



文图 羊城晚报记者 朱嘉乐

每天一瓶“快乐水”、靠奶茶“续命”、每周需要一点糖分……如今，咖啡、奶茶等饮料品种繁多，花式吸引着消费者的味蕾。而近日上海市试行全国首个饮料“营养选择”分级标识，又引起了一波对含糖饮料的热烈讨论。

日前，羊城晚报记者向广大消费者开展了一次关于日常饮料喜好的问卷调查。平时喝加糖饮料的频率？你认为的“无糖”是什么意思？你会考虑戒含糖饮料吗……饮料成为许多人生活中必不可少的一部分，那么“饮料时代”将有怎样的未来？



市民在超市里选购饮料

### 饮料营养分级在我国首次试点

# 含糖饮料“续命”的年轻人 你将如何拥有健康未来？

## A. “必备”吗？超过50%的年轻人靠饮料“续命”

果汁类、奶茶类、碳酸饮料、功能饮料……饮料种类更加细分，为消费者提供了诸多选择。在问卷调查中，仅有11%的消费者表示“不喝饮料，只喝水”，而上述前四类饮料分别占比超过40%，备受消费者欢迎。对于喝饮料的频率，“几乎每天，靠饮料‘续命’”“一周2-5次，不喝心痒痒”占比加起来超过50%。

小桐是一名工作三年的

“打工一族”，咖啡和奶茶是她生活中的必需品。出于健康考虑，她以前每天必喝1杯到两杯，现在控制在每周2-3次。“就是嘴馋了想喝饮料，而且和朋友出去玩，更容易禁不住诱惑，人手一杯‘快乐水’，显得更加合群。”

从问卷结果来看，消费者在选择饮料时大部分仍然主要考虑是否喜欢饮料的口味。在

价格合适、健康影响较低的情况下，社交场合的需求也成了消费者选择饮料的一大原因。68%的消费者每周在饮料上的花费在50元以内，超过7%的人群每周花费超过100元。

在所有受访消费者中，接近六成表示不会考虑戒饮料，而在不到三成表示以后愿意戒掉饮料的消费者中，在“3-5年内”和“5-10年后”戒饮料的人群分别占比22%。



在社交场合中，饮料正成为大多数年轻人的必备

## B. 太快乐？糖过量将引发健康问题

“饮料现在是人们生活的一部分，那也是快乐的一部分。”了解到调查结果后，广州医科大学附属第五医院普通外科主治医师敖建建坦言，年轻一代消费群体已经习惯生活中离不开饮料，要戒掉它确实有点困难，那么就一定要控制摄入量。

“大家常说‘快乐肥宅水’，在这些饮品中，糖扮演着举足轻重的作用。”敖建建如是说。“糖能给人带来愉悦，提供人体70%的能量，是维持人体代谢和免疫功能不可或缺的重要物质，适量饮用未尝不可。”

记者走访超市看到，如今市面上销售的各类无糖饮料中是否真正含糖的情况有所不同。许多饮料不仅含糖或含有代糖，也有一部分饮料的配料表中确实没有添加任何糖或甜味剂。

“部分‘无糖’饮料不含蔗糖但可能含有果糖，过量摄入可能诱发尿酸血症，进而增加痛风、泌尿系结石、肾结

石发生的可能性。”关于摄入过量含糖饮料所带来的健康风险，敖建建列出了一系列问题：“首先，糖乃肥胖的重要源头，而饮料中的大量糖分，会导致身体热量、糖分严重超标，一旦消耗不掉，就会增加体重导致肥胖。过量摄入还可能引起代谢紊乱，导致血脂、胆固醇、低密度脂蛋白水平升高，引发粥样硬化等心血管疾病。”

与此同时，中山大学附属口腔医院口腔预防科副主任医师陶治也提醒，常见的碳酸饮料、奶茶等饮料摄入，会导致龋齿的形成、牙齿敏感度的增加、牙齿表面酸蚀症状出现，以及与饮料中色素相关的牙面色素沉着。因此，她建议适度摄入饮料，并尽量选择健康的饮品，白开水是最佳的选择。

在儿童和青少年群体中，糖是他们最爱的之一。在问卷调查中，超过60%的受访者在自己不到12岁时就开始喝饮料，其中5%在3岁以内已经开始喝饮料，分别有36%的小学生和初中生在喝饮料时选择“正常糖”。对此，敖建建提醒广大家长，摄入甜食容易导致营养不均衡，长期偏好甜食还可能影响肾脏发育。

## C. 会选择吗？饮料要按营养分级

根据上海市试行的饮料“营养选择”分级标识标准，饮料中非乳源性糖、饱和脂肪、反式脂肪、非糖甜味剂等4种成分含量，决定了饮料评定等级，从高至低分为A、B、C、D四级，消费者在选购商品时可以看到相关标识。

