



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

喝茶酸奶果醋真的能刮油吗？

从大年初一到正月十五元宵节，家庭团聚、走亲访友少不了大鱼大肉。吃得太油腻，不仅会引起腹胀、消化不良，一摸肚子还多了一圈赘肉。为了避免“每逢佳节胖三斤”，不少人想到了一些可以刮油减脂的食品，比如喝茶、果醋、酸奶，这些食物真的能起到刮油的作用吗？如何科学去油脂？下面，云南省第一人民医院临床营养科主任洪晶安就来为你解答。

靠茶酸奶果醋刮油，有戏吗？

●茶

吃完油腻食物之后，喝一点茶水，感觉浑身通透。其实这并非刮油，而是因为茶水含有一定茶多酚（具有抗氧化作用），能促进肠道蠕动，一定程度上促进了食物消化。

●酸奶

酸奶对维护肠道微生态平衡有益，但其中并没有能清除掉消化道里多余油脂的成分。

●果醋

果醋在发酵、加工后，其中的果胶含量已经很少，很难起到减肥，甚至是刮油的作用。

通过食物刮油不靠谱

食物在体内消化后，超出机体需要的部分会转化成脂肪储存在体内。虽然吃了所谓的刮油食物后，排便量会增加，但并不是把油脂都排出去了。事实上，这并没有刮油的效果，只能在一定程度上起到促进消化吸收（缓解胃肠道负担）的作用。因此想通过某种食物来刮油并不靠谱，消食解腻还是要以科学合理的饮食搭配与适当的运动来实现。

有助于解腻的食物有哪些？

虽然不存在刮油食物，但我们可以通过相对清淡的饮食，进食高膳食纤维食物，达到减少油脂摄入、阻碍油脂吸收的目的。以下几种食物有助了解油腻：

●苹果

苹果中拥有非常丰富的果胶，有助于肠胃消解油腻。

●西红柿、山楂

维生素C含量较高的西红柿与山楂，有很好的解油腻作用，还有助于增强身体免疫力。

●燕麦

燕麦含较多的B族维生素及钙、磷、铁、β葡聚糖，可以作为主食代替精米白面。食用大鱼大肉后，不妨来一碗香甜可口的燕麦粥，润肠通便。

去油脂可这么做

去油脂真正有效的方式，一是控制热量摄入，二是加强运动，消耗热量。

科学合理的饮食习惯：多吃深色蔬菜与带有酸味的水果，减少主食摄入量，选用适量的谷薯类食物，避免甜食、糕点等精制谷物的摄入。控制肉类和油脂类食物，多选用清蒸、水煮、清炖、凉拌等烹调方法。吃饭时先吃蔬菜，以减少正餐食物摄入。少吃零食，特别是高能量食品。

间歇性断食：减少能量、碳水、脂肪的摄入量，让胃肠道功能恢复。断食方式有：①限时进食，即1天里8小时内随意进食，其余16小时不吃任何食物；②每周不连续断食两天，能量摄入为日常摄入能量的1/4，即每日摄入能量不超过500千卡，其余5天正常饮食。为此，要选择能量低、膳食纤维丰富的食物及低脂的烹饪方式。

加强运动锻炼：对于健康的年轻人来说，只是过节几天多吃一点没什么关系，多增加运动，多做做家务，帮助消耗体内积攒的脂肪，就能让享受美食变得更轻松，而且胃肠也不会觉得饱胀难受。

本报记者 艾子文



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

别忽视老年人的这些小问题

随着年龄的增长，衰老成为每一个人绕不开的话题。衰老带来的身心变化常常让人措手不及。云南省中医医院老年病中心一病区主任张俐发现，困扰老年患者的不仅仅是那些严重的疾病，也可能是一些被医生和家人忽视的小问题。

顽固性便秘易变生多种疾病

“在我们科的住院病人中，有顽固性便秘问题的老人占一半。”张俐介绍，部分老年患者的顽固性便秘源于自身体质，老年人天癸竭，肝肾阴虚，津枯肠燥导致便秘：一部分是因为突然生病，卧床不起，活动能力下降引起气滞便秘；还有一部分老年人或素体气虚，或罹患疾病，肠道无力蠕动。

