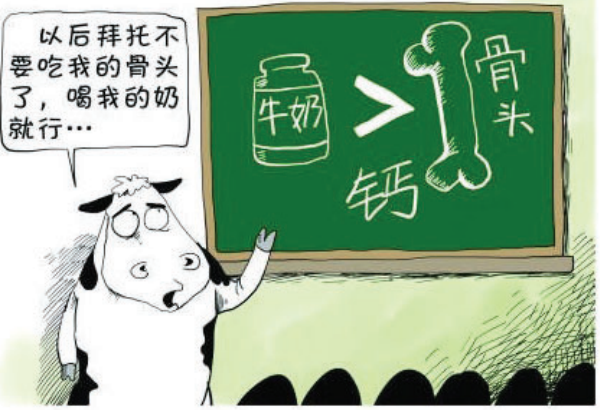


# 喝骨頭湯補鈣沒戲



影視劇里,骨折的人住醫院,通常都有貼心者送上一罐骨頭湯,以幫助他恢復健康。不少年輕的媽媽希望寶貴長個兒,最常做的一道菜,就是骨頭湯。依據就是,骨頭里富含鈣質,多補鈣,長得高。

最近,北京協和醫院營養醫生於康稱:“很多研究都表明:骨頭湯無法補鈣。而且,把軟骨嚼碎吃了,沒用。吸吮骨髓,沒用。往骨頭湯里加醋(想把鈣從骨頭里面‘置換’出來),沒用。簡言之,喝骨頭湯解饑,挺好;喝骨頭湯補鈣,沒戲。”

此言一出,網友驚訝:“幾十年骨頭湯,難道白喝了?”于康的這番言論得到了院士陳君石在內的多位專家的支持。陳君石稱,于康用最簡單的話,把事情說明白了。陳君石院士是中國疾病預防控制中心營養與食品安全所研究員,算得上是國內食品營養的權威專家。

那么骨頭湯里到底有沒有鈣?

中山大學醫學營養系蔣卓勤教授做了研究。他弄來40斤骨頭,用4種烹飪方法做湯,然後檢測其中鈣的含量,結果發現骨頭湯里的鈣和自來水中的鈣差不多。比如他用去除了鈣、鈉的三蒸水(經過3次蒸餾的水)熬制的骨頭湯,鈣濃度在2毫克/100毫升以下,與肉湯沒什麼區別。他又用壓力鍋代替瓦煲,從煮1個小時延長到4個小時,多放一些骨頭或是選擇特別的部位(如椎骨),雖然能略微提高骨湯中鈣的濃度,但差別也不大,都不超過4毫克/100毫升。“不超過4毫克/100毫升”是什麼概念呢?我們可以做一些比較。首先,牛奶的鈣濃度在100毫克/100毫升以上,是骨頭湯的數十倍。其次,有資料顯示,我國大多數湖泊水質的鈣都在2毫克/100毫升左右,自來水硬度高一點,含鈣量一般在30至60毫克/100毫升,也就是說,你喝的自來水都比骨頭湯含鈣多。

加醋炖行不行呢?確實,鈣鹽和醋酸反應可以生成醋酸鈣,蔣卓勤教授的研究也證實,在不放水純用醋煮的情況下,骨頭湯中的鈣濃度甚至能高過牛奶,不過這個方法的實用價值並不高,主要原因是,這麼做出的湯很難喝。照這個方法熬一斤豬蹄,大概得買數十元的醋。

于康說,“骨頭湯補骨補鈣”緣于民間“吃啥補啥”的說法。加上熬制出來的骨頭湯,看上去很濃稠,所以許多人以為,骨頭湯越濃白,說明煮出來的膠原蛋白越多,越能補鈣,營養價值越高,事實並非如此。

北京兒科專家張思萊醫師說,骨頭湯不能補鈣,營養90%都在肉上。

營養學博士范志紅也稱,湯呈乳白色,並非來自于蛋白質,主要是湯中的脂肪,喝這種湯,口感是很好,但只是補充了脂肪,並沒有很多的膠原蛋白。要想補鈣,專家支了三招:喝牛奶、曬太陽、多運動。劉坤

# 兩性心理:長期單身帶來的四個後遺癥

一個人單身只是一種生活狀態,不一定會造成問題,但有可能會產生焦慮、擔憂、甚至抑鬱等心理狀態。總之,長期單身生活可能會對人的心理造成一定的“後遺癥”。

## 症狀一:越來越不自信

楊先生,34歲,博士,外企高級職員,考上博士後,就一直在努力尋找自己的伴侶,也見了不少,對身高和女方的工作要求較高。但是常常是他看上了別人,別人沒看上他。女孩覺得他可以考慮,他又覺得對方不合乎自己的要求。

