

■ 山海经

人参真能“吊气续命”吗

人参“吊气续命”的说法在民间流传甚广。那么，它真有这种功效吗？

人参细分起来有很多种，比如按加工方式不同分为鲜人参、生晒参（鲜人参晒干或烘干）、白干参（鲜人参刮去外皮晒干）、白糖参（人参浸糖加工）、红参（蒸制后干燥者），通常所说高丽参多指红参。一般来说，红参相对偏温燥，温补之性更强，白参相对偏凉，更能生津止渴。另外，平常说的“西洋参”，又叫花旗参，跟人参不是一个品种，它的补气之力不如人参，但生津之力则胜于人参，最适于气阴两虚证。

就像传说中记载的那样，野生人参确实产于深山老林中，而且喜欢“藏”在干爽但是阴凉的山谷里，因此非常难找到。这种地方泥土肥沃，又保持在一种微微湿润的程度，人参于此充分吸收了土地和水露的精华，因此补气的同时又能滋养津液。且人参色黄味甘，以入脾胃为主，有助于脾胃化生精华以滋养五脏，也就具有古籍所记载的“主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气”等功效。

人参所谓“吊气延命”的作用，是发生在某些特定的情况下。例如，在暑热天气大量出汗的情况下，有些人因为体内津气过分消耗，会出现“中暑”晕厥，在病人苏醒后，

含上一点参片或是喝点参水是非常有用的，能够有效地补充人体耗散的津气。或者是在一个人因突受惊吓而瘫倒，四肢软弱无力，六神无主的时候，也可以用红参救急。古籍中说人参可以“安神”，正因为它味道甘中带苦，又滋味醇厚，有引气内收，安定神志的作用，能够安抚病人受惊吓后的逆散之气。但如果是受外寒或是痰湿盛的情况下，并不适合使用人参，否则反而会阻碍邪气的排出。而日常养生使用时，人参量也不宜过多，最好是每日数小片，晨起泡水后服用或少量频服。（广东省中医院 主任医师 卢传坚）（据《人民政协报》）

■ 生活提示

“饭后茶”解油腻不科学

很多人喜欢喝一杯“饭后茶”，解油去腻。南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅认为，这是非常不好的喝茶方式。

茶中含有2%~5%的咖啡因，浓茶中咖啡因含量则更高，过量的咖啡因可导致神经过度兴奋，引起心跳过快，对患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者不利。而且浓茶中咖啡因、茶碱浓度过高，饮后使中枢神经系统的兴奋性增高，可引起胃蠕动加快，胃壁细胞分泌亢进，胃酸增加，对胃黏膜刺激加强，易导致胃溃疡。

戴永梅说，饭后喝茶不仅会导致消化不良，还有可能增加患结石的风险。胃液和肠液是人体消化食物必不可少的物质，茶叶中含有鞣酸和茶碱，当鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，从而导致消化不良。此外，鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。如果吃的食物中含有金属元素，鞣酸还有可能与它们发生反应，长年累月就可能形成结石。（杨青/文）

（据《现代保健报》）

■ 他山之石

英国：给老人办读书会

很多英国老人都有读书习惯，但也会因年龄面临诸多不便。

多数英国人习惯到图书馆借书或购买二手书。可很多老人行动不便，到图书馆已很困难，因视力不好等原因，挑选书籍也不轻松。为帮老人保持阅读习惯，英国各地民间组织常年会安排志愿者，送老人到图书馆，或是帮助老人借书后，送到老人住所。一些私立养老院或看护中心还会安排工作人员陪老人读书。

英国还有不少鼓励老人阅读的读书会，它们会为老年人搭建“读书圈”，选出一一年中的“十本必读书籍”。比如，今年的必读书中包括加拿大女作家玛格丽特·艾特伍的《侍女的故事》、以1936年柏林奥运会为背景的小说《船上的男孩》等。这些上榜书都有一个共同点：鼓励老人要始终保持对人生的希望，不要因为年龄问题而意志消沉。

仍在持续的新冠疫情仍威胁着英国老人的健康，往常陪伴老人读书的方式有时很难执行。于是，一些读书机构会想法设法鼓励老人上网参加视频读书会；各地社会福利机构或看护中心还会为老人购买一些电子书、音频书，让老人在独处时可以播放收听。