在评定等级的判定上，需要取最低等级作为最终的总体级别。就非乳源性糖而言，该营养成分以0.5g/100ml、5g/100ml和11.5g/100ml为节点划分四级，少于等于0.5g/100ml的饮料可获得A级，0.5g/100ml至5g/100ml的饮料可获得B级，以此类推再评出C、D级。

本次问卷调查中，70%以上

为不超过30岁的消费者，其中10%为未成年人。“如果饮料按糖度、反式脂肪含量等进行营养分级，会影响你的选择吗？”问卷调查结果显示，超过33%的消费者表示不会受到影响，想喝饮料就会选择购买。而选择“如果等级低，则不会购买”以及“看到分级就不想喝饮料了”的比例分别为42%和20%。

值得一提的是，根据调查，超过一半的初中年龄段消费者不会在意饮料的分级，比例在所有年龄段中最高。来自广州的初一学生奕奕告诉记者，自己和同学平时选择饮料只是因为想喝，“尽管会选含糖或少糖的茶类，但不会考虑营养等级带来的影响”。

## D. 审慎对待饮料！营养专家呼吁多喝水和淡茶水

近年来，全球含糖饮料的消费量不断增加，多项研究表明，含糖饮料高消费会导致肥胖、II型糖尿病和心血管疾病的风险增加。数据显示，全球每年有18.4万人的死亡可归因于含糖饮料。有研究表明，无论运动水平如何，每周喝超过两份含糖饮料的人，患心血管疾病的风险较高。

“既然大家的生活离不开饮料，那么就应更审慎对待饮料。”敖建建建议，减少摄入量是第一步，从量上着手，逐步减少含糖饮料的消费。此外，加强体育锻炼非常重要的，适当增加运动量以消耗多余的热量，从而抵消部分饮料带来的负面影响。在选择饮料时，可以多

关注其成分。对于防腐剂或添加剂使用较多的饮料，应减少摄入量。建议多查看成分表，选择配料干净、添加剂较少的饮品。

与此同时，中山大学公共卫生学院营养学系教授蒋卓勤也呼吁：多喝水和淡茶水。

实际上，饮料分级标识不是新鲜事物，新加坡从2022年起实施《食品条例（第2号修正案）》，将零售市场上的预包装食品根据含糖量和饱和脂肪量的高低分为A、B、C、D四个级别。如今上海试点饮料分级，在国内尚属首次。营养专家表示，此次分级试点是一次有益的尝试，有助于落实科学膳食目标，不断提升公众的健康水平。

德叔 409 德叔 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 频繁清嗓莫烦恼 健脾化痰多推拿

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 吴萌，5岁，感冒后清嗓3月余

上个月，5岁的吴萌（化名）感冒后，鼻塞流涕、咽痛等症状在治疗后有明显改善，但此后却经常咳嗽。起初家长心想感冒需要点时间才能断根，没怎么在意，可是孩子咳了三个月也没缓解，就给他服用了镇咳药。结果

咳嗽好转了，但他却一直清嗓子。家长怕的是咽炎，给孩子服用抗生素，结果症状反而加重了，胃口还越来越差，大便时硬时烂，很不规律，出汗也较多。十分担心孩子的病情，爷爷奶奶赶紧带着他来到德叔门诊求治。

### 德叔解谜 肺脾两虚，痰浊停聚咽喉

德叔表示，小儿属于“稚阴稚阳”之体，天气变化时容易感受外邪而感冒。若是出现发烧，不少家长更容易心急，为了让孩子尽快退烧，常常抗生素、清热类药物一起使用。这些药物通常较寒凉，容易耗损孩子的脾胃阳气，导致咳嗽、痰多。“脾为生痰之源，肺气伤则运化能力减弱，痰浊内停，聚在咽喉，便会有咽喉异物感，会频繁

清嗓子。吴萌便是如此，当他开始清嗓时，脾胃便已虚弱，这时反而使用抗生素，会让脾胃阳气更加受伤，所以胃口变差，大便也开始时烂时硬。“脾为肺之母”，脾阳亏损波及肺，令卫表不固，出汗增多。治疗上，德叔通过健脾补肺、化痰利咽，治疗半个月后，小吴不仅不再清嗓子，胃口差、大便不规律、出汗多这些问题也明显改善了。

### 预防保健 汗后更衣防风寒，避免乱用药

儿童多爱跑动嬉闹，容易出汗。此时若护理不当，外邪容易随打开的毛孔侵入，导致感冒。所以儿童平时若容易出汗，可以佩戴汗巾及时吸汗。出汗后要及时擦干，更换清洁衣物，以免感受风寒而着凉。若是不慎着凉，治疗也要循序渐进，一味清肺解毒不仅耗损人体阳气，还容易

