

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。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。

电话:3155705

电邮:rbcsdk@163.com

本期话题：喝汤比吃肉更有营养吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院营养科主任田雪。

喝汤比吃肉更有营养吗

■ 本报记者 康宁

天气渐冷，喝一碗热气腾腾的汤，那叫一个舒服。很多家庭都有煲汤喝的习惯，觉得汤不仅好喝，而且滋补身体，还有不少人认为“喝汤比吃肉有营养”，这种说法靠谱吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“汤虽然好喝，但并不代表它更有营养。”沧州市中心医院营养科主任田雪说，无论鸡汤、骨汤还是鱼汤，汤中的蛋白质含量远不及肉本身。例如，在炖鸡汤时，鸡肉中的蛋白质只有少部分会溶入到汤中，通常不超过10%，但溶入汤中的脂肪却可达20%。只喝汤、不吃肉，相当于扔掉了90%以上的蛋白质，脂肪倒是喝进去不少。

而被很多人认为补钙的骨头汤，其实含钙量很少，反而含有大量脂肪、嘌呤，经常食用可能增加肥胖和痛风的风险。

由此可见，汤中的营养物质含量并不高，远不能满足人体每日对营养素的正常需要。而肉类中所含的蛋白质更多，氨基酸种类也更丰富。因此，肉比汤更有营养。

很多人有先吃饭后喝汤的习惯，这样喝汤健康吗？

“对于胃肠功能正常的人群，饭前喝汤和饭后喝汤区别不是很大，可以根据个人习惯选择。不过，饭前喝汤可以对食道和胃部起到润滑保护作用，促进消化，还会增加饱腹感，有益于减重。”田雪说，对于老年人、胃肠功能较弱的人来说，建议饭前少量喝点汤。

“要特别注意的是，并不是所有人都适合喝汤。”田雪提醒，痛风、糖尿病患者不宜喝浓汤。用猪骨、鸡肉、鸭肉等肉类食品长时间炖煮的浓汤，含有过多的嘌呤，会加重肝和肾脏的负担。

胃肠弱的人不宜喝油汤。油脂容易引起滑肠、大便泄泄，且不易消化，胃肠弱的人喝汤前尽量先撇去油脂。

老年人不应刻意追求喝汤补身，汤中嘌呤高，易加重肾脏负担。如果汤中含有含草酸过高的蔬菜，如菠菜、韭菜、竹笋、苦瓜、茭白等，会影响钙、铁等矿物质的吸收，还会诱发结石病。老人喝汤要清淡，烹煮时间不宜太长，蔬菜汤食材稍微变软即可，肉类汤炖1小时左右为好；熬汤前，可将肉类、蔬菜用沸水提前焯一下，以减少嘌呤和草酸含量。

婴幼儿喝汤不宜多饮，孩子胃容量小，如果饭前喝过多的汤，会影响正餐，长期这样容易导致营养不良。

如何健康喝汤？“科学的食用方式是肉汤同食、适度摄入，人体才能更全面吸收食物中的营养。”田雪建议，做汤时，要少放盐和油。喝汤时，掌握好温度，尽量别喝太烫的汤，汤的温度过高会增加患食管癌的风险。

8岁男孩得痛风原是饮料惹的祸

■ 本报记者 康宁

日前，我市一名8岁男孩手、脚都长了“痛风石”，左侧肾脏还出现结石。原来，男孩每天把甜饮料当水喝，又不爱运动，导致痛风。专家表示，如今，痛风患者越来越低龄化，多由饮食不当和缺乏运动引发。其中，儿童时期体重偏高是痛风的重要危险因素。



痛风患者低龄化不容忽视。

◆ 爱喝甜饮料 8岁“小胖墩”尿酸超标近一倍

8岁的明明（化名）身高1.3米，体重却达70公斤，是个不折不扣的“小胖墩”。来医院时，他直嚷“脚疼”。医生检查发现，明明脚趾、脚踝和双手红肿，并且在关节处出现了“痛风石”，尿酸高达700多微摩尔/升，比正常尿酸指标420微摩尔/升高出了近一倍。令医生吃

惊的是，明明左侧肾脏还长出了结石。

据明明家长介绍，明明从小就爱喝甜饮料、爱吃油炸食品，也很少运动，体重增长很快。不久前，孩子总说两个脚踝疼，起初家长以为是生长痛，但后来发现明明脚趾、脚踝和双手红肿，

