的命运,只有极少数幸运的菌能被亿万同伴掩护,最终到达大肠当中,并栖息繁衍下去。

曾青山指出,由于大部分酸奶并没有标明到底有多少活着的A菌和B菌,能不能有幸活菌真的进入身体,就不必期待太高了,只要相信有总比没有好就行了。值得注意的是,在使用抗生素两小时内,不宜服用含活性乳酸菌的酸奶或药物。

酸奶饮料=酸奶?不一定!

酸奶饮料就是酸奶?曾青山表示,不一定!二者的营养成分、含量和制作工艺不一样。

酸奶系由牛奶经乳酸菌发酵而成,本质上其实是发酵了的牛奶。酸奶制作过程中,是完全不加水的。只有奶和乳酸菌发酵剂,加上糖和增稠剂。换句话说,牛奶中的蛋白质和钙,是原封不

动地带到酸奶中的。所以,不能喝牛奶的人,用酸奶来替代,用于补钙和补充蛋白质,是个非常靠谱的事情,而且因为乳酸的存在,更容易被人体利用。

然而,酸奶饮料、乳酸饮料等,则是加入了牛奶、水、果汁、糖等辅料的饮料。从蛋白质含量上来说,由于酸奶饮料里加了水和果汁,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3。按照乳品行业的规定,100克的酸奶要求蛋白质的含量≥2.9克,而大部分酸奶饮料的蛋白质含量却只有1克左右。

在活性乳酸菌的含量上,酸奶饮料和酸奶也有明显不同。大部分酸奶饮料并不含有活性乳酸菌,只是添加了乳酸。虽然少数酸奶饮料中标明有活性乳酸菌,但含量非常少。

在保存要求上,两者也不一样。乳酸菌一般在2-8摄氏度左右才保持活性,因此含乳酸菌的酸奶要在低温环境下保存,保质期通常在1个月以内。酸奶饮料中的乳酸菌很少或者没有,在室温下保存即可,保质期会比酸奶长。

Tips:

如何选一款健康的酸奶

选购时,看一下成分表中蛋白质、碳水化合物、糖的含量。选择蛋白质含量高的产品,最好蛋白质≥2.9克。酸奶中的碳水化合物含量越高,含的添加糖就越多。纯牛奶含碳水化合物约4.5-5.0g/100ml之间,超过这个数值就是添加了糖,如:某酸奶含碳水化合物(或碳水化合物+糖)15g/100ml,就可以理解为100ml中加了10g的糖,如果有分别含糖12g,15g,17g的酸奶,就选12g的。

曾青山指出,无论哪一类产品,购买时都应细看标签,建议在保证蛋白质含量够的前提下,优先选择碳水化合物(糖)含量低一些的品种。

图/视觉中国

养老,只是一碗汤的距离

——寻找闹市中的养老机构

当您老了,愿意去养老机构养老吗?您最看重养老机构的什么特色服务呢?《羊城晚报》近期将从环境设施、服务特色等各个角度为您介绍不同类型、不同特色的养老机构。本周的主题是“距离”:位于市中心、交通发达才方便探望探望,邻近三甲医院、购物点,生活设施要便利,是不少家庭选择养老的首要考虑因素,下面为大家推荐几家位于广州市中心区的养老机构:

越秀银幸颐园(大德路)养护院:

越秀区大德路
养护院地处越秀老城区中心,省中医科对面,近观珠江,毗邻北京路、海珠广场,建筑面积10000平米,设有自理生活区、护理生活区、认知症照护区、养颐厨房、医疗室、文化休闲区、老年大学、空中感官花园等功能区域。越秀银幸颐园(大德路)养护院临近广东省中医院、广州医科大学第一附属医院等7家三甲医院。

广东颐年石溪养老院:

海珠区工业大道南
颐年石溪养老院坐落在海珠区工业大道南,地理位置优越,交通便利,周边公交站点多。距离石溪中医院仅70米,并与医院签订医养结合协议,此外,与瑞宝街社区卫生服务中心也有合作,能为院内长者健康保驾护航。院内还提供日间托养服务,方便周边居民的养老照护。以家的标准,亲情式的服务为长者提供服务,利用多功能活动设施,让长者晚年生活个性化。

榕悦·滨江中:

海珠区滨江中路
榕悦·滨江中位于广州珠江畔,是万颐养老在广州布局的第二个城市级医养康养复合型养老机构。与广州市红十字会医院、广州市海珠区滨江街社区卫生服务中心服务医院共建医联体,向入住长者提供预约挂号、健康管理咨询、康复治疗、养生保健、主题性专家会诊、知识讲座等服务。中式庭院风格,院内环境优雅舒适,装修温馨。周边配套完善,应用全院智能化管理系统以及全空间无障碍设计,打造安全舒适的生活环境。

广州颐福居·尊长园:

越秀区横枝岗路
广州颐福居·尊长园位于享有“羊城第一秀”美誉的白云山麓公园东南角,北靠白云山脉,西倚广州艺术博物院,地理位置优越,地铁、公交四通八

达,探访、出行轻松实现。周边生活配套设施完善,长者可每天轻松地逛超市、上酒楼……享受惬意的老年生活。

如果您对养老、长者照护方面有需求,需要专业意见及服务指导,欢迎加入“羊城晚报老友记俱乐部”,俱乐部将为大家优选养老机构服务,也欢迎加入“羊城晚报老友记养老体验团”,定期参与各养老机构体验活动,亲身感受各家养老机构服务特色!详情可致电:18565300583(微信同号)或扫描下方二维码,添加“羊城晚报老友记俱乐部”并备注“养老生活”。

文/杨广



荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选
“最佳养老机构” “最佳养老品牌”

长护险定点机构
引进蒙台梭利认知疗法

招商高利泽

源自欧洲 品质养老

呵护,无微不至

第1重

短期体验
住一送一

第2重

成功推荐
千元嘉奖

第3重

签约立享
15天免费

* 住一送一: 最高送15天,可赠与他人使用。
推荐嘉奖: 成功推荐长期入住(1年以上),推荐人获得现金1000元奖励。
15天免费: 签订长期入住(1年以上),即可享受额外立减15天费用优惠。

钜惠好礼热线: 020-31166626

广州市番禺区东环街东艺路139号金山谷养老社区