

康宁话健康

拒绝甜蜜诱惑 解锁“抗糖”正确姿势

□ 本报记者 康宁

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与人们的健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者康宁就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们。（联系电话：3155705 电邮：rbcSDK@163.com）

本期话题：服用连花清瘟治感冒，为何会“失效”？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院中医保健中心主任赵辉。

感冒就吃连花清瘟？

盲目使用反伤身

□ 本报记者 康宁

冬天是感冒的高发季。连花清瘟，以其对感冒、流感的良好疗效，被很多人当作家庭常备药。但感冒就可以服用连花清瘟吗？记者带着疑问，采访了沧州中西医结合医院专家。

“咳、咳、咳……”随着气温的下降，近期，患感冒的人多起来，60岁的张强便是其中之一。张强常常晚上外出锻炼身体，这几天着了风寒，不停地打喷嚏、流鼻涕。他开始服用连花清瘟，但几天下来，症状并没有减轻。“我上次感冒吃了就管用，这次怎么不见好呢？”张强说，他周围有不少朋友家中都备有这种药，甚至有的提前服用预防感冒。

“连花清瘟可用于流行性感冒属热毒袭肺症者，症状为发热或高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛，舌偏红、苔黄或黄腻等，适合发热人群。”沧州中西医结合医院中医保健中心主任赵辉说，连花清瘟可以作为病毒性感冒的首选药物。

“但是，连花清瘟不适用于畏冷的风寒感冒。”赵辉说，这种情况下服用连花清瘟，还有可能加重症状。

“为预防感冒服用连花清瘟，更是不可取。”赵辉说，在健康状态下，过分清热解暑也会引起机体阴阳失衡，降低身体免疫力，反而不利于健康。平时经常看到有人长期喝蒲公英水、桑叶水等来清热解毒，这都是不合适的。

另外，赵辉还特别提醒，高血压病、心脏病患者，过敏体质及运动员需谨慎使用连花清瘟；有肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者应在医师指导下服用；体温超过38.5℃的患者及服药3天症状无缓解者，应及时去医院就诊；如正在使用其他药品，使用本药品前，请咨询专业医生。

“尤其需要注意的是，在服用连花清瘟期间，不宜同时服用滋补类中药。”赵辉说，服药时应忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。同时，严格用量，中病即止，不宜长服。



“我有糖尿病，吃无糖食品就不用担心血糖升高了。”“听说吃多了糖，皮肤会变松弛，所以半年前我就把‘糖’戒了。”“喝零糖零脂零卡饮料，既能补充能量，又不长肉，很适合我们减肥的小伙伴儿。”……如今，“抗糖”成了养生圈的新“网红”。为了防范“高糖”的摄入，有人寻求“无糖”食品来替代，有的则全面“戒糖”，甚至认为主食含糖也不能吃。

面对众多甜蜜的诱惑，人们该如何选择？专家表示，“限糖”并不代表不吃糖，“减糖”不代表减主食，而是要“选对糖，会吃糖”。



“抗糖”养生没那么简单

“我平时都是吃‘无糖’食品，怎么血糖还升高了呢？”市民张建国说。他65岁，自从去年患上糖尿病后，就不再吃甜食了。听商家说“无糖”食品不含糖，他便买来解馋。可最近几次检查，他的血糖总是居高不下。

无独有偶。“90后”陈佳从小爱吃甜食，这两年胖了不少。为了控制体重，她一直吃“无糖”食品，喝“零糖”奶茶、气泡水，这些食物让陈佳大饱口福的同时，

也减轻了心理负担。可如今，她的体重又增加了10公斤，血糖、血脂均超标。

近来，“抗糖”潮流还刮进了美容圈。

爱美女孩李琦琦看到网上宣传“抗糖”的好处：“皮肤细嫩”“松弛的皮肤紧致了”“精神状态好百倍”“不再爆痘”……好奇的她便开始模仿，不吃添加糖的食物，一个月瘦了3公斤。后来变本加厉，连主食都不吃，只吃绿叶菜和鸡肉。这几天，她出现面色苍白、心