楊先生將婚姻看成自己成功的一部分,所以現在婚戀這個問題也成為他特別大的包袱,朋友和家人對這個問題也越來越變得越敏感,問也不對,不問也不對,問他會煩,不問他會覺得不被關心。為排解壓力,楊先生形成了一些不健康的生活習慣。經常失眠,最近他還覺得自己有點脫髮,工作精力也受到了一定程度的影響。

華夏心理網婚戀心理諮詢師荀焱說,有的被動單身者如果長期單身,可能會在自我認知層面上出現不自信和否定自我的情況。有的人可能連日常的梳妝打扮都懶於進行了。

華夏心理網“全民健心”項目專家、婚姻與子女教育專家尹紅婷認為,有的單身者因為家庭方面的施壓會把注意力專注在工作與學習上,將婚姻的需要埋起來,但隨著時間的推移,這個被埋起來的問題會越來越突出,家庭的承受力也受到嚴峻的考驗。

## 症狀二:交際能力下降

今年30歲的陶女士,平時工作非常繁忙,一直都沒有時間談戀愛,父母着急給她介紹過幾個人選,都因為自己太忙最後無疾而終。陶女士的終身問題成為家人關注的中心,被家人指責,這種壓力造成身體方面的諸多反應,特別是節假日期間,特別容易生

病。今年聖誕節,自己的同學們、朋友們都相約去玩,而陶女士一個人默在家里,突然就發瘋了,而且感覺挺悶的,當別人建議她去做心理諮詢時,她說自己能扛,沒問題。現在陶女士的母親已經得了抑鬱症,需要藥物治療。陶女士現在連家都不想回了,“我媽媽發瘋的時候,真的是太可怕了,我覺得這個家都沒法呆了。”

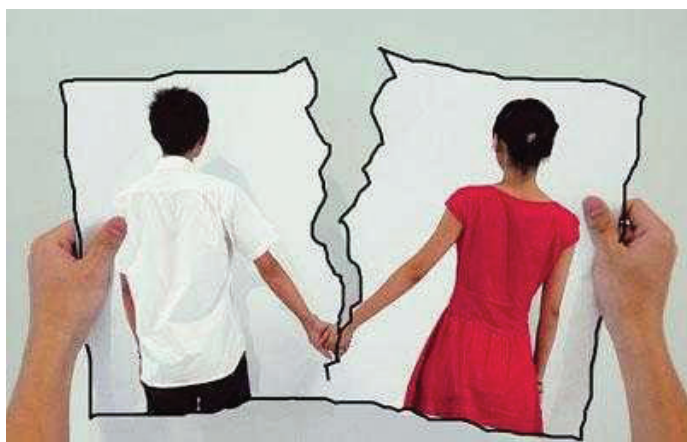
荀焱說,長期的單身生活,可能會使被動單身者因為自卑而封閉自己,不願與人交往,但是這樣就會使他們的人際交往能力受影響,長此以往,就

甚至曾經想到過死。

尹紅婷說,自己的同學和同事都開始成家立業,有兒有女,而自己卻還一個人漂泊,沒有一個自己的小家,本身就是一種壓力,除此之外,他們還要承受很多來自外界的壓力,而這些壓力因為是來自外界,他們無法控制,而這些外界的壓力導致他們無法真正專注自己的需要,自己沒有結婚不再是自己個人的事,有時成為了家庭的耻辱,成了對父母的不孝,成了親朋好友的負擔,這樣的壓力無從排解,工作的成功,事業的成功都無法達到讓父母或自己最親近的人減少對這個問題的關注。久而久之,他們就容易因此失眠、焦慮、抑鬱等。

## 症狀四:缺乏責任感

林先生今年33歲了,是一家IT公司的項目負責人,大學期間談了一個女朋友,兩人相戀四年,正當林先生準備向女朋友求婚時,誰知女朋友告訴他自己已愛上了別人。林先生因此遭受很大打擊,



## 會形成惡性循環。

尹紅婷說,長期單身的人會對親密關係有不安全感,導致人際交往,特別是異性交往時界限的過度敏感、防範心理過重,家庭內外親密的關係遭到損傷。由於親人朋友會關注單身者的婚姻狀況,有可能會被單身者列為減少交往頻率的人,導致支持系統受損,使其交往能力進一步下降,找到合適伴侶的可能性進一步減少。

