

如何从营养角度解释补气血

平时总有不少阿姨、大姐咨询“气血不足”的问题，大夫建议她们补气血，但因为概念太抽象不知道具体该怎么做。今天就大家关心的“补气血”问题，好好聊一聊，尤其是从营养的角度，来解释到底什么是气、什么是血。

“气”是三大产能营养素 “血”是各种微量元素

气和血都是构成人体生命活动的基本物质，气和血之间是可以互相转化的。简单地理解，就是气是能量，血是物质。也就是说，“气”是三大产能营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)，“血”是各种微量元素，比如各种维生素、矿物质。

比如有的人去健身，会吃蛋白质粉来增加肌肉，如果他们的饮食中B族维生素含量较低的话，生成肌肉的效果就会差一些；如果蛋白质吃多了，可能还会有肝肾负担。再说大家最熟悉的维生素D，它不仅对骨骼健康有帮助，还对预防阿尔茨海默症、呼吸系统疾病等有所帮助，我们也可以多晒太阳及其他途径额外补充维生素D。

其实中医里的含义比这个要深，因为“气”和“血”的含义还包含人体五脏六腑的功能，以及经络的运行、气机的升降等。

“气”有六种生理功能：推动作用，其实就是包含了人体的基础代谢、蛋白质的生理功能。

温煦作用，就包含了脂肪可以保温的生理功能，同时也包含了人体的基础体温。

防御作用，包含我们常说的免疫力的问题和身体自我修复的问题。

固摄作用，包含了人体中的各种平衡，比

如钾钠平衡、酸碱平衡、自主神经和非自主神经与肌肉运动之间的平衡等。

气化作用，考虑到人体的自我调节与环境的适应，这就包含了人体基础代谢会随着温度改变，随着气温变化全天能量摄入就会适当调整。

营养作用，是维持人体生命活动、各个脏腑器官正常形态和功能的。

至于“血”，在中医有两个生理功能：神志活动和濡养全身。首先看一个人的气血是否足，一定会看看这个人是不是面色红润，假如贫血，那么他的面色与“白里透红”就有距离。

营养学角度的贫血跟中医气血的关系

中老年朋友会问，贫血跟气血有什么关系？它们一样吗？

贫血如果从营养学角度可以理解是一种营养缺乏病，它的表现形式也是比较明显的。比如缺铁性贫血严重的时候，就会伴随中医说的神志问题，性格上会比较沉默、对人对事较为冷淡，如果是孩子贫血，还会有读写障碍。从中医角度来说，就可以理解为气血不足，尤其是血虚偏多，这个时候更多的就是要去关注一些微量元素。

如果一个人贫血，会缺乏哪些物质？铁是大家第一个想到的，其实还有锌、维生素B6、维生素B12、叶酸，除此之外还有蛋白质。

所以，如果没有食物禁忌，建议吃一些动

物肝脏、动物血和红色的瘦肉，这些食物富含铁、锌、优质蛋白，同时里面含有的铁是血红素铁，非常利于人体吸收，能帮助我们改善贫血。维生素B6、维生素B12缺乏也会造成很严重的贫血，因此我们要吃全谷物增加“食物来源”。

当然，我们还需要吃富含维生素C的蔬菜水果，这样才能帮助主食、蔬菜、水果里不容易被人体吸收的三价铁转化为二价铁，促进吸收。蛋白质是人体中不能缺少的营养素，很多微量元素的吸收需要蛋白质的配合才能完成主动转运。

女性的一生中，每个月的月经以及经历怀孕、生产，因此贫血的风险比男性高，更要好好保养身体。

养气血离不开荤素搭配

看到这里有人会问，如果“气”不足的话，是不是得首先保证饭量？不仅保证数量，还得保证质量，得有荤有素，吃够优质蛋白？的确，为什么“气”和“血”要放在一起说，因为光有能量没有微量元素也不行，很多微量元素在身体里的作用都很大，可以帮助合成辅酶促进消化。

因此，荤素素搭配，均衡饮食才能更好地帮助营养物质的消化吸收。《中国居民膳食指南》和平衡膳食宝塔是非常科学的膳食模式，在日常生活中，我们还是按照平衡膳食宝塔中的食品品种和推荐的数量去搭配食用。