慌、嗜睡、易怒等症状，到医院一检查，原来是因过度“戒糖”导致低血糖。

“随着人们健康意识的增强，越来越多人加入到‘抗糖’的养生圈中。”沧州市中心医院内分泌糖尿病科主任赵永才说，的确，过多摄入糖分，会损害牙齿，引起肥胖、糖尿病、肾结石、痛风等问题，甚至增加心脏和患癌风险，但是，过分强调“抗糖”，而忽视整个身体机能的平衡，并不利于健康。

莫把“减糖”等同“减主食”

“在很多人的认知里，‘无糖’就是不含糖。其实，这是错误的。”赵永才表示，“无糖”食品虽然不含蔗糖，但一般会添加含甜蜜素、木糖醇、安赛蜜、阿斯巴甜等代糖，并不是绝对意义的零糖。

“虽然科学使用代糖不会对身体造成损害，但事实上，很多代糖尽管比蔗糖能量低，长时间摄入，也会造成体内脂肪堆积。”赵永才说，人工合成的代糖，会提高大脑对甜度的适应性，使其对甜度要求更高，导致摄入更多高热量食物。

而摄入较多代糖会破坏肠道菌群，如木糖醇，部分人吃多了可能出现腹胀腹泻等症状。也有数据显示，吃无糖食品也同样会影响胰岛素和激素分泌，这对糖尿病患者很不利。

记者在采访中了解到，不少人认为，“限糖”就是不吃糖，甚至有的连主食也不吃。“不吃主食容易引起机体碳水化合物缺乏，导致糖类功能不足，影响人体的多项生理活动。”赵永才提醒，糖分摄入严重不足时，一旦动

用到蛋白质来供能，势必消耗肌肉、肝脏、心脏和肾脏中的蛋白质，会对身体造成严重危害。

“对于热衷于‘抗糖化’防衰老的爱美女士，大可不必过分委屈自己。”赵永才说，糖化是一个不可逆的过程，是在体内时刻发生的反应，人们无法阻止。“糖化”确实会导致皮肤衰老，但皮肤衰老是身体各项因素综合的结果。对于新陈代谢旺盛的中青年女性，糖化终产物会被代谢掉，根本无需特意去对抗“糖化”。

控制好“隐形糖”和“添加糖”

糖类，是身体最主要的能量来源，其重要程度是其他营养物质不能代替的。它能够被消化为机体可直接利用的葡萄糖，快速为人体提供能量。尤其是大脑，需要利用葡萄糖供能。

《中国居民膳食指南（2016）》推荐，成人每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

那么，该如何科学摄入糖分呢？“小心‘隐形糖’，减掉‘添加糖’。”赵永才建议，“添加糖”用于饮料、糖果、面

包、饼干、膨化食品、果酱、蜜饯、冰激凌、速冲糊粉等食品中，最好不吃或少吃。

除了人工制作的甜食外，许多调料、菜肴中，糖也是必不可少的成分，这就可能让人在不知不觉中摄入许多“隐形糖”。此外，其他加工肉制品如肉脯里也含糖。在吃这些食品时，要严格控制好量。

“应适当多吃天然、含多糖、膳食纤维丰富的食物，通俗来说，就是多食用增加饱腹感的食物，比如杂粮、杂豆、富含膳食纤维的蔬菜等。”赵

永才说，这些食物升糖指数相对较低，但要注意合理烹调，尽量蒸煮，少油炸。

“像糖尿病、痛风患者，要根据个人情况，合理安排膳食。”赵永才提醒，糖尿病患者的胰岛功能不稳定，因控糖可能会出现低血糖，外出时最好随身带几块糖，以免血糖低下来发生危险。

“健康深一度”

超过40岁 你该做次肠镜检查

本报（记者赵宝梅）过去便秘两三天大便一次，现在每天一起床就憋不住了；稍微吃点凉的或辣的就拉肚子……最近，47岁的张宁做了一次肠镜检查。检查结果显示：直肠内长了息肉，需要手术切除。

在和大夫的聊天中，张宁才知道肠道癌是最好预防的癌症之一，预防的重点就是做肠镜筛查。

记者就肠镜方面的问题咨询了沧州中西医结合医院消化内科主任徐湘江。徐湘江介绍说，大肠癌（直肠癌、结肠癌）是最好预防的癌症之一，超过80%的大肠癌是由肠息肉

恶变而来的，从肠息肉变成大肠癌有着非常漫长的过程，一般需要5至10年，这给了人们大量时间来发现肠息肉。“超过40岁，即便你没有任何症状，也要做一次肠镜检查，如果没有发现肠息肉，至少5年内可以不用再做肠镜了。”徐湘江说。