## 症狀三:心理失衡

湘先生已經38歲了,但是自理能力很差,因為母親對兒子的照顧非常無微不至,控制得也非常多。湘先生對婚姻抱有不切實際的希望,但自己的個性又不成熟,思想相對簡單,人際交往能力差。長期單身生活,讓他有一定程度的抑鬱傾向,他曾找心理諮詢,服用抗抑郁藥物,當內心有壓力的時候,會自言自語,大聲地對鏡子斥責別人

# 4道關卡穩住心律

心律失常是一組疾病的總稱,主要因心臟沖動的發生或傳導異常,使心跳產生過快、過慢、不規則等改變,引起心律紊亂或心律不齊。它既可是某些疾病的臨床表現,也可為獨立疾病。

心律失常的種類和分類方法繁多,臨床治療上大致可分為快速性心律失常和緩慢性心律失常,前者常見于各種心動過速,後者可見于各種心臟停搏、心動過緩及傳導阻滯。此外,根據心律失常的起源部位,可分為室上性和室性心律失常,主要用來區分不同的早搏和心動過速;根據發病時間可分為持續性、陣發性和間歇性心律失常等。

心律失常是心血管系統疾病中的常見病、多發病。研究顯示,幾乎所有心臟病發展到一定程度都會出現心律失常,以冠心病、心肌病、瓣膜病等多見。此外,心律失常還和年齡、工作壓力等緊密相關。精神緊張、情緒激動、過度疲勞、大量飲濃茶或濃咖啡、過量喝酒吸煙等都會影響心臟跳動;通常年齡越大、精神越緊張,發病率就越高。最後,一些藥物也可能誘發心律失常,比如濫用某些抗真菌藥及抗生素、中樞興奮藥、抗膽鹼藥、鎮痛藥及抗癲癇藥、平喘藥等。

## 預防 心律最忌貪

對一些高危險人群來說,心律失常就像潛伏在心臟里的定時炸彈,不知道什麼時候會爆炸。因此,生活中最好以防為先,不輕易給心臟“失控”的機會。

第一,別貪“飽”。生活中應養成少吃多餐的良好習慣,避免過飽過飽,吃得太飽會加重心臟負擔,誘發或加重原有的心律失常。平常應清淡、低鹽,儘量少吃高脂肪、高膽固醇食物,如動物內臟、肥肉、蛋黃以及刺激性強的辛辣食物等。

第二,別貪“快”。有些人在吞咽食物3—6秒鐘時可突發心悸、頭昏,甚至昏厥,“狼吞虎嚥”時症狀更明顯。因此,吃東西時最好細嚼慢嚥,對胃腸道和心臟都有好處。同樣的道理,在運動時也不要急于求成,突然劇烈活動或增加運動量。

第三,別貪“玩”。在聚會、K歌等喧鬧的環境中,人們容易“放縱”自我,盡情抽煙、喝酒等,直接刺激植物神經,可能誘發心律失常。加上此時情緒激動,容易導致血管收縮、血壓升高。因此,玩樂也要把握限度,不可肆意妄為。

第四,別貪“功”。快節奏的現代生活中,如果不注意勞逸結合,為了爭功名、業績持續“高壓”,經常加班熬夜,很容易使交感神經系統長期處於興奮狀態,導致心臟負擔過大,心率增快,甚至誘發心律失常或猝死。

第五,別貪“涼”。突然的冷熱刺激,容易導致心律紊亂。心臟疾病患者不可貪涼,夏天不要對着空調直吹;冬天天氣寒冷時應注意保暖,尤其要重視手部、頭部、面部的保暖。另外,洗澡水也不要太熱,洗澡時間不宜過長。