（据《人民周刊》）

■ 饮食禁忌

肠病患者饮食有讲究

得了炎症性肠病，不妨参照以下饮食建议用餐。

以米食和面食为主 米汤、粥及汤面易于消化和吸收，且少渣，适合炎症性肠病患者食用。

蔬菜水果分情况吃 正处于腹痛、腹泻活动期的患者，进食蔬果会加重症状，宜少吃或不吃，尤其不要生吃。缓解期患者可酌情适量进食蔬果，进食量以大便成形、软便且能顺畅排出为准，如果大便稀烂，应减量；如果大便较硬，宜增量。无明显腹痛、

腹泻的缓解期患者吃水果时，最好去皮去籽，细嚼慢咽，或用榨汁机把水果榨成果汁，过滤后饮用。

酸奶要常温 酸奶中含有发酵过的蛋白质和丰富的乳酸杆菌等益生菌，易被消化和吸收。低温存储的酸奶含较少的添加剂和防腐剂，更适合患者食用，但需放置到常温时再喝。

红肉要软烂 无论是活动期还是缓解期，不宜食用羊肉；避免进食未熟透的红肉制品；可酌情食用牛肉，尤其是汤羹类牛肉；可适量

进食猪肉汤、猪肝汤；不宜进食烧烤类红肉。

鸡蛋做成羹 对于炎症性肠病患者，尤其是处于活动期时，鸡蛋以做成蛋羹食用为宜。

发作期不吃坚果 板栗、杏仁、花生、核桃等坚果通常难以消化吸收，可明显加重患者肠道负担，诱发或加重腹痛腹泻，甚至引起肠梗阻。因此，活动期患者不宜进食坚果。

（广州医科大学附属第三医院 消化内科 主任医师 李明松）

（据《老年日报》）

智慧人生健康路 科学补碘第一步

（上接16版）

婴幼儿 从生后至36月龄内，是婴幼儿生长发育的关键期，需要足够的甲状腺激素促进体格生长和神经系统发育。对母乳喂养的婴幼儿，当母亲碘摄入充足时，能满足0~6月龄婴儿的需要；7~12月龄婴儿可从辅食中获得部分碘；13~24月龄幼儿开始尝试成人食物，也会摄入少量的加碘食盐，能获得一定量的碘。婴幼儿的辅食中应有含碘的海产品。非母乳喂养的婴幼儿饮食主要是乳制品，婴幼儿奶粉中必须加碘。

特殊地区补碘有讲究

水源性高碘地区 生活在水源性高碘地区的居民，从饮水中已经摄入足量甚至过量的碘，因此这部分居民应食用未加碘食盐；而在水源性高碘地区改水后，如

水中碘含量下降至碘缺乏水平，居民无法从饮水中摄入足够的碘时，这就需要食用加碘食盐。

沿海地区 虽然沿海地区盛产海带、紫菜等富碘食物，但当地居民食用频率和食用量都较低，且海带等富碘食物如在上餐桌前被长时间浸泡，碘损失较快，5分钟后75%以上的碘就已“流失”。如果沿海地区居民食用未加碘食盐，其大部分居民碘摄入量就将低于国际组织和我国推荐摄入量，形成碘缺乏的风险很大。

甲状腺疾病如何补碘

对与甲状腺功能亢进症患者，应限制碘的摄入，忌用富碘食物和药物。如果需用放射性碘治疗甲亢，含碘多的食物如海藻类应该禁食至少7天。而如果甲状腺全部切除或完全破坏所致甲减者，患者需要接受甲状腺激素的替代疗法，因此食

用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响。如果为甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留，可以正常碘饮食，包括食用加碘食盐。

对甲状腺结节者，碘摄入量过多或不足都能使结节的患病率升高，所以要适碘饮食。近年来，虽然甲状腺癌发病率大幅上升，但并未发现补碘与甲状腺癌发病率升高之间的相关性，因此甲状腺癌患者可以正常接受碘饮食。

同时，为了保证母体和胎儿的需要，妊娠期患有甲状腺疾病的妇女，也要摄取足够的碘，食用加碘食盐是最好的方法。妊娠前有甲亢并低碘饮食的患者，在拟妊娠前至少3个月食用加碘食盐，以保证妊娠期充足的碘储备。妊娠期甲亢患者也要摄取足够的碘，要定期监测甲状腺功能，及时调整抗甲状腺药物剂量。