

夏秋瓜果香，食用要得当

■ 问旭 姚魁武

夏秋时节，瓜果飘香。最幸福的事莫过于一边谈天说地，一边品尝美味的瓜果。然而，由于每种瓜果性味不同，其适宜人群也会有所不同，并不是每个人都能随心所欲地吃瓜，让我们一起来看看如何理性吃瓜吧。

1 黄瓜：阳虚者食后易腹泻

黄瓜古称胡瓜，属葫芦科黄瓜属植物，首见于唐代《千金要方食治》菜蔬篇，胡瓜后被人称为黄瓜，黄瓜一词首见于《本草拾遗》。《本草纲目》记载黄瓜性味“甘，寒，有小毒”。《食疗本草》记载：“胡瓜（黄瓜）胃肠积滞，痞满者宜。食用时可和温热类食物，如生姜同食以制其寒凉之性。”脾胃郁热上蒸致咽喉肿痛、口舌生疮等热证

宜食。现代研究认为，黄瓜具有清热利湿、养颜护肤和解毒的功效，出现咽喉肿痛、唇舌干燥时，生食黄瓜，可起到清热泻火的功效。由于黄瓜属于寒性食物，阳气虚弱者食用后易导致腹泻。《食疗本草》也记载黄瓜“令人虚热上逆，少气”，寒性凝滞，阳虚者不宜食。小儿脏腑娇嫩，脾胃未健全，寒凉甚者不宜食。

2 西瓜：脾胃虚寒者慎食

西瓜是葫芦科西瓜属植物，明代《农政全书》记载：“西瓜，种出西域，故之名。”《本草纲目》记载其性味“甘淡，寒，无毒”。《食物本草》认为：“西瓜，性寒解热，有天生白虎汤之号，然亦不宜多食。”《日用本草》认为西瓜可“消暑热，解烦渴，宽中下气，利小便，治血痢”。《丹溪心法》则记载“治口疮甚者，用西瓜浆水徐徐饮之”。

日常生活中，西瓜是消暑佳品，且西瓜子、西瓜皮均有不同的营养

价值和药用价值，可合理食用。作为坚果类食物，西瓜子富含脂溶性维生素A、维生素E，以及不饱和脂肪酸等，但多吃可能导致能量超标，建议每次食用不超过40克，每周不超过3次。西瓜皮作为药材有清热降火、降压等作用。西瓜是最自然的天然饮料，而且营养丰富，但需要注意的是，糖尿病、肾功能不全、脾胃虚寒、风寒感冒初期患者，以及产妇和幼儿应慎食西瓜。



3 冬瓜：阴血亏虚者忌食

冬瓜是葫芦科冬瓜属植物，“白冬瓜”一词首载于《名医别录》上品卷。《本草纲目》记载冬瓜性味“甘，微寒，无毒”。《食疗本草》认为“热者食之佳，冷者食之瘦人”。冬瓜有药食同源之效，可起到润肺生津、解毒排脓、通利小便、消除水肿、降脂减肥的功效。以冬瓜肉煮汤服食，可治中暑、高

热；以冬瓜瓤绞汁服，可止渴、解热毒。《食疗本草》言“若要肥，则勿食”。因其性寒又利五脏，所以《食物本草》记载“久病阴虚者忌之”，这是因为久病者本就身体机能有所损耗，正气亏损，再服冬瓜下气则气虚更甚。另外，冬瓜利水，阴血亏虚者更应忌食。

4 丝瓜：阴虚者不宜多食

丝瓜属葫芦科丝瓜属植物，首载于元代《饮食须知》。《本草纲目》记载其“甘，平，无毒”，将其收入燕菜类。《滇南本草》记载丝瓜“主治解热、凉血、通经、下乳汁、利肠胃。并治痰火及痛疽疮”。丝瓜能降实火，又能滋阴补肾降虚火，“久服能乌须黑发，延年益寿”。丝瓜具有保肝、降血压、降血脂和抗菌的作用，其富含的膳食纤维对脂肪肝也有正向作用。

平时有烦躁、口干、口渴等症状的人适合食用丝瓜。但阴虚、肾精不固者，不宜多食。《饮食须知》言丝瓜“多食令痰阳事，滑精气”。瓜果属中医食疗范畴，虽然其性相对比较平和，一般没有很大副作用，但中医治病强调辨证论治，因此食用瓜果需要根据个人体质。近期，三阳患者越来越多，如果有消化道不适症状，进食瓜果更需要谨慎。