把邪气郁闭在体内难以祛除。若出现了类似吴萌的症状，还可试试小儿推拿，用补脾经和补肺经来健脾补气化痰。补脾经，可用拇指沿儿童拇指外侧缘，由指尖推向指根方向。补肺经，可用拇指沿儿童无名指，由指尖推向指根方向。各推拿200次。

### 德叔养生药膳房 猪骨花生煲

材料：猪排骨350克，五指毛桃30克，花生30克，陈皮3克，生姜3-4片，精盐适量。  
功效：补肺健脾，益气生津。  
烹制方法：诸物洗净，猪排骨切块，焯水备用。上述食材一起放入锅中，加适量清水，武火煮开后文火继续煮1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

## 风湿国月说

文/黄闰月

# 清明后痛风高发！这两个方法湿止痛

四月，天气忽冷忽热，气候潮湿，容易使脾胃受损，湿气困脾影响人体尿酸排泄，诱发痛风发作。

岭南地区气候湿热，痛风急性发作期主要以湿热证为主，表现为关节红肿、疼痛、发热，以及关节重着、屈伸不利等症状。当患者面临痛风急性期和缓解期时，应该怎么治疗或缓解呢？



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

### 痛风急性期治疗

痛风急性期治疗目标以抗炎止痛、改善症状为主。

在急性痛风发作后24小时内，及时给予药物治疗。痛风急性发作期一线药物包括：非甾体抗炎药（双氯芬酸钠缓释片、塞来昔布、依托考昔等）、小剂量秋水仙碱。对非甾体类抗炎药和秋水仙碱不耐受，或病情难以控制的患者可考虑使用糖皮质激素。这些药物都应该在医生的指导下正确使用，切勿滥用。

除了规范用药，痛风急性期的常用外治法还有中药敷贴法，即直接将消肿止痛膏、新膜片等药物制作成膏剂或散剂，直接敷在患处上。这适用于非创伤性所有痛风急性发作。

### 痛风缓解期干预

痛风缓解期治疗目标以稳定尿酸为主。

为预防尿酸起始阶段的痛风发作，建议同时服用非甾体抗炎药和秋水仙碱。在降尿酸治疗期间，如果痛风发作可以先不停药，应根据患者的个体情况，对痛风进行对应的处理。

常用的缓解期降尿酸药物有苯溴马隆、别嘌醇片、非布司他等，这些药物的适应证和不良反应均不同，患者应在医生指导下正确使用。

### 调整饮食摄入，多吃低嘌呤低热量食物

少吃动物内脏、海产品、烟、酒、汤汁、可乐等。多吃蔬菜水果，多吃鸡蛋、鸡肉等来补充蛋白质。

●多饮水，促进尿酸排泄 建议每天喝2-3升水，促进尿酸排泄。

●多运动，推动气血运行 如太极、散步、游泳、瑜伽等，每天也可以练一次八段锦功法。

●消肿止痛食疗方 如果是痛风急性发作、关节有红肿疼痛人群，可以用土茯苓、薏苡仁、赤芍、丹参、黄芪、当归、川芎、白芍、甘草等，用党参、黄芪、当归、川芎、白芍、甘草等，用党参、黄芪、当归、川芎、白芍、甘草等。

●经络穴位按压止痛 通过按压、刺激人体特定经络穴位，能够缓解痛风症状。

心包经：从胸部天池穴向上至腋窝下，沿手臂内侧面中线下行，经手掌心劳宫穴，至中指末端的冲穴，左右手臂各一条。可以缓解胸闷、心烦、肘臂屈伸困难等症，适合手指及手腕、肘部痛风发作人群。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看来，黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午，可前往广东省中医院各分院门诊；周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿病科科研工作站（筹）咨询；也可通过“国月医话”或者“风湿国月说”微信公众号搜索医生姓名挂号。

## 科普新知

文/曾凡令



曾凡令 广东省人民医院康复医学科主管技师

有的家长常说孩子“站没站相，坐没坐相”，身体总是歪七竖八，不知是累还是懒。其实孩子有时不是不想“站好”“坐好”，而可能是患上了脊柱侧弯。

## 远离脊柱侧弯，让孩子茁壮成长

### 多发于青少年期 女性患者多于男性患者

一项触目惊心的数据显示，目前我国中小学生发生脊柱侧弯的人数已经超过了500万，并且还在以每年30万左右的速度递增。那么，到底什么是脊柱侧弯呢？

脊柱侧弯是指脊柱在三维空间上的变形，包括冠状面、水平面和矢状面上的序列异常。临床上，将全脊柱X光片的侧弯角度（Cobb角）大于10°作为脊柱侧弯的诊断标准。其可分为特发性脊柱侧弯和非特发性脊柱侧弯，特发性脊柱侧弯是后天出现的，占侧弯比例的80%-90%，多发于儿童青少年时期，女性多于男性。

