

## 食疗科普

冬春交替  
预防感冒

参芪炖鸡汤可增强免疫

古语有云：“风为百病之长，其性轻扬开泄。”这句话恰道出了春季气候的特点及其对人体健康的影响。正因为风的特性，使得春季成为感冒的高发季节，尤其是婴幼儿、年老体弱者以及那些易于患病的人群，更是需要格外注意。

春季需要注意饮食的调节。由于春季肝旺，而肝旺又容易克制脾土（木克土），因此，在饮食上应遵循“省酸增甘”的原则。

酸味食品有收敛之性，不利于春季阳气的升发和肝气的疏泄，而甘味食品则有补益脾气的作用。因此，春季应适当减少酸味食品的摄入，增加甘味食品的摄入，如韭菜、香菜、春笋、豆芽、荠菜、花生、枸杞子、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。此外，也不宜食用辛温之物，如参类、鹿茸、羊肉等，以免助热生火。生冷食物也要少吃，以免损伤脾胃。

南通市中医院营养科专家推荐了一道家常药膳，可增强人体免疫力、预防感冒——参芪炖鸡。准备一只新鲜的母鸡，党参20克，黄芪50克，大枣10枚，生姜5片，以及适量的盐和米酒。

首先，将母鸡彻底清洗干净，并切成大小适中的块状；随后，将鸡块与党参、黄芪、大枣一同放入炖锅中，加入足量清水，确保食材能够完全浸泡其中；接着，用小火慢慢炖煮，让食材的营养成分充分释放出来。炖煮约1小时后，根据个人口味加入适量盐和米酒进行调味，稍微再煮片刻，即可关火盛出。

在炖煮过程中，火候的控制至关重要。建议使用小火慢炖，以确保食材的营养成分能够充分溶解在汤中。同时，根据个人口味和身体状况，可以适量调整盐和米酒的用量。此外，为了保持汤品的原汁原味，建议不要加入过多的调料和香料。

参芪炖鸡是一道富含深厚中医养生理念的美味佳肴。其中放入的党参和黄芪都是中医常用的补益药材，具有补肺健脾、益气固表的功效。

这道汤品不仅美味可口，更能够增强人体的免疫力，对于气虚体质的人群尤为适宜。对于那些容易反复感冒、神疲乏力的人来说，食用参芪炖鸡能够显著改善这些症状，提升身体的整体健康水平。

施畅 汤蕾

## 科学育儿

宝宝“红臀”  
要当心

肛周脓肿切莫大意

近日，南通市第一人民医院儿科接诊了一个5个月大患有肛周脓肿的宝宝乐乐（化名）。起初，乐乐父母发现他肛门一侧皮肤有个硬币大的红疙瘩，后来小疙瘩越来越大，只要碰到，乐乐就会哭闹。市一院儿外科接诊医生给乐乐做了超声检查，提示“红疙瘩”里面都是一些可流动的液性回声，确诊为“肛周脓肿”，达到手术切开引流标准。

肛周脓肿是婴幼儿常见的感染性疾病，与该年龄段皮肤角质层薄以及免疫力低下有一定关系。免疫力正常的孩子在日常擦屁屁后，一般不会出现化脓、感染的现象。但免疫力低下时，特别是近期各种呼吸道病原的肆虐，部分宝宝会因为大便次数多再加上臀部护理不合理（例如尿不湿更换不够勤），导致皮肤红肿或破损，进而引发皮下组织感染，最后形成脓肿。

市一院儿科专家提醒，只有合理的肛周皮肤护理，才能有效降低肛周脓肿的复发率。很多家长恢复期带小宝回家治疗后，脓肿还会复发。做好肛周护理，改掉不良护理习惯会大大降低复发概率。

首先，便后不要用纸巾用力擦拭肛门，以减少直肠黏膜和皮肤的损伤。应该用温水冲洗外阴和肛门，然后用干净的棉花或软布将水吸干。有的家长更换尿布时直接用尿布给婴儿擦肛门，而新生儿肛门比较松弛，这样不仅会损伤肛周皮肤，还会将肛门黏膜翻出引起损伤，造成肛管炎及肛周脓肿，还可能引起肛瘘；如果是女宝，还可能引起后天直肠前庭瘘。其次，及时更换尿布。不及时为宝宝更换尿布，臀部长时间受到大小便浸泡，发生红臀，这些做法都有可能引起肛周脓肿；尿布应该选择质地柔软、吸水性强的棉质新布；当然，大多数宝妈会选择使用纸尿裤，使用纸尿裤应该改掉用纸尿裤擦肛门的不良习惯；更换尿布时动作要轻柔并查看肛周皮肤颜色。最后，尽可能保持臀部皮肤干燥。在充分保暖的情况下，每天可将小宝的屁屁暴露在阳光下2~3次，每次10~20分钟。

特殊情况下可以使用一些辅助护理用品。比如宝宝腹泻时，大便次数增多，性质改变，应在便后用流水冲洗干净，并在肛周涂上鞣酸软膏；涂抹时，应使用无菌棉签在皮肤上轻轻滚动，不可刷抹，以免伤及皮肤引起感染。