## 鑒別 七招鑒良惡

幾乎每個人一生中都會有過心律失常的經歷,偶爾感覺心跳快或心跳加速屬於正常的生理現象。但心律失常也分“良惡”,以下方法有助于自我初步判斷嚴重程度。

看既往病史和原發病。如果一直身體健康,偶爾出現心律失常多為非器質性的,可先觀察。如果心律失常多次、反復發作,本人又有高血壓、糖尿病等疾病,則要提高警惕。

看發作誘因。在情緒激動、劇烈運動或大量飲酒、服用某些藥物後出現心律失常,可能是正常的;若查不出明顯誘因,則應進一步檢查。

看伴隨症狀。這是判斷心律失常輕重緩急的重要指標,如果發作時伴有頭暈、胸悶、胸痛、氣急、大汗、面色蒼白或青紫、四肢發冷、抽搐、昏厥等,提示病情急重,應立即就醫。

看起病快慢及持續時間。一般說來,如果起病迅猛且持續時間較長,可能病情較重;若起病較緩、持續時間短,則可進一步觀察。

看發作頻率。如果發作不頻繁,比如每分鐘出現早搏等在5次以下,多提示病情較輕;若每分鐘在5次以上或更多,說明病情較重,不可掉以輕心。



看其他指標。在心律失常的同時,如果血壓、血脂、血糖等明顯增高,同時年齡又偏大,則要考慮心血管病變的可能,及早進行全面、系統檢查。

看心電圖。經常發生心律失常,最好做一次動態心電圖,持續觀察24小時無明顯異常,基本上可以排除器質性心律失常;如果心電圖發現異常,則要高度重視。

## 治療 不能只靠藥

幾乎每個人都發生過心律失常。那么,心律失常是否都需要治療呢?

心律失常是否需要治療,一方面要看其是否對血流動力學造成影響,只要沒有原發疾病,輕度的早搏、心動過速或過緩等並不需要特殊處理。另一方面,症狀輕重也是重要的評判指標。如果伴有嚴重的不適感,比如頭暈、心慌、昏厥等,也可以考慮通過藥物等減輕症狀。

心律失常的治療包括藥物治療和非藥物治療兩大方面。臨床上抗心律失常藥物種類較多,比如洋地黃類、鈣通道阻滯劑、腎上腺素受體拮抗藥等,應由醫生進行全面分析,區別對待,切忌隨便買藥自行服用。非藥物治療包括興奮迷走神經、心臟起搏器、電復律、電除顫、射頻消融及手術治療等。

值得提醒的是,不少患者把手術當成是治療心律失常的“最後選擇”,認為手術是有創傷的,能吃藥就絕不介入手術。事實上,藥物和手術如同治標和治本,比如陣發性室上性心動過速、特發性室速以及80%的陣發性房顫、50%—60%的持續性房顫等都可以通過微創的導管射頻消融術獲得治愈,而且創傷小、恢復快、不良反應較少,可以提高生活質量,減少心肌梗、心衰等發生率。尤其對很多惡性心律失常來說,越是拖延不做,並發症、不良反應就可

能越多,反而影響了手術成功率。

房顫是臨床上最為常見的心律失常之一,我國房顫治療指南指出,在經驗豐富的治療中心,介入手術可以考慮作為陣發性房顫的一線治療方案,非常適合那些藥物治療無效、發作頻繁,或需要長期同時服用其他藥物的患者作為首選。

## 護理 靜養效果好

心律失常通常發病比較突然,嚴重時可能引起胸痛、呼吸困難、肢冷汗出、意識喪失、抽搐等症狀,帶來不可預測的後果。作為患者的親友,有必要瞭解一些相關的護理和急救常識。

首先,營造一個清靜、適宜休養的生活工作環境,避免強光、噪音刺激。對一些嚴重的心律失常患者,嘈雜聲音可能加重病情。因此,最好不要在他們面前大聲喧嘩、吵鬧,更不要播放一些節奏勁爆的搖滾、金屬音樂,儘量少讓他們去喧鬧的公共場合等。

其次,保持人際關係輕鬆和諧,儘量少攀比爭吵,讓患者保持平和的心態、樂觀的情緒,不要輕易着急上火。遇到不順利的時候,要及時寬慰他們,避免其情緒大起大落。

再次,時常觀察病人,注意其症狀、血壓、心率等。患者的衣服不要穿得太緊,特別是感到胸悶、呼吸困難時,應及時將鈕扣鬆開。幫他們穿衣服、搓澡身體時動作要輕柔,避免突然改變體位,加重病情。

最後,掌握一些家庭自救方法。如果是陣發性室上性心動過速,發作時除了馬上休息,可以讓其用力咳嗽、用筷子刺激患者咽部、頭部儘量後仰或身體前彎等方法刺激迷走神經,可終止部分心動過速;如果是室撲、室顫或血流動力學不穩定的室性心動過速,可以立即叩擊患者心前區數下,利用撞擊電流讓心律恢復,或者讓患者連續咳嗽4—5次以自救,同時立即撥打120求助;如果患者突發心動過緩,心率在每分鐘40次以下,可臨時服用阿托品或心寶1片,然後迅速到醫院進行治療。(陳雲)