

居民蔬菜水果摄入量明显不足

□ 朱珍妮



营养讲堂

健康中国，营养先行。5月10日，2019全民营养周（5月12~18日）暨“5.20”中国学生营养日主场启动仪式在京举行。中国营养学会理事长杨月欣发布了2019全民营养周“合理膳食、天天蔬果、健康你我”和“5.20”中国学生营养日“营养+运动，携手护视力”主题信息。

全民营养周和“5.20”中国学生营养日是国民营养健康指导委员会成立以来，贯彻“将健康融入所有政策”的首次面对公众的大型活动，旨在向大众普及营养知识，促进健康生活方式的改善，提高公众作为健康第一责任人的科学应对能力。

每天吃够一斤菜半斤果

蔬菜水果对健康有什么作用？新鲜蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分，也是我们国家传统膳食的重要特点之一。但是根据我国最新营养监测结果，居民蔬菜摄入量不足推荐摄入量的一半、水果摄入量不足推荐量的一半，蔬菜水果摄入严重不足。蔬菜水果能量低，是人体维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的来源。富含蔬菜、水果的饮食对保持身体健康，保持肠道正常功能、预防便秘，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病风险具有重要的作用。

什么是深色蔬菜呢？蔬菜根据颜色深浅分为深色蔬菜和浅色蔬菜，深色蔬菜的营养价值一般优于浅色蔬菜。深色蔬菜从字面上理解，就是指颜色深的蔬菜，比如深绿色、红色、橘红色、紫红色的蔬菜，其中富含胡萝卜素尤其是β-胡萝卜素，它是我们膳食中维生素A的主要来源，大家都知道，维生素A对于维持视力有很重要的作用。常见的深绿色蔬菜有：菠菜、青菜、空心菜、西兰花、茼蒿、韭菜等。在平常的饮食中，对于各式各样的蔬菜要怎样选择？蔬菜的品种很多，不同蔬菜的营养

价值相差很大，因此在选择上有不少讲究。建议大家选择不同品种的蔬菜合理搭配，这样更有利于健康。选购时要选择新鲜的应季蔬菜，因为蔬菜储存时间过长会造成营养物质的流失。在条件允许的情况下，要尽量在饮食中选择多个品种的蔬菜。深色蔬菜营养上更有优势，因此应多注意选择深色蔬菜，使它占到蔬菜总摄入量的一半，同时别忘了增加十字花科蔬菜（如卷心菜）、菌藻类食物的摄入，这些蔬菜中也含有丰富的营养。腌菜和酱菜含盐较多，维生素损失较大，平时应少吃。（作者供职于上海市疾病预防控制中心）

中国居民膳食指南推荐成人每日摄入300~500克新鲜蔬菜，每餐的食物中至少有一半是蔬菜，而且最好是多样彩虹般的搭配。推荐成人每日摄入200~350克的水果，相当于一个中等大小的苹果或橙子，或者一捧浆果。

每一餐中，蔬菜应大约占所有食物重量的一半；在食堂吃饭时，蔬菜应占整个餐盘的一半；三口之家每天应摄入1~1.5千克的新鲜蔬菜，分配到一日三餐中吃完；午餐、晚餐中，每餐应有两个蔬菜菜肴。

建议大家天天吃水果，三口之家一周应摄入4~5千克水果。在选择上，芒果、柑橘、木瓜等红色和黄

色水果，胡萝卜素含量较高；鲜枣、酸枣等枣类，橘、柑、橙、柚等柑橘类，以及猕猴桃、沙棘、草莓等浆果类，维生素C含量较高；香蕉、黑加仑、龙眼等钾含量较高，可按需选择。经常吃蔬果可以增加抵抗力、预防疾病的发生发展。

为了增加吃蔬果的机会，建议把水果和适合生吃的蔬菜，洗干净放在茶几、办公桌上看得见、容易拿到的地方，以便随时可以吃到；家长应以身作则，增加蔬果摄入，注意培养孩子食用蔬果的兴趣和行为；食堂和餐馆应多提供蔬菜、水果拼盘等菜品，为消费者提供健康的选择。

求真解惑

标榜“无添加”的食品是商业噱头

流言：含有食品添加剂的东西都是不好的，“天然无添加，绝不含防腐剂”才是优质食品的代表词。

真相：本质上讲，大部分商家宣称的“无添加”几乎都属于文字游戏，除了误导消费者，没有任何实际意义。

一瓶水，商家可以宣称“本产品0碳水、0卡路里、0糖、0咖啡因、无色素、无香精、无添加、无麸质、无转基因”。其实，它还可以再添加一些词，无增稠剂、无乳化剂、无酸度调节剂、无凝固剂、无抗氧化剂等等，因为水中根本无需添加这些物质。