当然，也可以应用中医养生中的特色食疗方案，同时适当参考膳食宝塔去搭配，这样会事半功倍。

□魏琳琳

相关链接

两个调补气血的食疗方

方子一：参芪枣米饭

配料：党参5克、黄芪10克、红枣20克、大米50-100克

做法：

- 1.将党参、黄芪冲洗一下，然后用清水浸泡30分钟，加水煮30分钟。
- 2.红枣洗净切开去核，大米淘洗干净。
- 3.将参芪水过滤后，加入大米和红枣，一起制作成米饭。

说明：党参也可以换成西洋参，西洋参滋阴生津，与党参相比性质偏凉不容易上火。

方子二：五红水

配料：赤小豆、红枣、红衣花生仁、枸杞按量，红糖24克/天，清水

做法：根据食用量，将赤小豆、红枣、红衣花生仁、枸杞按照体积比1:1:1:1洗净，多加清水，放在锅里一起煮1个小时，加入红糖再煮沸即可。以煮好的水代替部分饮水。

说明：如果有条件最好隔水煮，如果血糖异常不加红糖。红糖添加量不要超过每人每天25克，煮水剩下的食材可以做主食的一部分来吃，但是注意不要再吃其他坚果以及相应地减少水果食用量。

夏季的养生智慧

对于人体来说，夏季是气血运行和新陈代谢旺盛的时期。听听解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师王仲霞为我们带来的夏季养生小提示。

立夏一过，天气晴朗并逐渐炎热起来，许多人会有身体疲惫、食欲减退的感觉，称之为“疰夏”。“如果过食肥甘油腻、大补之物，则因胃伤脾，影响消化吸收，包括少吃生冷食物、少饮冷饮，特别是雪糕等冰制品。”王仲霞表示，老年人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，儿童消化机能尚未充盈，生冷食物多属寒性，常吃则易影响脾胃功能，导致泄泻、腹痛之症发生。“夏季天气炎热汗液增多，若阳气随汗液宣泄太过，会导致体内阳气虚衰；又或者过度吹空调、吃冷饮而使体内寒湿过甚，阳气被遏。”

夏季天气炎热，食物易腐烂变质，要把好“病从口入”这一关。王仲霞提醒，避免食用腐烂变质及被苍蝇、蟑螂污染过的食物；坚持饭前便后洗手；生吃瓜果要用流水多清洗几遍或削皮后再吃，这样才能预防细菌性痢疾等夏季常见肠道传染病。

“这个季节人体的经络气血流通顺畅，是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、足太阳、足三里、三阴交等穴位，有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议，避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼，最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外活动，运动时应穿着舒适、透气性强的衣物，便于身体散热，同时注意补水。

□田雅婷 李莹

这些行为最伤血管

5月18日是血管健康日。5.18源于一个指标值：5.18mmol/L，即正常人血液内总胆固醇异常的临床界限。首都医科大学附属北京友谊医院心血管中心黄榕翀教授在接受媒体采访时表示，高胆固醇会直接危害血管健康，导致血脂异常，俗称高脂血症，所导致的疾病可能累及多个脏器。

“高脂血症会在多个方面对血管健康造成危害。”黄榕翀介绍，首先，长期的高脂血症可以促进动脉粥样硬化进展，形成血管内膜斑块，导致冠心病、颈动脉狭窄、外周动脉血管狭窄，出现心绞痛、短暂性脑缺血、间歇性跛行等症状。其次，高血脂可以使血液粘滞度升高，易诱发血栓形成，出现血管痉挛，血流中断，心肌梗死、急性脑血管病等急症。再次，高脂血症可能引发血管破裂，导致主动脉夹层、主动脉瘤破裂、脑出血等。高脂血症也会加速血管老化。

“血脂代谢异常还可能造成肝功能异常，导致脂肪肝、非酒精性肝硬化等肝脏病变。”黄榕翀说。

黄榕翀表示，久坐生活方式、高盐高脂高糖饮食、长期熬夜、精神压力过大、吸烟、大量饮酒、饱餐等行为均伤血管，可能引发血脂异常，也可能引起血压、血糖异常，从而导致代谢综合征和心脑血管疾病事件高发。

黄榕翀提示，血脂升高通常没有特殊症状，多数患者因长期高脂血症出现心肌梗死、脑卒中、主动脉夹层等严重疾病后才意识到高脂血症的危害。

如何保持血管健康？黄榕翀建议，保持健康的生活方式。保证营养均衡，低脂、低盐、低糖饮食，饮食有节制，适度运动，坚持一周3至5次，每次20分钟左右中等强度以上运动，推荐挥拍类运动、快走、慢跑、游泳等有氧运动；保持心情愉悦。同时，戒烟限酒，避免熬夜。此外，40岁以下人群，建议每2至3年进行一次常规体检，注意血脂水平检测和早期血管功能检查；40岁以上或合并代谢综合征人群，建议每年至少进行一次血管检查；对于明确高脂血症患者，应3至6个月到专科门诊进行检查，避免出现心脑血管疾病损害。

