

名家谈养生

吃五谷杂粮，可养五脏

专家提醒：五类人不宜多吃

粗粮有益健康，但盲目迷信其功效，往往会适得其反。如何科学吃粗粮，一起来听听安徽中医药大学第二附属医院专家程红亮怎么说。

□ 李晋 记者 马冰璐 文/图

五谷养五脏，养生好食材

据程红亮介绍，所谓的“五谷”主要是指小米、大米、小麦、大豆、高粱。中医认为，五谷不仅可以果腹，还是五脏食疗养生的好食材。

豆类重养肾：大豆中的黑豆被称为“肾之谷”，中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效，对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。

米类可润肺：米类中糙米、紫米在出现肺热、咳嗽等症时，具有很好的滋阴润肺的作用。

小米最能养脾胃：小米是五谷之首，常食能补脾益胃。小米对脾虚体弱的人而言，可谓是进补的上品，可补中益气、延年益寿。

小麦重养心：小麦被称为“五谷之贵”，中医认为它能养心安神、除烦去燥。对消除女性更年期综合征、自汗盗汗以及烦躁情绪有食疗作用。

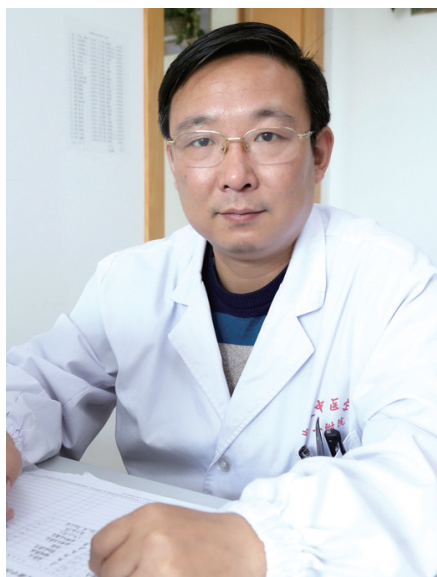
高粱重养肝：高粱具有养肝益胃、收敛止泻的功效，尤其是患有慢性腹泻的人，持续吃一段时间后，会有良好的功效。但是患有肝硬化的人不宜多食。

粗粮虽好，但五类人不宜多吃

程红亮提醒，粗粮虽好，但并不是所有的人群都适合吃粗粮，盲目进食，会给身体带来很大的伤害，以下人群不宜多吃粗粮：

胃肠功能差的人：比如小孩，他们的胃肠消化功能相对较弱，吃太多的粗粮会加重胃肠的负担；老人每日粗粮要在100g以下。

某些微量元素缺乏、贫血的人：如缺钙、缺铁的人，粗粮里含有植酸和植物纤维，它们与矿物质结合形成沉淀，会阻碍人体对矿物



程红亮，副主任医师，医学博士，硕士生导师，全国名老中医学学术继承人，擅长运用中药、针灸治疗眩晕、中风后遗症、认知障碍、面瘫、颈腰痛等神经系统疾病及消化系统病症。

质的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡，因此患有骨质疏松症的老人不要多吃粗粮。

免疫力低下的人：过多的纤维素会使蛋白质补充受阻，脂肪利用率降低，造成骨骼心脏等器官的损害，降低人体的免疫功能。

发育期的青少年：由于发育期对营养素和能量的需要较高，粗粮不仅阻碍胆固醇的吸收和其转变成激素，也妨碍其它营养素的吸收和利用。

痛风患者：一定要少吃或者不吃粗粮食品，因为其中含有的草酸会引起病症发作。尤其是豆类食物，即便少量食用也会导致尿酸增高，引起痛风甚至引起并发症。

九旬老人养生有道，每天出门健步走

星报讯(记者 祁琳) 家住合肥庐阳区的刘奶奶，今年95岁了，与女儿女婿一家同住，刘奶奶除了耳朵有些背之外，身体很好，时不时地拉着人说着家常，因为听不清还闹出了不少笑话。

刘奶奶走路轻盈，没事的时候喜欢安静地坐着，吃喝上很是简单，“我们自己年纪都70多了，三个老人在一起生活，吃喝不讲究。”刘奶奶的女儿告诉记者。

不过刘奶奶有个雷打不动的习惯，每天下午都会出门散步，走一走，“目的地会变化，有一段时间会走到杏花公园，有一段时间，会走我们以前居住的老地方，有时候就是绕着环城公园走走。”女儿说，刘奶奶还喜欢看打牌，经过的这些路地方常常有人打牌，她就会看上一会。“也许这就是老人的养生之道吧，随性的性格，随遇而安，经常走走动动，锻炼活动了身体。”

