

TOP 养生 | 改版特刊

New
新生活 新养生

“吃不下饭、睡不着觉、提不起神。”最近,市民张大爷患上了“苦夏三不症”,这下可愁坏了老伴,多方打听,有人告诉她只要让张大爷多吃点苦瓜,清热泻火就没事了。可是邻居老夏却有不同看法,他认为夏天出汗多,需要多吃些酸味食物,才能生津解渴,健胃消食。这下可让张大爷犯了难:究竟到底该听谁的? 郑州晚报记者 蒋晓蕾

甜瓜根部的苦可降“心火”? 没道理!

专家称:“吃苦”降“心火”有道理,但并非所有苦味食物都有益

1 吃苦清心火 吃酸能消热

“夏天饮食养生之所以会出现不同的说法,其实是出发点不同造成的。提倡吃苦者看重的是降心火。”郑州中原医院内科主任乔志强从中医的角度解释说,据《黄帝内经》记载,“苦入心”(苦味归于心)、“心恶热”,因此夏季养生不少观点都提到要“吃苦”降“心火”以

“养心”。

同理,在五行中,“酸入肝”,夏季也是养肝的好时机,因此在饮食上宜“增酸”。酸味有敛汗、止汗、消热、止泻、涩精、收缩小便等作用,多食能敛汗生津、健胃消食。若在菜肴中加点醋,还可以杀菌消毒,防止夏季胃肠道疾病的发生。

2 苦吃多了胃不好

“中医认为苦味属阴,有疏泄作用,容易消耗元气,在就诊中我们也常碰到一些肠胃较热的人吃苦瓜吃多了拉肚子的情况。”河南省现代医学研究院医院内科主任李秀庚建议,这些人在吃苦味的同时,也要尽量多

吃一些温热性的食物进行平衡,比如拿姜跟苦味食品搭配,这是因为夏天吃生冷食品较多,容易肠胃着凉。“胃肠道寒凉、大便不成形的人要少吃苦味食品。孩子也要少吃,因为孩子本身肠胃较弱。”

3 不是所有苦味食物都有益

“不同的苦味食物要区别对待。”国家二级营养师王旭峰指出,苦瓜中的苦瓜苷有降血糖的作用,芹菜中的芹菜苷有降血压的作用,茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等,适量地进食对人体有益。

但并不是所有的苦味食物都有益,

例如不成熟的甜瓜瓜蒂和根部就是苦味的,所含的是具有苦味的甜瓜毒素,一旦食用会引起胃疼、呕吐、腹泻,严重者危及生命。王旭峰说,曾有人误认为甜瓜根部的苦味有消暑清热作用,盲目进食后结果引起了食物中毒。另外,苦味的黄瓜也含有毒素,不能食用。

指导专家:

郑州中原医院内科主任 乔志强
河南省现代医学研究院医院内
科主任 李秀庚
国家二级营养师 王旭峰

■专家支招

酸东东不宜空腹吃

夏季是水果丰收季节,很多酸性水果如杨梅、梅子、李子等,所含的酸性物质不易被氧化分解,容易导致体内偏酸,一般不宜多吃;酸性水果中含有单宁酸,与海味同食会与蛋白质凝固,沉淀于肠道内,引起呕吐、腹痛腹泻和消化不良。另外,溃疡病患者、便秘的人也不宜吃酸性水果。

西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉、杏等也不能空腹吃。因为西红柿中含有果胶、抗酸剂、可溶性收敛剂等,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。

山楂味酸,空腹食用则产生胃中嘈杂如饥甚至疼痛。

杏不能空腹吃,也不能在吃了肉类和淀粉食物后吃,这有可能引起胃肠功能紊乱。

■焦点问答

Q 苦味食品每日吃多少好?

A 含有苦味的食品以蔬菜和野菜居多,如莴苣、生菜、芹菜、茴香等。在干鲜果品中,有杏仁、桃仁、黑枣等。

什么东西“过多”自然都不好,比如每100克苦杏仁中所含的苦杏仁苷就可以分解释放出氢氰酸100~250毫克,而60毫克氢氰酸就可以置人于死地。黑枣中有很多的鞣酸,容易和蛋白质结合形成结石,对于消化功能不好的人很危险。