近年来，我国大肠癌发病率有显著上升趋势。徐湘江提醒，如果有大便潜血试验阳性、粪便DNA检查阳性、不明原因的消瘦、便血、黑便、腹泻、排便习惯改变等症状时，需要做肠镜检查。

健康新知

公共场所环境的消毒消杀，可为群众打造清洁的生活环境，在疫情防控常态化的特殊背景下，消毒消杀尤为重要。此外，对于流感和水痘等传染性疾病，消毒消杀也能有效降低发病率。

专业消杀 打造清洁生活空间

□ 本报记者 吴梦

热心公益
勇挑防疫消毒重任

日前，河北鼎恒有害生物防治有限公司技术人员再次对献县维多利亚大酒店进行消毒消杀。

“技术人员会定期对酒店客房、餐厅、厨房等进行有害生物消杀，保证酒店病媒生物密度达到国家标准。”一位技术人员说。

日前，鼎恒公司负责献县70%城区内的企事业单位、家庭住户的空间消毒消杀工作。公司能在较短时间内实现快速发展，与他们在今年的疫情防控期间的细致工作密不可分。

在今年初疫情防控期间，鼎恒公司负责献县7个隔离点和监测站化粪池的消毒工作，为公司应对相关突发公共卫生事件积累了宝贵经验。

为做好疫情的防控工作，鼎恒公司还先后投入30万元，主动承担起当地公共场所的环境预防性公益消毒工作。他们免费为共计500余辆爱心救援队、出租车、警车、卫生监督车、城管执勤车等进行消毒。义务为16家单位和战斗在一线的公务人员包括执勤场地、办公室、会议室等2万余平方米进行消毒。

专业化施工
降低流感发病率

以防为主、以治为辅、防治相结合，目前，对公共场所有害生物防治，已达成普遍共识。

现在正值冬季，是流感和水痘等传染性疾病的高发季节，其一大诱因就是家庭和公共场所相关物原较多，因此相关消毒工作应当引起大家的重视。

每到冬季，都会有学校主动找到鼎恒公司，请他们对学校环境进行消毒工作。

鼎恒公司对学校公共环境每周一次的消毒，学校内学生的流感发病率普遍降低。良好的效果，让多家学校成为鼎恒公司的拥趸，也让更多企事业单位成为他们的合作伙伴，在献县本斋纪念馆、维多利亚大酒店以及众多中小学校都活跃着公司消毒消杀人员的身影。

“由于相关意识不足，大家对家庭和公共场所消毒常常不及时，即使能按时消毒，一些不专业的消毒所由于没有专业设备、人员技能不达标等，消毒效果不好。”河北鼎恒公司总经理席雅丽说。

河北鼎恒公司进行场所消毒时，采用专业团队和设备作业，可以实现药品的完全雾化，让药剂在空气中悬浮2小时左右，实现对空间消毒的无死角覆盖，同时实现药剂空间内的无残留，不会对物品产生腐蚀作用。此外，通过专业人员和设备施工，也可以将危险性降到最低，保证了操作人员的安全。

厚积薄发
打造清洁生活空间

近年来，随着人们公共卫生意识的提高和公司消毒消杀业务经验的积累，鼎恒公司家庭和公共环境的消毒消杀业务快速扩展，目前公司业务覆盖覆盖70%城区，涉及单位包括：医院、企事业单位、学校、酒店及家庭住户等。

去年，献县外多家大型企业招标有害生物防治项目。席雅丽带领公司前去投标并中标。今年他们再次中标，同时她将在沧州市成立分公司，继续扩大公司的业务范围，公司业务将覆盖沧州市所有县市。

与此同时，席雅丽还带领公司进军医院物业管理产业。

“医院物业管理就包括有害生物防治，之前很多物业管理公司没有相关资质或能力，只能寻找第三方公司合作，我们进入医院物业管理相比传统物业公司更具有优势，因为病媒生物能直接或间接传播疾病，严重威胁病人及家属、医护人员身体健康。”席雅丽说。

市场给出了答案。经过一段时间发展，目前，鼎恒公司物业管理团队发展到400余人，负责多家医院及企事业单位物业的消杀工作。

