

# 夏天和海鲜更配，但前提是要吃对

□ 薛庆鑫

部分是稳定的有机砷，即便吃了里面极其微量的无机砷，很快就会被身体代谢掉，并不会产生危害。

也许，有的人会说：“可我就是因为吃了海鲜又吃了水果就腹泻了呀，即使不中毒也是相克的吧？”其实“食物相克”的理论压根就不存在，吃了海鲜和水果以后发生腹泻，最大的可能是因为海鲜没有处理干净或者没有熟透所致。

**流言：**夏天吃海鲜，不来两杯总觉得缺点啥，海鲜配啤酒既助兴又过瘾。

**真相：**其实，吃海鲜时喝酒是个很不好的饮食习惯。要知道，这两位可是会促使痛风风发作的老搭档了。在健康面前，我们还是换一种尽兴的方式吧！

绝大多数的海鲜都属于高嘌呤的食物，每100克含嘌呤150—1000毫克，大量摄入高嘌呤食物可明显影响人体尿酸水平，增加高尿酸血症(HUA)的发病率。这也是不建议一次性吃太多海鲜的原因之一。

比如，每100克烤鲑鱼中含嘌呤452毫克，每100克鲑鱼中含嘌呤258毫克，每100克烤鳕鱼中含嘌呤230毫克，每100克三文

鱼中含嘌呤168毫克，每100克小龙虾中含嘌呤174毫克，每100克牡蛎中含嘌呤242毫克，每100克鱿鱼中含嘌呤244毫克。

其次，啤酒虽然本身含有的嘌呤量不高，但是却含有较多的鸟苷酸，会在体内代谢产生大量嘌呤，进而使血尿酸浓度升高。

所以，如果海鲜和啤酒一同食用，可以说是“雪上加霜”，会更加促使痛风的发作，特别是对于本身尿酸水平就不正常的人来说，更是危险。如果本身不存在高尿酸的问题，偶尔吃海鲜时喝点啤酒问题不大，但还是不建议以身犯险。

另外，吃海鲜的时候喝啤酒，不仅会增加痛风的发病率，饮酒还会增加肝癌、结肠癌、乳腺癌等癌症的风险。

**流言：**生吃海鲜营养更好。

**真相：**三文鱼刺身、醉虾、醉蟹……很多人一听就开始流口水。除了原汁原味，原生态的海鲜没有经过高温烹调，营养保留得更多、更全面。但是，从饮食安全的角度考虑，我们是不建议生吃海鲜的。

关于生食海鲜感染寄生虫的案例常有报

道，水产品中很容易携带寄生虫，比如异尖线虫、肝吸虫、裂头蚴等，简单地沾沾芥末、用酒腌一腌等操作，根本不足以杀死寄生虫。

此外，没做熟的海鲜还可能存在致病细菌，比如单细胞增生李斯特菌、副溶血性弧菌、沙门菌等，它们随着生的海鲜一起进入到身体中，可能会导致食物中毒。

在生食海鲜中，三文鱼片是最常见的餐

厅美食，然而市面上的很多三文鱼其实是虹鳟。虹鳟鱼不等于三文鱼，它是一种淡水鱼，寄生虫风险相对较高。真正的三文鱼是正规养殖的大西洋鲑，为了降低寄生虫风险，还会经过特殊的处理，比如冷冻。即便如此，无论是真的三文鱼还是冒名顶替的虹鳟鱼，都建议大家做熟了再吃，在安全的问题上，还是应该奉行“宁可错杀绝不放过”的原则。

## 海鲜吃多少合适

据调查，目前我国居民的鱼虾摄入量较低，2002年人均鱼虾摄入量为每天29.6克，而到了2012年，虽然总体肉类的摄入量是增加的，但是人均鱼虾摄入量却下降了，仅为每天23.7克，与《中国居民膳食指南》的推荐量相比还差得很远。

那么推荐量是多少呢？每天水产品的摄入量应为40—75克，大概相当于一掌心的鱼肉、七八只大虾、七八个蛤蜊、普通大小的蛏子15个左右。

再来看国外的相关建议：2017年1月18日，美国食品药品监督管理局(FDA)和环境保护署(EPA)发布最终版鱼类消费建议，推荐每周吃227—340克低汞鱼类，例如，每周可食用2—3份的淡水龙虾、淡水鲑鱼以及三文鱼等；每周可食用一份的黄鳍金枪鱼、银鳕鱼等；避免食用含汞量最高的剑鱼、大马耳鲛鱼等。