多吃菜，少吃主食，不科学！

专家：不能用副食替代主食

星报讯(记者 马冰璐) 日常生活中，不少人习惯于多吃菜、少吃甚至不吃主食。对此，安医大一附院临床营养科主治医师侯丽丽提醒，这是不科学的，在品尝美味的同时，不能用副食替代主食。

据侯丽丽介绍，主食是碳水化合物的主要来源，而碳水化合物又是人体能量供应的主要营养素，同时也参与脂肪、蛋白质的代谢过程，因此在品尝美味的同时，不要用副食替代主食。菜肴丰盛，蛋白质不会缺乏，质量也

不差，荤菜吃得太多，脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多，因此，应避免无限量地吃菜，暴饮暴食，应将一部分胃口留给主食，健康成人每天主食应摄入250~400克。

侯丽丽提醒，主食应做到“三化”，即简单化、定量化和杂粮化，避免过度的精细制作，人们常常把主食范围扩大，如把春卷、蛋黄酥、奶油蛋糕等点心当成了主食。事实上，这类食物脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益。

下周预告

如何帮助孩子预防肺炎？宝宝容易腹泻，怎么回事？下周五(2月22日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第二人民医院儿科副主任医师王艳玲与读者交流。

王艳玲，副主任医师，擅长儿科呼吸系统、消化系统疾病及儿童性早熟、矮小症的诊断与治疗。

□ 傅喆 记者 马冰璐

一周病情

烫伤发生后 应先用冷水冲洗烫伤部位

星报讯(记者 马冰璐) 最近，因烫伤前往医院就诊的患儿有所增多。对此，安徽省儿童医院普外一科主治医师陈晨提醒，家长应让孩子远离火源、暖气、煤气燃气灶具、粥锅、汤盆等。

据了解，儿童烫伤主要是生活热液烫伤，集中在2~3岁年龄段，因为孩子这时候可以下地走路，但对生活常识还不是很了解，如果家庭中盛热液的器皿放置不当，放在孩子触手可及的地方，就会造成这些意外伤害的发生。

“家长应让孩子远离火源、暖气、煤气燃气灶具、粥锅、汤盆等。”陈晨表示，如果发生烫伤，家长可先用流速较缓的冷水冲洗孩子烫伤部位，然后让烫伤处浸泡在冷水中至少30分钟，再用干净纱布或毛巾等覆盖烫伤处就近送医。

家长不要在孩子受伤皮肤上涂抹酱油、醋、牙膏，或其他有色的东西，这样不仅会干扰医生判断烫伤程度，也不利于皮肤的散热，还有可能会污染伤口，增加清理伤口的难度。

食药安全在身边

问：服用胶囊药有哪些误区？

答：1、不宜通过非正规渠道购买胶囊

胶囊分为软胶囊、硬胶囊，材质也不相同，但根据药典规定，合格的普通胶囊在37℃水中，15分钟之内就应完全溶散，这与普通药片的分解时间差不多。通过正规渠道购买的胶囊，不会出现难以消化的情况，可大大降低“毒胶囊”事件的发生。

2、不宜将胶囊拆开服用

有些药易被口腔中的酶分解，如果剥掉外壳吃会失效。对胃肠道刺激性较强的药，剥开吃可能引起胃痛。如果病人服用胶囊类药物确有困难，一般的胶囊可以剥开服用，但肠溶胶囊和缓释胶囊类药物，必须完整吞服，才能使药物以均衡的剂量释放，发挥最佳药效。如果剥去胶囊，把药物倒出来服用，将破坏胶囊的缓释特性，达不到缓释的目的。

3、不宜用热水送服胶囊

胶囊外壳应用最多的成分是明胶，在冷水中会慢慢吸水变软，而在热水中会迅速融化并溶解。如果用热水送服药物，胶囊外壳易被破坏，里面的药物会提前释放出来，影响有效性和安全性。因此，胶囊药物用凉水(但不可太冷)或温水送服较为适宜。

4、不宜直接吞服胶囊

干吞胶囊会导致胶囊不能快速进入胃中，而且有可能附着在食管上，局部药物释放后危害食管，造成黏膜损伤甚至溃疡。

□ 石跃新 记者 王玮伟

寻医问诊

读者：“三高”人群日常饮食有哪些注意事项？

专家：“三高”人群应坚持清淡、低脂、低糖、低胆固醇饮食，多吃瘦肉、鱼、虾、豆制品、谷类、水果及蔬菜等富含蛋白质、不饱和脂肪酸及维生素的食物，少吃肥肉、动物内脏、蟹黄、鱼籽等含胆固醇高的食物。

□ 记者 马冰璐

养生生活

健康提醒