再比如“纯天然、无高果糖浆、无阿斯巴甜、无三氯蔗糖、无甜叶菊、无明胶、无人工色素、无防腐剂、无麸质”的酸奶，其配料里可以添加花蜜、果胶，所以不需要加高果糖浆、明胶等。同时因为是白色的酸奶，里面没加谷物，当然不需要加色素，也无麸质。

想买到好食品，关键还是去正规渠道，并且要学会看配料表（主要是前几个配料）和营养成分表。凡是标榜“无添加”的，商业噱头往往大于实际健康意义。只要食品添加剂的安全性足够高，合规使用就没有问题。

血管里的“代谢废物”不会损害身体

流言：血管里面有“垃圾”“毒素”，如果不清理就会慢慢蓄积，形成血栓堵塞血管，导致百病缠身。

真相：血管里并没有所谓的“垃圾”“毒素”，有的只是“代谢废物”。

代谢废物是细胞在新陈代谢时产生的自然产物，正常情况下，会随着血液循环到特定器官，最终排出体外，并不会对身体造成任何伤害。

比如代谢蛋白质之后产生的尿素、肌类化合物、酚类等产物，就会通过肾脏排出。平时适当多喝水，增加排尿，就可以帮助代谢废物加速清理。除此之外，任何保健品、排毒汤，都不可能把它们从身体里清出去。

代谢废物，既不会堵塞血管，也不会诱发“三高”。堵塞血管的罪魁祸首，是我们熟悉的一种营养物质——脂类。例如胆固醇，适度水平的胆固醇可以维持人体正常运转，但如果胆固醇水平长期较高，就容易引起动脉血管粥样斑块。

人体真的不需要排毒。对健康人来说，人体本身就有强大的排毒能力，强大到让我们感觉不到“垃圾”的存在。只要肝肾等器官正常运转，就不用担心毒素对我们的伤害，也就不需要任何额外的方式来“排毒”。

（北京晚报、“饮食参考”微信公众号、“企鹅科学”微信公众号等共同发布）

并非所有腰痛都是腰椎间盘突出

□ 张波

专家观点

很多人但凡出现腰痛，就会给自己下一个腰椎间盘突出症的诊断，很自然的想到自己腰不好了，要把床铺换成木板才行，也理所当然认为是腰椎骨质增生导致腰椎间盘突出症的主要原因，甚至希望医生能给开某种药物或者贴神奇膏药，能够消除骨刺，治愈腰椎间盘突出症。实际上造成腰痛的原因有很多，腰痛发生时，应该怎样简单自我判断病因呢？

根据临床发病率腰痛的原因有如下情况：

急性腰部扭伤后腰痛

“张医生，昨天在家里抬东西闪了腰，腰部一阵剧烈疼痛，休息了一晚上，早上起床疼得更严重了，翻身、站立都困难，怎么扭腰一下就这么严重？”

“张医生，昨天下班拿快递分量有点重，腰稍微扭了一下，当时没觉得腰痛，就没太在意，睡了一晚上起来，腰疼得直不起来，不能扭腰、咳嗽、打喷嚏，上厕所都不敢用力……”

急性腰部扭伤多见于青壮年，老百姓也将其描述为“腰闪了”。往往有抬重物或扭腰的诱因，肌肉收缩过猛、或用力姿势不正确、肌肉负荷过重或收缩不协调所致。若扭伤很重，当时就会出现持续性腰部剧痛，第二天因腰部肌肉局部出血、肿胀、疼痛加剧。急性腰部扭伤后腰部活动明显受限，但是没有下肢放射疼痛，休息或服用一般止痛药也不能缓解。

急性腰部扭伤重在预防和重视。许多病人腰扭伤后，X线片显示腰椎无问题，就认为问题不大，未能及时



正规治疗，腰痛迁延不愈，从而演变成慢性腰痛，留下后遗症，给治疗造成很大的困难。

腰肌劳损

“张医生，我稍微累一点腰部就开始酸胀、疼痛，不能久坐，休息一晚上又好一点。腰部也没受过外伤，做过很多检查都说没问题，我这腰到底是怎么了？”

“张医生，我生完孩子后就开始腰痛，抱孩子会痛得更厉害，腰部怕冷，感觉腰部无法承受自己的重量，空空的感觉，受一点风寒刺激，腰部就疼痛、酸软无力。”