益宣 汤蕾

娃哈哈AD钙奶  
勾起回忆杀

维生素D和钙到底是啥关系



CFP供图

近日，民营企业娃哈哈创始人宗庆后逝世的消息让旗下饮品再次爆火，伴随“90后”的童年饮料娃哈哈AD钙奶再次勾起无数人的回忆杀。钙是维持人体正常生理功能所必需的重要矿物质，对于骨骼、牙齿、心脏、神经的健康都至关重要。而维生素D则是一种脂溶性维生素，主要作用是促进钙和磷的代谢，维持骨骼正常生长发育。那么，你知道这两者之间有什么关系吗？

维生素D对钙的吸收起着至关重要的作用。它能够促进肠道对钙的吸收，增加肾脏对钙的重吸收，从而提高血钙浓度，有利于骨骼的矿化和生长发育。所以夸张点说，人体内如果没有足够的维生素D，即使拿钙当饭吃，也可能缺钙。

人体获取维生素D的途径主要有三种：1. 皮肤合成。这是一种自然而有效的方式。当人体皮肤中的胆固醇衍生物，如7-脱氢胆固醇，在紫外线照射下可以转化成维生素D<sub>3</sub>。因此，勤晒太阳是人体获得维生素D的一种重要方式。但需要注意的是，由于玻璃、衣物等可以阻挡紫外线，因此需要在户外直接晒太阳才能有效合成维生素

D。2. 食物来源。维生素D主要存在于海鱼、动物肝脏、蛋黄等食物中，而蔬菜、水果、谷物中维生素D含量较少。因此，通过合理饮食也可以获得一定量的维生素D。3. 母体胎盘。胚胎发育中的胎儿自身不能合成维生素D，而依赖胎盘从母体血液中获得维生素D。因此，孕妇体内充足的维生素D对于胎儿的骨骼发育至关重要。

除了以上三个来源外，还可以通过直接口服维生素D来补充。医生通过检测血液中25(OH)VD的浓度来评估体内维生素D的营养状况，从而指导维生素D的补充剂量。所以补充维生素D时应遵循医生的建议，避免不足或过量导致不良反应。

南通市妇幼保健院提醒，维生素D与钙，这对“黄金搭档”在人体内共同演绎着一场美妙的生命交响乐。维生素D就像一个巧妙的指挥家，精准地调控着钙磷代谢的节奏。钙就像我们身体里的建筑师，它帮助我们构建坚固的骨骼和牙齿。当这两者携手合作时，它们便能为我们带来健康与活力，为生命谱写一曲动人的乐章。

张友波 汤蕾

## 长期喝咖啡会致癌？

适量摄入有益健康

随着现代生活节奏加快，对于繁忙的上班族尤其是熬夜一族来说，咖啡成为他们的续命水，因咖啡中含有咖啡因，能有效缓解疲劳、提神醒脑。

在大多数人的认知里，虽然咖啡不属于致癌物质，但咖啡豆在高温烘焙过程中，会产生一定量的丙烯酰胺，而丙烯酰胺被世界卫生组织列为2A类致癌物，也就是对人很可能致癌，证据有限，对实验动物致癌性证据充分。

那么，长期喝咖啡会影响健康吗？咖啡会致癌吗？

首先，虽然“丙烯酰胺”是致癌物，但实际上，所有需要经过高温烹调的食物，或多或少都会产生丙烯酰胺，如薯条、饼干、面包、烤鸡翅等焙烤类的食物。这些食物中丙烯酰胺的含量都不比咖啡低，咖啡并不是主要来源。再者，任何脱离剂量谈毒性的言论都是不科学的。任何物质都有可能损害人体，我们每天摄入的这些所谓有毒物质剂量很小，远不足以使人致癌。咖啡中丙烯酰胺的含量非常低，属于微量，并不

足以致癌。此外，国际癌症研究机构及国际癌症研究基金会发布报告指出，目前并没有证据显示喝咖啡会使人致癌，同时有部分证据表明，咖啡能降低某些癌症的风险，例如乳腺癌、子宫内膜癌及肝癌。

虽然咖啡不会致癌，也不会增加患心脏病和心血管疾病的风险，但是对咖啡因敏感的人可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感。咖啡因具有一定的中枢神经兴奋作用，对于敏感人群可能影响睡眠，建议根据自身情况酌情控制饮用频次和饮用量。过多的咖啡因会增加骨质疏松风险，国际骨质疏松协会、美国国家骨质疏松协会认为，每天的咖啡摄入量控制在3杯以内为宜。对于骨质疏松患者来说，还应当保持膳食平衡以确保足量的钙和维生素摄入，同时需要适度的运动和保证充足的阳光照射。咖啡因在肠道内会干扰钙、铁、锌等矿物质的吸收，所以儿童不要喝咖啡。成年人喝咖啡的时候，也尽量不要与食物混杂。 乔大伟 汤蕾