总之，吃海鲜首先建议选择低汞鱼类，每天水产品摄入量40—75克为宜。  
(科学辟谣平台供稿)

## 谣言粉碎机

城市的夏夜，街道上灯火辉煌、人群熙攘。一排排的“小吃一条街”不断散发着各种食物的香气，而其中最令人无法阻挡的，就是海鲜。烤鱿鱼、烤生蚝、烤大虾还有富含汁水的黄蚬子……令人垂涎欲滴。对海鲜热情难挡，但想吃得安全、健康，有些问题还是要先弄清楚。

**流言：**海鲜含有砷，水果含有维生素C，二者一起吃会产生砷霜而中毒！

**真相：**这种说法，纯属多虑。根据我国国标《食品中污染物限量》标准中的规定，水产动物的无机砷限量最高为每千克含0.5毫克，而成年人砷霜(三氧化二砷)的经口致死量约为100毫克，而100毫克砷霜中的砷元素为75毫克。

以大虾为例计算一下：大虾和水果一起吃，如果要达到有毒致死的砷霜剂量，需要一次吃下150千克左右的虾。这个量正常人根本就吃不下，而且，海产品中所含的绝大

# 高温来临，老年人当心被“热浪”击倒

□ 张学敏

小暑、大暑是一年中最为炎热的时节，天气闷热，加上老年人的一些生理特点，很容易发生中暑，而老年人中暑往往起病重，并发症多，预后比年轻人差，严重者甚至危及生命。

## 老年人群为何易中暑

中暑是在暑热天气、湿度大和无风的环境下，表现以体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多为特征的疾病。中暑的早期症状为出汗、头痛、头晕、体温升高、脸色苍白、疲倦、恶心等。

首先，老年人感受能力差，尤其是既往有中风后遗症、阿尔茨海默症、精神障碍者，对高温侵袭的表现不敏感，有的尚未出现这些症状时，就可能已经中暑虚脱了；其次，老年人汗腺散热能力减退，体内热量不易散发，或在服用利尿剂的老年人体内水分流失更多；第三，一些老年人虽然感觉闷热，却不愿意用空调，这些都是老年人易中暑的原因。

## 老年人中暑多为非劳力性热射病

通常将重度中暑分为热痉挛、热衰竭和热(日)射病，上述三种临床类型的发病机制和临床表现虽有所不同，但临床上可有两种或三种同时并存，不能截然区分开来。有人将中暑分为“劳力性热射病”和“非劳力性热射病”。

劳力性热射病多见于素来身体健康的年轻人，在从事重体力劳动或剧烈运动后数小时后发生，患者有大量出汗，心率明



视觉中国供图

显加快，脉压增大，可发生横纹肌溶解、肝、肾衰竭、弥散性血管内凝血、多脏器功能不全等。

非劳力性热射病多见于居住在拥挤和通风不良的城市中的老年体弱者，表现为皮肤干热、发红、无汗，直肠温度可达40℃以上。病初可出现行为异常或癫痫发作，继而出现谵妄、昏迷和瞳孔对称缩小。如治疗不及时，严重者会出现昏迷、脑水肿、消化道出血、凝血功能异常、血小板降低等。已有研究提示，重症中暑患

者急性期血小板计数明显减少，病情越重，血小板计数越低。

## 发生中暑，快速降温是当务之急

发生中暑，急救的首要目标是快速降温。

当患者中暑发生在医院以外场所时，称为院前降温。可将患者扶到阴凉处或有空调、风扇的空间躺下；让患者补充水分和电解质，可口服凉盐水或清凉含盐饮料；用湿毛巾、冰袋、冰块、风扇为患者

降温，冰袋或冰块可用薄毛巾包好放置在患者颈部两侧、大腿根或腋下，这些地方血管丰富，降温效果好。如患者情况严重，需及时将患者送医院。

将患者送入医院后可采取物理降温、体内中心降温、药物降温等方式。

## 预防中暑从衣食住行开始

在膳食调养中，应以食用富含维生素、清淡的食物为主，如苦瓜、西红柿、黄瓜、莴苣、莲子等；多喝水，要少量多次饮用，不要等到口渴时再喝水；衣着要宽松，服装面料最好选用易吸水的，如棉质衣服；保证充分的休息和睡眠，每天中午最好有1—2小时的午睡；保持良好的心情，情绪稳定、戒躁、戒怒。