“聪明药”真能提高孩子智力吗

今年2月，史某因为学习压力较大，在网上认识了一名自称可以帮她购买到“聪明药”的网友，并且按照对方告知的方法，从境外购买药品并邮寄至国内。然而，就在收货时，史某被民警当场抓获。经检验，史某购买的所谓“聪明药”中含有莫达非尼成分，而莫达非尼属于我国管控的精神药品。根据刑法第三百四十七条的规定，其行为已涉嫌走私毒品罪。

目前在市面上流传的所谓“聪明药”主要分为几类，包括哌甲酯、莫达非尼和其他一些中枢神经兴奋药，都宣称有“集中注意力和提高记忆力”的效果。但需要注意的是，哌甲酯和莫达非尼都属于国家严格管制的一类精神药品，是需凭“红处方”即第一类精神药品处方调配的处方药，只能用于适应症范围内的疾病治疗，而不能用于其他非治疗目的。

网传所谓盐酸哌甲酯缓释片“增长智慧，保养大脑”的功效，目前并没有证据支持。不仅如此，服药后还可能出现焦虑、抽搐、情感不稳、头痛、恶心、腹泻、胃部不适、易怒，甚至出现失眠、厌食、儿童青少年攻击行为等不良反应。长期滥用该药物还会导致明显的耐受性和心理性依赖，并伴随不同程度的

行为失常。

莫达非尼也是一种中枢神经兴奋药，其作用机理主要是通过增加谷氨酰胺合成酶，从而减少γ-氨基丁酸(GABA)的生成，并通过促进神经细胞的解毒功能和能量代谢活动而起作用。GABA是哺乳动物中枢神经系统的抑制性神经递质，能降低神经元活性，在大脑皮质、海马、基底节、小脑中起重要作用，缺乏后可产生焦虑、不安、抑郁、疲倦、紧张等症状。临床上常用于治疗焦虑抑郁、降低血氨，以及解酒等。另外，GABA还有改善睡眠，促进人体进入深睡眠的作用，因此其适应症为抑郁症患者及特发性嗜睡或发作性睡眠症患者。该药的不良反应主要有恶心、头痛、嗜睡、腹泻、便秘、消化不良，以及神经过敏和焦虑。

到底有没有可以让孩子变聪明的药物？国家药品监督管理局曾发布提示，我国从未批准过提高智商等功能的药品。已批准的具有“缓解体力疲劳”“增强免疫力”等功能的保健食品，也不适用于补脑、提高智商和缓解脑力疲劳等。而且保健食品规定有相应的适宜人群和不适宜人群及食用量，消费者在购买时需要仔细查看。

那么，生活中如何保障孩子大脑健康发育呢？这需要从三方面入手。

首先要调整孩子的饮食结构。根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》核心推荐，孩子应当保持清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。做到一日三餐，定时定量、饮食规律。

早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等4类食物中的3类及以上。保障鸡蛋、鱼虾、牛奶等蛋白质类食物的摄入量。鸡蛋中的胆碱、鱼虾中的不饱和脂肪酸均有利于提升大脑功能。

其次是增强体育锻炼。运动会使我们的大脑处于最佳状态，为大脑创造了一种环境，使大脑能够做好准备，愿意并且有能力去学习。

再次是要保障睡眠时间。睡眠不足会导致认知能力、创造力和记忆力下降。对于学龄儿童而言，睡眠不足也会影响其生长发育和心理健康。因此，需要根据孩子年龄来保障相应的睡眠时间。

总之，家长不要期望通过吃“聪明药”来提高孩子的智力，保持健康的饮食、适度的锻炼和合理的作息，才是提高孩子智力最重要的方法。如果孩子本身存在注意力缺陷，家长要及时带孩子去医院进行系统治疗。

杨溢

甲状腺疾病患者的科学饮食

■ 董旭琴

甲状腺疾病是临床上较为常见的病症，俗称“大脖子病”。现在我们日常饮食中所用的食盐一般都是加碘的，就是为了预防人体缺碘引起甲状腺肿大。不过要注意的是，并不是所有的甲状腺病人都要多吃含碘食物。相反，有时候是需要严格控制食用含碘高的食物的。

甲状腺疾病患者，在采用药物治疗的同时，如能再根据自己身体情况科学地选用食物进行饮食调养，使药物疗法和饮食疗法两者互相配合，就能共同发挥其“攻邪”（治疗疾病）和“补正”（滋养精气）的效能，使身体恢复健康。