□闫妍

糖尿病患者该怎样“吃”和“动”



对糖尿病患者而言，控糖不能仅靠口服降糖药和胰岛素，还需注重科学饮食和运动。很多患者认为糖尿病饮食就是少吃甚至不吃，运动也是越多越好。其实这些错误的观念和做法，对控糖不仅无益，还会增加营养不良、贫血、低血糖甚至发生酮症酸中毒的风险。

那么，糖尿病患者应该怎样“吃”和“动”呢？

在饮食方面，患者首先要培养良好的饮食习惯，定时定量。每天应至少有早中晚三餐，每餐应包括不少于三种食物：谷类、肉类、蔬果类。

进食需适量，不过饥过饱。若出现低血糖或体力活动增加时，可根据情况适量增加进食量。手掌法是一种为糖尿病患者量身定做的食量粗略估算法。主食拳，即每餐摄入一拳头大小的碳水化合物，比如一个馒头、花卷或一小碗米饭、面条。

水果拳，建议每日摄入一拳头大小的水果。蛋白拳，成年人单手掌心大小相当于50克蛋白质类食物，建议每日可摄入50至150克蛋白质类食物。蔬菜拳，两只手捧起可容纳约500克的蔬菜，建议每日可摄入500至1000克蔬菜。瘦肉指，建议每日摄入两根手指大小的瘦肉，约50克。油脂尖，每顿宜摄入大拇指第一指节大小的油脂。

食品的选择上，宜多选用高纤维食品，如红米、全麦面包、麦片、水果、蔬菜及豆类，忌吃甜食如糖果、雪糕、饮料、中西式甜点(低血糖除外)。烹调方式少用煎炸，烹调用植物油，减少动物脂肪摄入。每日用盐量少于5克，限制摄入含盐量高的调味品。

糖尿病患者需戒烟限酒。吸烟可影响胰岛素正常发挥作用，显著增加心脑血管疾病、神经病变、眼病、肾病等风险。酒

精可使血糖不稳定，糖尿病患者应避免空腹饮酒，若饮酒，每日不超过1-2份标准量(含酒精10克为1份标准量)，每周不超过2次。

科学运动可提升消耗量，有效控制体重、即时降糖，促进口服降糖药和胰岛素减量，还能降血压、降低心血管疾病风险、改善心理状态。对糖尿病前期的患者来说，可延迟或预防糖尿病发生。

运动一般在进食后1-2小时进行，每次开始前做5-10分钟的热身运动，一周运动3-7天，进行不少于150分钟的有氧运动。常见的运动形式有：行走、慢跑、爬楼梯、游泳、骑自行车、跳舞、打太极拳、做广播操等。

在此基础上，每周最好进行2次抗阻力运动，如哑铃、仰卧起坐、平板支撑等。抗阻力运动每周可做2-3次，每次30分钟。2次抗阻力训练需间隔48小时以上，可锻炼肌肉力量和耐力。

运动时穿宽松舒适的衣裤，携带水和含糖食物；糖尿病患者所选的运动强度宜控制心率为(170-年龄)/分钟，简单的判断方式是运动时心跳稍加快、微汗、无气喘，能正常说话。

运动虽好，但糖尿病患者血糖≥16.7毫摩尔/升、反复发生低血糖或血糖波动较大、合并严重慢性并发症时不适合运动。有视网膜病变的患者不宜进行抗阻力运动。

糖尿病虽然是慢性疾病，但能够通过积极调整干预得到有效控制。糖尿病患者需要综合性的长期治疗过程，已确诊糖尿病或糖尿病前期患者，在注意科学饮食和运动的同时，切不可胡乱用药，一定要到医院寻求规范的诊断和治疗。

□谷伟军

浅社交为什么能治愈年轻人

“搭子”再次火了。从传统的“饭搭子”“麻将搭子”，到“厕所搭子”“午觉搭子”“摸鱼搭子”，似乎很多年轻人现在做什么都需要“搭子”，并且对他们来说，“万物皆可搭”，“没有搭子都不想在公司上厕所/吃饭了”。