原则上市场上常见的菜还是比较安全的,每日一斤以内不会有危险。

郑州七院心外科 六大病区护航“心”健康

在郑州七院,心血管外科就如同心脏“发动机”的4S店:冠状动脉搭桥、心肌再血管化、重症复杂瓣膜病等各种复杂心脏疾病,在这里都会得到彻底医治。而这个医疗团队能一直保持靠前的技术水平,则是因为有其六大病区创新的助力驱动。 郑州晚报记者 刘书芝

心外科一病区

河南省内率先开展微创冠脉搭桥手术

心脏病患者李某今年65岁,年龄不算大,但他的心脏“发动机”已放支架,5年来一直被心脏不适所折磨。其来到郑州七院心外科一病区做冠脉造影,提示“冠脉前降支支病变”,且病变部位已不适合支架置入治疗,而行传统冠脉搭桥手术创伤大、切口长,术后恢复慢。

怎么办?病区主任陈红卫与其他专家会诊后,决定实施微创冠脉搭桥术(MIDCAB):手术经左前胸第四肋间切7厘米的小口,应用专用器械,取左内乳动脉与前降支搭桥。两小时后,患者被一脸笑容的护士从手术室中推出。

心外科二病区

心脏遇高难病变,“大修”后焕然一新

临近退休的张某,在14年前被查出“心肌缺血”,未做治疗;6年前心电图示“心肌梗死”,只是药物治疗;至今年1月,张某的病情已发展到“冠状动脉粥样硬化性心脏病,陈旧性前壁心肌梗死,不稳定性心绞痛”。

■相关链接

郑州七院,已被国际欧亚科学院确定为“河南心脏中心”,也是郑州心血管病医院、南方医科大学河南心血管病医院。去年7月,第八届“爱心行”在郑州七院启动,省内共有65名先心病患儿免费接受了心脏病治疗。去年12月,国际欧亚科学院河南心脏中心在郑州七院揭牌。而今,这家医院的心血管外科已形成了涵盖麻醉、体外循环、术后监护、影像等专业齐全、技术力量雄厚的心外科专业梯队。

来到心外科二病区,主任王立成也感觉棘手:“本来就是个常规的小病,现在却拖成了大病!”而后,王立成成为其实施手术。出院时李某感谢王立成说:“这次真亏了你,我要是再不治疗,就真是没机会退休了。”

心外科三病区

创新性可调控分流窗,开拓心外新天地

决定接下这台手术时,心外科三病区主任杨斌仍感到有压力。病人肺动脉发育不良,术中极易出现供血问题,“开窗”是唯一的好办法。而在之前,这种手术都是采用不开窗的方式进行,并发症很多,极易出现问题,所以很多医生对这

种手术都望而却步。

“为啥不进行可调控开窗呢?根据具体情况,调整窗口大小,从而解决窗口大小不符患者情况造成的危险。”杨斌说。果不其然,这样调整后,手术十分成功,患者恢复良好。

心外科五病区

小小先心病患儿,在这儿修好“发动机”

去年腊月,一名山西晋城的男孩被带到医院。孩子有复杂先心病,去西安跑北京,不是嫌手术费用高,就是不放心手术。加上经济困难,患儿父母几近绝望。经五病区主任张润生诊断,手术可以做,

手术费也能减免一部分。查房时,张润生看到家长在病房悄悄吃咸菜,就再次为其争取到几千元的救助金。

目前0~14周岁(新农合参合人员)患先天性房间隔缺损、先天性室间隔缺损、先天性动脉导管未闭、先天性肺动脉瓣狭窄(无合并肺动脉高压)的儿童,均可在该院免费接受手术治疗。

心外科六病区

“创可贴”治愈心脏病,新郎官增底气

郑州郊县的小强患先天性心脏病多年,直到婚期逼近,才终于决定做手术,但又害怕开胸手术创伤大,留下明显的疤痕。到心外科六病区反复咨询张建卿主任后,小强“请假”3天,接受了微创心脏手术。第四天,经过检查,张建卿同意了小强带几片创可贴回家,与未婚妻拍婚纱照。

心外科七病区

复杂先心病合并肺炎,百天患儿欢心出院

近日,一名百天龄、体重仅5公斤的婴儿因呼吸衰竭,紧急转入郑州七院重症监护室,经检查发现患儿心衰与其先天性心脏病相关,必须手术才能缓解心衰。该院心外科七病区主任张伟峰主动请缨,为孩子实施了动脉导管缝闭+主动脉弓缩窄矫治术。几个小时后,这名复杂先天性心脏病、动脉导管未闭、肺动脉高压合并肺炎的患儿,被送进重症监护室,几天后,终于回到了父母怀中。