另外，预防室内中暑，需保持室内通风，如自然风达不到降温降湿效果，必要时应当使用空调等辅助设施，保证室温在26℃—28℃，老年人应当破除对空调的恐惧。对一些失能或精神障碍老人，家人应多关心他们居住环境，保持环境卫生整洁、通风、温度适宜；预防室外中暑，建议老年人尽量选择阴凉处进行；老年人外出最好要有家人陪伴，备好防晒装置和一些急救防暑药。

(作者系复旦大学附属上海市第五人民医院老年医学科主任医师)



## 康养新识

### 咀嚼让长期戴口罩的口腔更健康

在新冠肺炎全球流行的今天，戴口罩已成为首要预防措施。然而，近期日本芬兰病预防研究会的一项调查表明，长期戴口罩可影响口腔卫生，造成口腔健康状况不良，甚至引发或加重口腔疾病。

该研究会以日本201名牙科卫生员为对象，进行了“新冠流行前后唾液和口腔变化”的问卷调查。结果显示，与新冠肺炎流行前相比，在口腔检查过程中，71.2%的牙科卫生员发现唾液少和口干的患者增多；52.3%的牙科卫生员发现患者因口干而感到烦恼；61.2%的牙科卫生员发现患者牙龈肿胀和龋齿等口腔不良状况加重；60.7%的牙科卫生员发现口臭所累的患者增加；52.2%的牙科卫生员发现患者感觉唾液黏稠。

针对上述调查结果，研究人员分析指出，唾液和口腔乃至全身健康关系密切，而唾液中的免疫球蛋白A(IgA)有阻止病毒和细菌等侵入、预防传染病的作用。戴口罩之后，因嗅觉、味觉、咀嚼、面部动作、温度的变化，唾液的分泌量会大大减少。另外，随着年龄的增长，人们唾液分泌量也会减少。唾液的减少会降低口腔的自洁功能，以致龋齿、牙龈肿胀、口臭等的发生。

有鉴于此，研究人员认为，若想增加唾液分泌，首先要咀嚼，这是刺激唾液分泌最有效的方法。吃饭时应很好地咀嚼，加上咀嚼对味觉的刺激，均能刺激分泌更多的唾液。此外，建议食用口香糖，进行必要的刺激，以使口腔内经常有唾液，既能保持和改善口腔卫生，还可预防龋齿等口腔疾病的发生或加重。

(夏晋)

# 指望喝咖啡减肥？它只是个“帮手”而已

□ 钟凯

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，中国成年居民超重肥胖率超过50%，6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下的儿童达到10%。因此防治肥胖已经刻不容缓。

网络上减肥话题总是热度值爆满，像“喝咖啡能减肥”等这样各种奇怪的减肥方法层出不穷。喝咖啡真的能减肥吗？哪种咖啡效果最好？

## “瘦身咖啡”可能会要命

减肥无非就是吃得少、动得多，但总有些人相信“神奇食物”可以让人“躺着减肥”。有个“瘦身咖啡”曾经在网络上卖了上百万份，被称为“网红黑咖啡”。据说喝了它还真能减肥，然而后来警方查出它是添加了西布曲明。

西布曲明是一种严禁添加到食品和保健食品中的药物，常见于各类违法的减肥产品，主要作用是抑制食欲，但有很大的副作用，轻则厌食、失眠，重则肝损伤甚至死亡。所以在选择减肥产品的时候一定要

多加小心，不要在网上买那些来源不明，宣传夸张的产品。

## “防弹咖啡”类似“生酮饮食”

早上一杯“防弹咖啡”，这是从西方传过来的减肥方式，据说很受硅谷精英们的追捧。它的灵感来自西藏的酥油茶，这个名字也许是借鉴了好莱坞电影“防弹武僧”。

这种“来自东方文明的神秘力量”，实际上可以理解为美式黑咖啡+黄油、椰油，有些还加了点蛋白粉，原理和被吹上天的“生酮饮食”一样，是高脂肪、低碳水供能模式。

生酮饮食最早用于某些神经系统疾病的治疗，比如癫痫、阿尔茨海默症等，并不适合所有人，尤其是三高人群、儿童青少年、孕妇、乳母等。而生酮饮食的副作用很明显，比如焦虑、易怒、便秘、脱发以及营养失衡，严重时可能导致酮症中毒，所以没有专业营养师指导的生酮饮食弊大于利。此外，生酮饮食需要控制一日三