◆ 痛风患者日趋低龄化 多与不良生活方式有关

痛风发作的诱因之一是长期的高尿酸血症，它是一种常见的慢性代谢性疾病，是继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”。

近年来，痛风患者明显呈低龄化趋势。

“痛风一般多发于中老年人，但是，近年来，随着人们生活方式

和饮食习惯的改变，痛风患者越来越低龄化。在平时接诊的患者中，孩子患高尿酸血症的情况并不少见，年龄最小的只有5岁。”平利峰说，这部分患者大多比较肥胖，不爱运动，爱吃高热量、高嘌呤的食物。

不良饮食习惯和缺乏运动是痛

◆ 养成生活好习惯 谨防多病共发

“痛风患者早期尿酸水平超标时，如果及时就医得到有效调节，可以避免发展成痛风。”平利峰建议人们要提高对高尿酸、痛风的认识，做自己健康的“第一责任人”。

“除了治疗外，调整生活方式是控制痛风最有效的手段。”平利

峰提醒，要健康饮食，避免暴饮暴食，尽量不食用动物内脏、不喝高果糖饮料，每天喝1500毫升至2000毫升水，以保证排尿量。此外，酒精对痛风患者危害非常大，要避免饮用酒精制品。

控制体重也是降尿酸的有效手段。可根据个人情况，进行有规律

还有发热感。

8岁男孩怎么会得痛风？

“长期饮用含糖饮料，是诱发痛风的一个重要因素。”接诊明明的医生、沧州中西医结合医院风湿免疫科主任平利峰说，他在门诊遇到过不少类似病例，不少孩子喜欢喝甜饮料，殊不知，含糖

风低龄化的重要原因。很多年轻人平时应酬多、压力大，缺乏活动，再加上长期饮用碳酸饮料、啤酒、含有高果糖的饮品、浓汤，过量食用高嘌呤、高脂肪、高热量的食物，这些都会增加代谢负担，导致高尿酸血症，进而发展为痛风。

“尿酸偏高，并不一定会引起

的有氧运动，保持健康体重。

同时，要合理安排作息时间、避免过度劳累、定期监测尿酸水平。痛风反复发作或已出现相关并发症的患者，需在医生指导下规范使用药物、积极控制病情。

“特别需要注意的是，不少年轻

饮料中含有大量果糖，而果糖在代谢过程中会产生更多嘌呤，导致尿酸升高。

此外，儿童的血尿酸水平与肥胖密切相关。“儿童时期体重偏高是诱发痛风的另一个重要因素，肥胖会导致体内尿酸合成增加和肾脏排泄减少。”平利峰解释说。

症状，因此，很多人不够重视，直到手脚痛得受不了了才来医院，这时候往往就比较严重了。”平利峰提醒，事实上，高尿酸的危害并不小，除了导致痛风外，还会引起或加剧“三高”等问题，严重者造成肾、心、肺等重要脏器损伤。

患者有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病，需要同时干预，谨防多病共发。”平利峰说。



爱上“新中式” 养生也时尚

■ 本报记者 康宁

传统运动受欢迎

八段锦、五禽戏、太极拳……这些曾专属于老年人的运动，如今成为年轻人的健身新宠。

清晨的市人民公园内，在练太极拳的队伍里，有不少年轻人的身影。

“太极拳这种锻炼方式比较慢，感觉很解压。”“90后”小成说，现在，他不再一味追求快节奏的锻炼方式，而是在高强度运动间隙穿插养生运动。“连续高强度运动消耗大，‘慢运动’能让身体恢复得更好。”