便秘的病因病机不同，但可以通过中药行气导滞通便，养阴润肠通

便，补气运气通便。

长期便秘的病人很痛苦。张俐表示：“老年病人肝肾阴虚是常态，加上顽固性便秘，往往会引起焦虑抑郁，生活质量下降。同时，腑气不降会导致头晕，甚至因为排大便引发急性脑血管意外、心肌梗塞、心律严重失常、猝死等疾病。通过中医对老人进行辨证施治，全身调理，最终达到停药后也能正常排便的效果。”

汗症让老年人病程更绵长

天气越来越炎热，出汗再正常不过，但动辄出汗是不健康的表现。而这种症状在老年人群中更常见。张俐认为，这是汗症。她介绍，汗症是一种植物神经功能紊乱。“在中医里，分为自汗和盗汗，一动就出汗叫自汗，包括吃饭喝水等动作，白天出

汗更甚。盗汗则是在夜间不知不觉出汗。汗症病程绵长，患者出汗过多会感觉虚弱、疲倦、烦躁，甚至恐惧社交，引起社交障碍。”张俐说，同时，汗症患者吹风受凉就容易感冒，引发鼻炎，甚至引发上下呼吸道感染，让其他病程更绵长。

家人应多给予老年人关爱

长期顽固性便秘和汗症等几乎都不是孤立的问题，往往会引起焦虑抑郁。“生活压力大或是久病的患者就更容易出现，尤其是治疗效果不理想或查不出病因的患者。”张俐表示，她接诊过一个年近60岁患腰椎压缩性骨折的患者，因为保守治疗需卧床3个月。躺了两个月，他开始全身不舒服，疲倦没力气，睡不着觉。因为活动受限，他过度关注身体，对其他任何事都不感兴趣，继而开始急躁。“这是老年病人发生焦虑抑郁的典型案例，但家人常常忽略了老人的这种

心理问题。”

张俐说，很多人以为衰老是缓慢的，但对于很多老人来说，衰老却像“高台跳水”一样突然。“接受衰老是一个很艰难的过程。衰老不可抗拒，我们能做的，是尽量去改善衰老带来的不舒服症状。老年人体能下降，生活开始依靠他人，这就更需要家人的关注和关爱，家人应该让他们觉得被需要、有存在感和价值感。否则很容易引起焦虑、抑郁等精神疾病。”

本报记者 闵婕

经常无故流泪可能是泪囊炎作怪

77岁的骆奶奶十多年前右眼就出现无故流泪的现象，近段时间，不适的症状加重，流泪的同时还不断有黏稠分泌物，且内眼角处发热肿胀，疼痛难忍。

骆奶奶到昆明爱尔眼科医院就诊。该院泪道科医师徐彬详细检查，诊断她患有右眼急性泪囊炎。排除手术禁忌症后，徐彬为骆奶奶成功实施了右眼鼻内镜下鼻腔泪囊吻合术、右眼人工泪管置入术、右侧

创口清创缝合，解决了排脓、消炎、眼睛流泪的问题。现在，骆奶奶不再泪眼汪汪。

徐彬表示，泪道疾病不仅影响泪液引流、眼表环境，长期不治还会影响患者的外观和视力。

如果你也有泪道疾病的困扰，可于2月16日9时30分至昆明爱尔眼科医院4楼参加该院开展的“泪道日”义诊，与徐彬一对一面诊。

本报记者 张晓橙

华龙圣爱中医集团中医疑难病诊治中心成立

2月13日，“华龙圣爱中医集团中医疑难病诊治中心”落地圣爱中医馆滇池路中医医院，旨在打造一个传统中医特色突出、综合功能齐备、临床疗效显著、让患者满意的中医疑难病诊治中心，为疑难罕见病患者提供一站式诊疗服务平台。

该中心在云南省名中医李庆生教授指导及主持下成立，由国医大师张震研究员任顾问，李庆生教授和成诗黔教授担任首席专家。该中心将突出中医特色，围绕过敏性疾病、心身性（情感障碍性）疾病、阻塞性肺病、不明包块和其他疑难杂症5大病种的攻克



和临床治疗开展工作。

当天，李庆生创立的“李氏中医和调学派基地”以及“庆生名医工作室”落成。本报记者 闵婕 文 圣爱中医馆供图