视觉中国供图

餐的碳水，如果只是早上一杯“防弹咖啡”不会有明显减肥效果。相反，由于缺乏碳水化合物的滋养，人一天上午都会脑子转动不动，毕竟它只需求一种东西，那就是葡萄糖。

## 喝咖啡减肥其实是“占位效应”

咖啡不是减肥药，但它能否成为减肥的帮手呢？当然是可以的。很多科学证据

表明，喝咖啡之所以能成为减肥的帮手，降低慢性病发病率，这其中有一部分是“占位效应”的功劳。当你选择不加糖的美式咖啡或拿铁，喝进去的不仅仅是咖啡的成分，还有水和牛奶，这样就会挤占其他不健康食品和饮料的空间。

其次，咖啡因可以让中枢神经兴奋，提高运动表现，如果配合有氧运动能更高效的燃脂。同时咖啡因有一定的利尿作用，身体排出多余水分会显得瘦，不过这种效应是暂时的，通常是在健身房回造型的时候。

另外需要提醒的是，咖啡喝多了也不好，每天3—5杯是利大于弊的。加糖或奶的咖啡以及和咖啡搭配的小甜点都属于高热量食物，应注意适当控制。减肥的本质是以饮食为核心的生活方式的改变，咖啡本身不能减肥，它只能作为健康饮食的组成部分和其中的一個选择。

(作者系科信食品与营养信息交流中心副主任、中华预防医学健康传播分会常务委员)

# 女性切除子宫后仍需定期妇科检查

□ 谭先杰

在妇科肿瘤门诊，经常有患者问，我的子宫已经切除了，还需要定期进行妇科病的检查吗？回答是肯定的。因为，虽然子宫被切除了，但其他的生殖器官还在，自然就有发生妇科疾病的可能。子宫切除的原因有多种，具体手术方式不同，术后情况也有差异，但不论是良性或恶性肿瘤，修补或矫治手术后，都需要定期作妇科检查，目的是判定手术效果，调整治疗方案，发现和及时处理新的问题。

因子宫肌瘤而切除子宫的女性，如果年龄不是很大，卵巢多半都会被保留。可以推测，保留下来的卵巢与没有做过手术的普通女性的卵巢一样，也会发生良性肿瘤甚至卵巢癌；即使切除了双侧输卵管及卵巢，腹膜还可能发生恶性肿瘤即原发性腹膜癌。所以，仍然需要定期进行与卵巢

肿瘤有关的检查。包括常规的妇科检查、盆腔超声检查和肿瘤标记物检测。与妇科肿瘤有关的常用标记物有CA(癌抗原)125、CA199、CEA(癌胚抗原)和APF(甲胎蛋白)，如果升高明显，则要警惕有卵巢发生病变的可能。另外，大量研究提示，每半年至一年一次的系列经阴道超声检查，对于早期发现卵巢癌很有意义。

对于子宫肌瘤合并宫颈病变而切除子宫的妇女，仍应定期进行针对宫颈病变的检查，包括薄层液基细胞学检查(TCT)或人乳头瘤病毒(HPV)检测，而且这种检查没有年龄上限，一直到生命消逝为止。但如果是因子宫肌瘤等子宫本身的疾病而进行全子宫切除，若手术前宫颈检查正常，有人认为术后可以不必进行宫颈防癌检查了，或者延长检查间隔。但是

也有人认为，无论子宫是否切除，只要女性还有性生活，就有可能感染人乳头瘤病毒并致癌，甚至发生宫颈癌和阴道癌，故仍然需要定期妇科检查。

如果手术做的是子宫次全切除，也就是切除子宫体但保留子宫颈，当然更应该和普通女性一样，每年或至多2—3年对宫颈进行常规防癌筛查，早期发现宫颈癌和处理癌前病变。

对于在子宫切除时切除了双侧卵巢的较为年轻的女性，还应注意更年期提前问题。因为与自然绝经的女性相比，通过手术切除卵巢而绝经的女性的更年期症状更重，发生心血管事件和植物神经系统紊乱的可能性更大。因此，一般推荐给予性激素补充治疗。不单纯是为了针对更年期症状，更重要的是防止骨量丢失和骨质疏

松症的发生。性激素补充治疗应在妇科内分泌医生的指导下进行，显然需要定期的妇科检查来评估疗效和防止副作用的发生。

可以认为，无论由于何种原因、以何种手术方式或是在任何年龄切除子宫，手术后仍然需要定期进行妇科检查。一刀切除子宫之后，尚“不能”全部了去妇科疾病。

(作者系中国医学科学院北京协和医院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”)

## 谭谈生命之房

(王延群)