腰肌劳损，也叫肌筋膜炎，是一种临床常见，而又常被忽略或误诊的腰痛症。主要是腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的无菌性炎症反应，如果在急性期没有得到彻底治疗而转入慢性，易留下后遗症。

提高知晓率 增强高血压防治意识

□ 科普时报记者 宋莉

5月17日，2019年世界高血压日主题活动——“知晓您的血压·健康血压校园行”在北京大学医院召开。当日，以“健康血压校园行”启动会拉开世界高血压日的序幕，世界高血压联盟前主席、北京高血压联盟研究所所长刘力生教授等在会上致主题辞。北京高血压防治协会会长、国家心血管病中心专家王增武教授作了“健康血压校园行”主旨演讲。随后，我国多位知名专家在现场为北大师生开展健康科普讲堂和健康咨询，并进行血压测量等。

王增武教授在接受科普时报记者采访时说，近年来高校职业人群的健康状况令人堪忧，高血压等慢性疾病患病率居高不下。在校园开展

展高血压的防治，非常迫切，意义重大。

记者了解到，高血压是最常见的心血管疾病，也是脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等致残致死性心血管疾病最重要的可逆性危险因素。在导致我国居民死亡的因素中，心血管病居于首位，而50%以上的心血管事件与高血压相关。良好的血压管理，有效控制血压达标，可以大大降低心脑血管事件的发生率。而我国高血压的管理现状极为严峻。根据2012~2015年在全国31个省50万18岁以上居民中开展的高血压调查，我国成人高血压的患病率为27.9%，知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%。

鉴于此，北京高血压防治协会等发起“健康血压校园行”项目，针对高校教职工和在校学生，旨在加强高血压预防和治疗知识的宣教，提高高血压知晓率，引导患者正确治疗，在有条件的场所实施规范化综合管理，提高高血压防治效果。通过本项目，不仅可以保护校区的各类人员，而且对于其他院校也会起到示范效应，有利于推动全民高血压的防治效果。

本次活动由北京高血压防治协会、北京市高等教育学会卫生工作研究分会、北京市疾病预防控制中心联合主办，北京大学医院、北京市海淀区人民政府燕园街道办事处和北京市海淀区卫生与计划生育监督所承办。



心灵驿站

那天是我急夜班，那天正好是母亲节，大概在凌晨的时候我的诊室来了一对老夫妻。

看病的是老大娘，老伴陪着她一起来的。老大爷穿着一件蓝色的褂子，很旧的那种，老大娘穿着碎花上衣。一进诊室老大娘就躺在了检查床上，蜷着身子捂着肚子很痛苦。

“怎么不舒服？”我边查体边询问病情。

一旁的大爷一直在打岔，“我家老头

再忙也不要忽视了对父母的关爱

□ 高巍

子耳背。我疼了一个礼拜了，开始我想着吃点药就行了，可是不管用，今天晚上疼得更厉害了。”老大娘强忍着疼回答着。

大爷还在一旁自言自语：“到了这就要听医生的，让你干嘛你就干嘛。嗯，得听大夫的。”我打断了大爷的话：“去做个检查吧，大娘可能需要住院，先查一下。”经过检查，我初步判断大娘是阑尾炎，可能形成了阑尾周围脓肿。

我把检查和化验单给了大爷：“要先给大娘做检查，然后决定下一步的治疗方案。”“嗯，听您的，到医院了就听大夫的。”就这么简单的一句话让我感觉是那么的亲切，朴实的话语里充满了信任。

但是接下来的事情却让我有些“头疼”。

大爷拿着检查单子去缴费了，我让大娘躺在我诊室的床上等，大概过了快10分钟了大爷也没回来。

正好这会儿诊室里没有其他患者，我便出去找大爷，原来大爷迷路了。我带着大爷回到了诊室，发现大娘又不见了，于是又去找大爷。

确实，很多患者来医院都有些懵，何

况是上了年纪的人。我带着他们做B超、抽血、送血，然后让他们再次回到我的诊室等结果，B超结果显示阑尾周围脓肿。

阑尾周围脓肿早期是阑尾炎，特别是老年人对疼痛反应不敏感，如果没有妥善治疗，阑尾炎症的不断渗出会粘连阑尾周围的组织，最终导致阑尾周围脓肿。这个时候医生一般不轻易对其进行手术的，需要应用抗生素一周左右，把这次的炎症控制住，等待3个月后再手术治疗。