忌吃、宜吃的食物

甲状腺结节患者忌吃食物有以下几种：(1)忌烟、酒；(2)忌辛辣刺激性食物，如葱、花椒、辣椒、桂皮等；(3)忌肥腻、油煎食物；(4)忌食含碘高的食物比如海带、紫菜、虾皮、海鱼等；(5)忌宜生甲状腺肿的食物，如卷心菜、大豆、木薯等。

甲状腺结节患者宜吃的食物有以下几种：(1)宜多吃具有消消散肿作用的食物，包括菱、油菜、芥菜、猕猴桃等；(2)宜多吃具有增强免疫力的食物，如香菇、蘑菇、木耳、核桃、薏米、红枣、山药和新鲜水果等。

另外，饮食还要根据甲状腺功能指标来具体区分：甲亢伴发甲状腺结节，需要严格忌碘饮食，不宜多吃含碘高的饮食，如海蜇、海参、干贝、紫菜、发菜、海带、龙虾、甲鱼等。可多吃新鲜水果、蔬菜等，尽量不抽烟、喝酒。如果是桥本甲状腺炎伴发结节，无须严格忌碘，但大量食入高碘食物会增加甲状腺滤泡细胞的损伤及抗体产生，加重甲状腺细胞的破坏，因此不主张过度食入大量海产品，如海带、紫菜、海鱼、虾等。可多吃富含钙的食物，如牛奶、适量精肉、豆类等，多吃新鲜水果、蔬菜。对于硒缺乏者，可补硒，吃一些瘦肉、蛋类、芝麻、菌类、芦笋、河虾等。如果结节是能分泌甲状腺激素的高功能腺瘤，也需要严格忌碘，因为碘是甲状腺激素的合成原料之一，碘的摄入也会增加甲状腺激素的合成，使甲亢的症状加重。如果是无功能结节，也就是说对甲状腺功能没有影响，饮食上少碘。建议少食用萝卜、卷心菜等食物，因为目前研究发现这两种食物会促进甲状腺结节的长大。

甲状腺术后多久可以吃海鲜

甲状腺术后2-3个月可以吃海鲜，具体的时间还需要根据患者的术后恢复情况进行判断，避免影响患者的身体健康。甲状腺术后可以适当吃海鲜，但是要避免吃得过多。甲状腺手术后不需要控制碘摄入量，但是过多吃海鲜会加重胃

肠道负担。

甲状腺是人体重要的内分泌腺，正常情况下甲状腺疾病患者要合理摄入碘，以免影响甲状腺组织的代谢。但是甲状腺术后，甲状腺组织已全部切除，失去合成和分泌甲状腺激素的作用，体内的碘不会再作用于甲状腺组织，可通过代谢自然排出体外，不会对机体造成不良影响，所以甲状腺全切的人群可以吃海鲜。

海鲜属于发物，并且是一种寒凉的食物，患者在术后一般是不建议立即吃海鲜的，需要等疾病恢复后才可以吃。患者如果疾病比较轻、手术伤口比较小、日常护理得当、疾病恢复比较快，一般是在2个月后可以吃海鲜。

一般情况下，海鲜中的蛋白质和脂肪等含量比较高，过多吃海鲜会加重胃肠道负担，容易引起消化不良、腹泻等症状，不利于甲状腺手术后的恢复，所以甲状腺术后的人群不能过多吃海鲜。

甲状腺术后需要服用左甲状腺素片等药物进行替代治疗，患者要做到清淡饮食，可适当吃瘦肉、鸡蛋、鸡肉、淡水鱼，以及苹果、青菜等食物，能够为机体补充优质的蛋白质和微量元素，维持组织细胞正常代谢，有利于手术后的康复。

如果疾病比较严重、手术损伤比较大、身体虚弱、疾病恢复比较慢并且出现了并发症的情况，一般需要很长的时间才可以吃海鲜，大约在3个月的时间。具体情况还需要去医院进行检查，在医生的指导下进行及时避免出现异常的情况，影响患者的身体健康。

(作者系山西省人民医院甲状腺外科主管护士)



中国科协主办



科普中国APP

一发作就天旋地转 可能是患了“耳水不平衡”