除了八段锦、太极拳外，五禽戏、易筋经等传统运动也颇受年轻人喜欢。

现在，慢下来已成为不少年轻人的生活方式。寻找适合自己的更放松、更健康的养生方式，“慢运动”因此受到很多年轻人的欢迎。

需要注意的是，这类运动虽然强度不大，但也会造成运动损伤。练习时，尽量不要盲目跟着网上视频自己发挥，当心姿势不当，损伤身体。

养生可以很时尚

如今，年轻人对养生的追捧，从运动延展到生活的各个方面。

在单位里，不少上班族开启工位养生：泡一杯养生茶，配上养生小道具——按摩木梳、面部刮痧板、热敷眼罩等。

午休时间，喝杯养生茶，戴上耳机听听音乐、捏解压小玩具、敷眼、刮痧，可谓是传统与现代相结合。

在家里，年轻人会自制各种花



中药成功年轻人养生新宠。

式滋补养生粥，红枣糯米粥、小米南瓜粥……香浓软糯，将滋养进行到底。

天冷时，到火锅店吃一顿热气腾腾的羊肉滋补火锅，暖心暖胃又养生。

记者手记

养成健康生活方式

成为更好的自己

“新中式”养生为何在年轻人中圈粉无数？

“小时候害怕看成绩单，长大后害怕看体检单”，一句话道出了不少年轻人的心声。熬夜、久坐、缺乏运动、饮食不规律……在快节奏的现代生活中，年轻人的亚健康

健康问题愈发普遍，更多人开始审视自身生活习惯，进而作出调整。如何防病和调理身体成了关键，而以“治未病”见长的中医

药恰好满足了这一需求。

当然，“新中式”养生绝不仅限于泡脚、八段锦或晒背这些形式。放慢生活节奏，选择张弛有度、亲近自然的生活方式，都可以称之为“新中式养生”。

中医养生其实就是更好地爱自己——细微体察自身的健康需求，追求一种综合的健康生活方式，让我们成为更好的自己。

本报讯（记者康宁）10月31日，沧州市妇幼保健院与北京沃医集团合作签约仪式暨沧州市宫颈瘤防治培训会在沧州大运河迎宾馆内举行。河北省妇幼保健中心、沧州市卫生健康委、北京沃医集团、沧州市妇幼保健院相关负责人，各县（市、区）妇幼保健机构负责人及相关医学专业

人员等200余人参加了此次签约仪式。据了解，北京沃医集团拥有百余名行业知名妇产科专家组成的团队。集团通过专业技术合作、专家团队帮扶的模式，为全国各

地百姓提供高品质的医疗服务。

沧州市妇幼保健院党委书记徐闻铂在致辞中表示，达成此次战略合作，是市妇幼保健院在提升妇女健康水平、推动学科发展道路上的又一重要里程碑。双方将从技术下沉、人才培养、学科建设、科研项目、公益行动等方面展开深入合作，市妇幼保健院将依托北京沃医集团的学科建设和专家优势深入开展临床、保健合作，深化学术交流，加强人才培养，推进科研创新，为沧州广大患者提供更加优质、高效的医疗服务。

此次活动分为签约仪式与学术活动两部分。签约仪式上，沧州市妇幼保健院与北京沃医集团签署战略合作协议，沧州市卫生健康委与北京沃医集团负责人共同为此次签约揭牌。仪式结束后，全国知名妇科肿瘤专家曹泽毅、北京沃医集团专家龚晓明和市妇幼保健院首席妇科专家纪江海，为与会人员进行专题讲座，分享妇科诊疗技术和经验。

空腹吃柿子易发胃结石

本报讯（记者尹超）眼下正是柿子、山楂等水果上市的季节，关于食用柿子、山楂引发胃结石的讨论也逐渐增多。沧州中西医结合医院消化内科主任李卫民提醒，过量吃、空腹吃、吃未成熟的柿子或山楂，有引发胃结石的风险。

“柿子、山楂等水果中含有鞣酸，这种物质会在胃酸的作用下聚集成团，形成一些块状结构。随着胃部的蠕动挤压，块状结构沉积多了，就形成了胃结石。”李卫民说。

李卫民介绍说，柿子上市的季节，到门诊就医的胃结石患者会略有增多。不过，也不必对进食柿子、山楂引发胃结石的风险过于恐慌。不食用未成熟的果实、不空腹食用、不一次性大量食用，对于预防胃结石来说都很重要。食用少量的，即使形成了胃结石，体积也会比较小，可能会随着胃肠道蠕动自然排出。

李卫民提醒，部分胃结石患者可能会出现反酸、腹胀、饱胀、嗝气等症状，严重的可能出现消化道出血或消化道梗阻症状。如果胃结石症状明显，需及时就诊。

市妇幼保健院「牵手」北京沃医集团

让沧州患者「近」享北京优质医疗资源