“搭子”为什么这么重要呢？

万物可搭，搭完就散：浅社交、弱关系

网友戏称“搭子”是“垂直细分领域的朋友”，但实际上，“搭子”关系往往弱于朋友关系。

美国斯坦福大学前任社会学系主任马克·格兰诺维特在社会网络领域做了几十年的研究，他在文章《弱关系的价值》中，用4个指标来衡量人际关系的强弱：时间长度、情感强度、亲密信任程度、互惠行为程度。

不像朋友需要“日久见人心”，“搭子”们之间并不需要长时间的相处，高频率的互动。徒步途中打个招呼就可以加微信，成为“徒步搭子”；游戏群里招呼一声就能组一局队友，成为“游戏搭子”；入职新公司第一天和同事分享了零食，就可以在午饭时间成为“午饭搭子”。但在搭伴活动结束后，大家就几乎不联系了，不再有相处和互动。

我们在各方面都会信任朋友，和他们有情感联结，而“搭子”们只在搭伴活动时亲密。想想如果“徒步搭子”在回家后，还和你倾诉失恋后自己对前任有多放不下，你可能会觉得“有点奇怪”吧；或者“游戏搭子”向你借钱，那八成是遇到了骗子。

同样的，我们总会帮助朋友，但和“搭子”的互惠行为，一般也只发生在搭伴活动时，或者在那些不用费太大力气的事上。比如帮朋友搬家、去家里吃饭，听上去都很正常；而帮“午饭搭子”找一下自己买过的零食链接也许还行，如果是过期间帮忙照顾宠物，就有点“过界”了。

总之我们可以看出，“搭子”关系在上述几方面一般都比朋友弱，“搭子”之间的社交是一种浅社交。

提供信息，主打陪伴：浅社交中的社会支持

浅社交、弱关系，听上去就没有办法给我们太强的支持，但为什么这种社交关系仍然会让人向往呢？

因为社会支持分为许多种，浅社交能给予的支持，也可以起到重要的作用。

心理学家将我们从人际关系中获取的社

会支持分为4类：情感支持，也就是关心关爱、接纳情绪、口头安慰；身体安慰，比如拍拍、抱抱、建议支持，如提供信息、资讯，或者直接给出建议；物质支持，可能是金钱，也可能是其他有形的物品。

朋友固然可以给我们多多的情感支持、身体安慰甚至物质支持，但浅社交、弱关系常常能提供比朋友更多的信息，这些信息在特定的时候会产生巨大的价值。格兰诺维特认为，浅社交、弱关系的分布范围很广，所以更可能充当跨越社会界限的桥梁，比如，“徒步搭子”“游戏搭子”们可能分布在各行各业，如果我们想找个工作，从他们那里获得的信息、机会，将会比我们从朋友那里获得的更多、更实用。

这种支持对于依恋类型不安全的人年轻人来说，尤其有用。一项美国心理学家做的研究认为，依恋类型为疏离型的人，也就是那些在亲密关系中认为没有办法或没有必要和其他人亲近的人，会更喜欢具体的建议支持，而非情感支持。所以，对他们来说，浅社交可能是更舒适的。

此外，无论我们能从浅社交中获得什么样的具体支持，认为“搭子”可以支持自己，这个想法其实很重要。心理学研究发现，相比起客观实际的援助多少，人们感知到的支持才是影

如今，戴牙套的孩子越来越多。一些家长认为，孩子小的时候进行牙齿矫正难度小、时间短、效果好。加之关于“早期矫正”的宣传铺天盖地，家长们怕错过了矫正黄金期，对孩子造成不可逆转的影响。那么，如何正确认识“早期矫正”？哪些孩子需要早期矫正？家长又需要注意什么呢？

5月15日是第七个世界正畸健康日，记者采访了中华口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、空军军医大学口腔医院正畸科主任金作林，为大家答疑解惑。

多数孩子不需早期矫正

“所有孩子都要进行早期矫正吗？”这是金作林经常被问到的问题之一。他表示，一般影响生长发育的形态结构和功能异常的错牙合表现才需要矫正，大多数孩子的牙齿生长发育都是正常的，并不是所有的孩子都需要早期矫正。