什么是“耳水不平衡”？它有哪些症状，该如何治疗？笔者采访了首都医科大学附属朝阳医院耳鼻喉科主任医师张娟。

张娟介绍，“耳水不平衡”在医学上称为梅尼埃病，又叫美尼尔氏综合征，是一种病因不清楚、以膜迷路积水为主要病理特征的内耳疾病。它有四大特征：一是反复发作的眩晕，常突然发作。患者常感到头晕，并觉得像是在旋转、摇摆或倾斜，有时伴有恶心、呕吐。持续时间为20分钟至数小时，一般不超过24小时。二是波动性听力下降。发生眩晕时，可能发生短暂听力下降，之后逐渐恢复，但随着病情发展，最终导致永久性听力下降。三是耳鸣，如铃声、蝉鸣声、嗡嗡声等，可以伴随眩晕发作，也可单独发作。四是一些患者还会出现耳内闷胀感。

“该病有明确的诊疗指南，患者需要及时就诊并进行听力学及影像学检查。”张娟说，所有梅尼埃病患者的初始治疗都包括饮食和生活方式调整。避免高盐、咖啡因、酒精、尼古丁、压力、谷氨酰胺等摄入。急性发作期主要是对症处理，治疗眩晕、恶心和呕吐等，减轻头晕的程度和发作的次数，延长发作间隔。如果发生永久性听力损伤，可能需要助听器或装置辅助听力。如果眩晕发作频繁影响日常生活，就需要手术治疗。

吴琼

这个让脑子变傻的事情，你可能每天都在干！

夏天的气温很高，连带着出汗也比较多，身体的水分流失随之增加。要是没有及时补充水分，人会越来越“干巴”，轻则头痛、口渴，严重的话可能脱水，还会危及生命。但你知道缺水有可能让人“变傻”吗？

水是身体里非常重要的组成成分，对于维持身体正常生理功能必不可少。要是日常喝水喝得少呢，会增加痛风、泌尿系统感染、肾结石、便秘、肥胖等疾病的风险。最新研究还发现啊，饮水不足会显著增加认知障碍的风险。

最近，上海市第六人民医院的研究团队，就进行了一项关于中老年人饮料消费与认知障碍之间关系的研究。结果发现，喝水、喝茶、喝咖啡、喝牛奶都能降低认知障碍的风险。但要是每天喝水的量太少，就会增加认知障碍风险。

那每天到底喝多少水才算够呢？根据《中国居民膳食指南(2022)》中的建议，成年男性每天至少要喝1700毫升水，成年女性每天要喝1500毫升水才够。

所以说，炎炎夏日，咱们一定要保证充足的饮水量。多选白开水、淡茶、牛奶、咖啡、花茶、绿豆汤这样的健康饮品，同时也要少喝含糖饮料。

张娜

指甲月牙和身体健康有关吗

月牙是怎么形成的？月牙大小真和健康有关吗？笔者采访了成都中医药大学附属医院针灸科副主任、主任医师杨玲。

杨玲介绍，指甲月牙是新生指甲还没有完全角化的产物。它也被称作甲半月，是露在甲板下指甲生长层——甲母质的一部分，甲母质制造的角蛋白细胞会角质化，最终成为半透明的甲板。指甲的生长速度是中间快，两侧慢，所以中间部分新生的甲母质细胞会相对较多，就形成了白色的半月形甲母质和半透明的甲板交界的状态，也就是所谓的“月牙”。

为什么指甲月牙有的人大有的人小？对此，杨玲解释说，有的人因为先天因素月牙靠后，或者由于指甲上皮比较厚而盖住了新生指甲，所以看不到月牙；还有的人因为指甲生长速度比较慢，或者使用频率较低，也看不到月牙。“通常来讲，使用频率高的指甲磨损多，长得快，月牙就容易被推出来。比如，大拇指使用频率高，月牙就多见。”

杨玲表示，不能简单地根据指甲有没有月牙，以及月牙数量多少和大小，来判断一个人身体是否健康。指甲月牙的数量、大小与个体的新陈代谢有关。比如小孩因为新陈代谢旺盛，月牙数量就多。而对于老年人来说，因为新陈代谢慢，月牙数量就会少，有的甚至看不到月牙。指甲月牙的数量偶尔增减一两个，只是其随机体新陈代谢的正常变化，是正常的生理现象。

需要警惕的是，如果月牙数量或大小短时间内发生突变，可能是机体代谢出现了异常。比如，甲状腺功能亢进的患者指甲月牙会增多、变大；甲状腺功能减退的患者指甲月牙就会减少、变小。此外，身患重病或者营养不良时，指甲月牙可能会消失。如果出现这种情况，身体其他部位的临床表现会更加明显。

罗朝淑