在等待结果的时候我和他们聊天：“您是要住院进一步治疗的，阑尾炎了，您应该早点来医院看病，现在炎症已经挺重的了。”我用最通俗的话解释着。

“您一会住院了，通知一下孩子吧，还有许多手续呢。”

这时大爷耳朵也不背了也不糊涂了：“不告诉她们了，离得太远，不给她们添麻烦，大闺女身体也不好，老二家的孩子还小，我们就自己看吧，有好医生好护士帮助我们呢，您这个医院真好。”

但是，听了大爷的话，我心里觉得很不滋味，我们的父母何尝不是这样，我们对他们亏欠的太多了。

我叫来住院处的大夫帮大娘办了住院手续。

我记得大娘离开我诊室的时候对我双手合十一直在点头致谢，我还记得大爷嘴里反复说着的那句：来了医院就听大夫的。

我讲这个故事是想告诉大家，当我们生病了千万不要妥协、不要硬抗，不能觉得自己吃点药就行了，许多大病的形式都是因为对小毛病的疏忽。

“来了医院就听大夫的”，一句朴实的话体现了患者对我们医生的信任和依赖，我们应该换位思考，去关心他们去帮助他们。

我们的父母何尝不是这样，含辛茹苦把我们养大，我们病了他们急得要命，而他们在病了总是在默默地向自己忍受，不想给儿女添麻烦，我们更应该给老人多一些关爱。没事多给父母打电话、多回家看看吧！

（作者系北京市密云区医院急诊科医生、微信公众号《医路向前巍子》创始人）



医事进展

2型糖尿病或使患癌风险升高

2型糖尿病可能导致多种癌症的患病风险升高，在男性中涉及11种癌症，女性则多达13种。这是上海交通大学医学院等机构科研人员新近对上海医联数据库中的信息进行分析后得出的结论。专家建议，应针对2型糖尿病患者制定特异性恶性肿瘤筛查及预防策略。

上海医联数据库是上海医联中心从主要综合医院和专科医院收集临床信息，并针对2013年以来上海市所有居民的相关信息创建的数据库。科研人员对数据库中，2013年7月至2016年12月的410191例无癌症病史的2型糖尿病成人患者进行随访，发现8485例新诊断的癌症病例。与一般人群中的男性和女性相比，患有糖尿病的男性和女性患癌症的风险分别高出34%和62%。

在男性中，风险最高的是前列腺癌：糖尿病导致患前列腺癌的风险高出86%。糖尿病还可能导致男性患白血病、皮肤癌、甲状腺癌、淋巴瘤、肾癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、结直肠癌和胃癌的风险升高。研究还发现，食管癌的风险显著较低。

在女性中，风险最高的是鼻咽癌：糖尿病导致患鼻咽癌的风险高出两倍以上。糖尿病还可能导致女性患肝癌、食管癌、甲状腺癌、肺癌、胰腺癌、淋巴瘤、子宫癌、结直肠癌、白血病、乳腺癌、宫颈癌和胃癌的风险升高。相比之下，患胆囊癌的风险显著较低。

桐庐生命健康产业先行试验区启动

科普时报讯（陈小柒）5月16日，在国家发改委国际合作中心和200多名专家、学者的见证下，“中国杭州·桐庐（国际）生命健康产业先行试验区”正式启动，成为我国长三角地区首个国家级生命健康产业先行试验区。

先行试验区由国家发改委国际合作中心、杭州市桐庐县政府、杭州爱唯生命科技有限公司三方共建。全国范围内同类型的试验区还有青岛即墨和四川峨眉。

中国杭州·桐庐（国际）生命健康产业先行试验区将打造以精准医疗大数据+基因医疗+细胞制药+再生医学+3D打印+中药饮片+新型医疗器械产品为主导的全产业链产业基地。将建设浙江省内最高标准的细胞研发、制备、储存（细胞库）中心、细胞、蛋白质检验检测中心，以及异种生物材料研发、制备中心。

试验区启动建设后将建立杭州（国际）细胞科技成果产权交易中心，依法搭建国际性细胞技术信息交流、高技术细胞专利、细胞产品贸易、产权、债权、权利转让与资本融合的交易平台；建立桐庐（国际）细胞医学研究院，为“试验区”的企业提供先进的科研实验平台和资金支持，提供畅通的国际技术交流平台、科研人员交流平台。

据悉，隶属浙江省杭州市的桐庐县，近年来将大健康产业确立为县域经济的三大主导产业之一。目前，建立了全国首个建成制的健康产业服务业集聚区——富春山健康城和浙江省首批特色小镇——桐庐健康小镇。