金作林告诉记者，对于普通的早期牙列不齐等问题，未进行干预也不会造成特别严重的影响，未来进行正畸治疗同样可以解决。牙齿替换期存在着一些暂时性的错合畸形，这是由于一部分患儿在恒牙替换乳牙时颌骨较牙齿的生长发育相对滞后，其颌骨大小和牙齿大小数量处于调整中，属于正常的生理现象，暂时不需要治疗。另外，由于下颌生长迟于上颌，咬合正常的下颌略小是正常的，也不需要干预。

“值得注意的是，由于龋病、根尖周病等疾病也可能影响青少年颌面部的生长发育，这些问题也需要及早发现、及早治疗。”金作林说。

把握牙齿治疗的关键时期

“一些骨性的‘地包天’或者‘小下巴’因影响颌面部发育，若不进行早期干预，错牙合畸形会进一步发展，加重后期的治疗难度，甚至需要辅助外科手术。”金作林说。

“家长应该在孩子4岁左右请专业正畸医生进行牙齿评估，如果发现问题需把握好几个关键时期。”金作林解释道，第一个时期为3至5岁，乳牙列的健康影响着恒牙的正常发育与萌出，如果这个阶段“地包天”“天包地”或者严重龋坏以及不良习惯等问题，要早期干预，以引导恒牙列的正常萌出；第二个时期为8至10岁，一些功能性或骨性错牙合畸形，可在这个阶段利用生长潜力，促进颌骨向正常方向发展；第三个时期为12至14岁，这个阶段大部分孩子的恒牙已萌出，但仍具有生长发育潜力，一些轻度的颌骨发育问题可较为容易地解决。

“若发现有吮指、吐舌、咬嘴唇、咬物、偏侧咀嚼、口呼吸等问题，要及时就诊。”金作林提醒，这些问题可能导致颌面部及牙齿发育畸形，需要在正畸医生的引导下纠正不良习惯，恢复颌面部正常生长发育。

在专业的正畸医生指导下完成矫正

“早期矫正有很多方法，可以用传统的矫正手段，也可以用隐形矫治器以及硅胶类软性矫治器等。”金作林说，但无论哪种矫治器，都有它的使用范围和适合的问题，需要在规范的诊疗机构、专业的正畸医生指导下完成矫正。

金作林提醒，网上购物平台经常会打出DIY牙套或成品牙套等广告，这些矫治器在没有专业正畸医生指导的情况下无法解决患儿的疾病，甚至会加重病情，有害无利。早期矫正属于医疗行为，一定要到专业医疗机构进行治疗，切勿轻信广告。

□本报记者 李旭东

男孩超重成年后更易不育

据中国妇女报 发表在最近出版的《欧洲内分泌学杂志》上的一项新研究称，超重男孩的睾丸体积往往较低，这使他们在成年后面临不育的风险。

研究人员对西西里岛卡塔尼亚大学儿内分泌科的2-18岁儿童和青少年进行了一项回顾性横断面研究。研究人员收集了268名儿童和青少年的睾丸体积、年龄、体重指数和胰岛素抵抗的数据。他们发现，正常体重的男孩在青春前期后的睾丸体积是超重或肥胖男孩的1.5倍。由于睾丸体积较小预示着成年后精子产量较低，因此研究人员认为，减肥可以帮助患者在以后的生活中避免不孕。

在这项研究中，肥胖相关的并发症，如高胰岛素血症和胰岛素抵抗，也被发现影响青春前期和青春后期后的睾丸体积。因此，研究人员推测，在童年时期更好地控制体重可能是一种预防策略。

所以大家才会说，“搭子”就是“主打一个陪伴”，哪怕两个人吃饭时并不聊天，有个“午饭搭子”，也会让人们觉得“我不是一个人”，从而让在公司排队热饭或等外卖的时间更好过一点；哪怕两个人水平都很“菜”，有个“游戏搭子”，也会让人们觉得有底气一点，不至于在被对手虐甚至嘲讽时太过委屈。

其实，随着越来越多的年轻人涌入大城市，这样的浅社交也会越来越常见。有关居住流动性的研究认为，成长过程中流动性高的人，会更多采用友谊社交策略，也就是和不同的朋友做特定的事情，像是把朋友们都变成了各个不同活动上的“搭子”。在大城市生活的年轻人，因为常常要面临搬家、跳槽，和朋友们相距太远，以往天天和朋友见面的模式已经不适用了，所以大家一方面会寻找新的各种“搭子”，另一方面也会把原来的朋友们当作不同活动的“搭子”。

有了“搭子”，我们就不再是城市中的一座孤岛。无论社交深浅，祝你总能获得足够的信息和足够的陪伴。

□殷锦绣