### 出现这些症状 注意早期筛查

脊柱侧弯会对儿童青少年身体健康产生一系列危害。首先是体态、姿势异常，如高低肩、后背隆起、骨盆不正、两侧肋骨高低，继会出现腰背部疼痛、心肺功能变差、消瘦、乏力等，严重者可压迫脊髓，造

成瘫痪。因此，家长需重视脊柱侧弯的早期筛查。当孩子出现明显的坐姿不良、驼背、圆肩，弯腰时有明显的两侧不等高或背部一侧隆起、腰部一侧凹陷，需及时就医。不少家长对脊柱侧弯的手术治疗方式有所担心，其实不用过度紧张焦虑，并非所有的脊柱侧弯都需要手术。对于特发性脊柱侧弯，相关指南推荐的治疗原则为：10°-20°为轻度侧弯，以康复训练为主；21°-45°为中度侧弯，建议佩戴支具结合康复训练；45°以上为重度侧弯，一般情况下建议手术。现在国际公认主流的治疗方法是施罗特体操和支具佩戴，也有一些肌肉训练和协调平衡训练为辅助治疗。

对于脊柱侧弯要做到早预防、早发现、早治疗。日常生活中，家长要提醒孩子注意保持正确的坐姿和站姿，建议多进行双侧对称性运动，比如游泳、拳击等。此外，应重视侧弯的早期筛查，及早前往正规医院康复医学科进行评估与治疗，防止其进一步发展。希望各位家长多多关注孩子的体态与脊柱健康，让每棵小树苗都能茁壮成长！

# 孩子散光很常见 到底要不要戴眼镜矫正？

文/杨诚



杨诚 广东省人民医院眼科主治医师

又到了一年一度的学校体检季，很多家长收到体检报告都提示孩子视线上散光。到底什么是散光，散光是否都要戴眼镜矫正呢？

### 什么是散光？

大部分读者可能都不太明白散光是啥，以为看东西散开就叫散光，或者以为散光是眼前总看到“闪光”。其实，散光是由于眼球形态的不规则，使得光线经过眼球折射后出现了发散，最后物体的影像不能聚焦在视网膜的同一点，视网膜上会出现一个“散开”的影像。

打个比方来说，正常的眼球可以比作一个足球，是一个完全对称的球体，从四面八方来的光线经过眼球折射，聚焦在视网膜形成清晰的影像。而散光的眼球就可能类似一个橄榄

### 孩子散光，要怎么办？

一般来说，孩子的散光都是在幼儿园或小学的定期体检筛查中发现的，我们需要根据筛查出的度数来决定下一步的治疗措施。

#### 1. 生理性散光（通常定义为≤75度）

大部分孩子的散光属于生理性散光。由于婴幼儿的眼球还处于快速发育变化阶段，特别是1-2岁前，如果进行屈光度检查，很多孩子都会有一定的散光。这样的散光一般不影响孩子看清楚物体，而且随着眼球发育，散光度数可能会逐渐减小，在4-6岁以后就会消失或保持在一个很稳定的、较低的水平。

#### 2. 病理性散光（通常定义为>75度）

如果孩子体检中发现的散

光超出生理性散光的范围，这种情况多数是先天的，也就是在妊娠期间，胎儿眼球发育的时候，眼球的形态就是不规则的球形。我们建议到医院进行更准确的验光检查，即在睫状肌麻痹下（滴眼药水或者用眼膏散大瞳孔）采用检影验光，并在药效消失后进行复查，这样才能对散光类型、散光度数及散光轴向做出准确的诊断。

### 散光如何治疗呢？

散光如何治疗呢？关键取决于散光属于生理性还是病理性。在经过专业眼科检查后，如果学龄前或小学低年级的孩子有75-100度以内的生理性散光，随着年龄增长可能会慢慢减少，一般每半年到医院复查。值得注意的是，此时还需要结合双眼裸眼视力、视功能情况、是否有斜视等情况，来综合判断孩子是否需要通过戴眼镜矫正散光。

如果孩子有150度或200度以上的散光，是需要配戴眼镜的。而病理性散光的孩子，要靠戴眼镜才能真正看清楚物体，也避免了由于看不清导致的近视进展过快、斜视、弱视、眯眼、歪头视物、视疲劳等问题。