

“喝油排毒”的伪科学，你信了吗

范文志

最近，“喝油”成为一个热搜词。有主播因为“喝油+喝酒”而丧命；有明星说喝油排毒能治疗糖尿病、高血压、肝硬化等各种疾病；有人说喝油能减肥，有人说喝油能降血脂降血糖……

事实上，到目前为止，并没有足够的科学证据能够证明，大口喝油、大碗吃油，对健康有好处。

高脂饮食对肠道菌群有不利影响

有些人说，原始人吃谷物，吃的是低碳水餐。但考古研究表明，即便石器时代，碳水化合物供能比也在40%左右。而且，那时候没有榨油的技术，所以油并不是远古人类的食物。

近年来学者们对于“膳食中脂肪供能比到底多少最好”这个问题存在争议，但不止一项最新研究发现，高脂饮食对肠道菌群有不利影响。

《Gut》(肠道)这个权威科学期刊上发表了我国科学家的新发现，又一次证明，吃太多的脂肪使肠道的有害菌群增加，有益菌群减少。

在这项随机对照人类饮食干预研究中，研究者募集了217名18-35岁的健康人。他们没有慢性疾病，也没有肥胖问题。这些志愿者按要求食用三类不同膳食，长达半年时间。

类型I，所谓脂肪供能比20%，碳水66%，就是类似于改革开放之前贫困时代吃的，相当低脂的膳食。食物能量主要来自于粮食，烹调很大比例蒸煮凉拌，基本上菜里看不到油花，肉也不多，坚果花生瓜子类都很少。

类型II，脂肪供能比30%，碳水56%，是中国营养学会推荐的比例，比我国大部分居民目前的饮食略清淡少油一点。有坚果，但数量要控制；有鱼肉，但不能经常用油炸油煎的方式。

类型III，脂肪供能比40%，碳水46%，是目前中国很多富裕家庭的日常生活状态。油炸方便面的脂肪供能比大概是40%~45%的样子。炒菜放油比较多，经常下馆子，经常吃油炸菜，经常吃烧饼油条，经常吃蛋糕饼干，都会提升脂肪供能比。

这三种膳食的热量水平完全一致，平均



是2080~2100千卡，膳食纤维摄入量也保持一致，但三大营养素的比例不一样。

最新实验证明高脂饮食会促进炎症反应吃这三类膳食，口味享受方面自然是天壤之别。那么，身体的变化是什么样的呢？

研究者发现，6个月之后，三组受试者的体重、腰围、血糖、血脂等指标都没有发生明显变化。但是，肠道菌群发生了显著变化。

首先，20%脂肪的低脂饮食组粪便菌群最为多样化。高脂饮食则降低了菌群的多样性。

其次，菌群的数量比例发生了变化。高脂饮食增加了Alistipes属和拟杆菌属，减少了粪便杆菌属细菌；低脂饮食则增加了Blautia和粪便杆菌属的细菌。简单解释是，高脂饮食所增加的细菌，多是在糖尿病等代谢疾病患者中容易比例上升的品种；而它所减少的菌类，多是在糖尿病患者中容易缺乏的，产生丁酸等有益成分，降低肠道炎症反应的菌群。

第三个发现是，在40%脂肪饮食组的受试者粪便中，短链脂肪酸显著低于另外两组。这可不是个好消息，因为大肠发酵所产生的丁酸有利于控制血糖，而且最近刚有研究发现，它有利于降低糖尿病的风险。

第四个发现是，在低脂饮食组中，粪便中的甲酚和吡咯含量比较低，这些成分少了，说

明距离各种慢性疾病比较远。反过来，高脂饮食族的粪便中，花生四烯酸和脂多糖比较多，而这些成分多了代表较高的炎症反应风险。

血液样品分析表明，高脂饮食组的血浆中，很多促炎因子都比较高。在40%脂肪组中，TXB2含量比20%低脂组显著要高，而C反应蛋白的含量比30%脂肪的中等脂肪饮食组都显著地高。反过来说，在20%脂肪的低脂饮食组，LTB4和PGE2含量比另外两组都低。总之一句话，高脂饮食显然是会促进炎症反应的。

这就意味着，那些容易长痘痘的人，容易发炎的人，应当避免吃过高脂肪的膳食。

过多的脂肪会引发肥胖和各种慢性疾病

其实这个研究的结果也没什么太意外的。实际上中国人只要稍微回忆一下往事，都不得不承认，在过去粮食为主，吃不到多少油的时代，人们都很瘦，糖尿病脂肪肝冠心病之类的慢性疾病都很少，肠癌也很罕见。随着经济的发展，唯一和收入水平同步增长的就是脂肪，而与此趋势同时，肥胖和各种慢性疾病都增加了，除了传染病和感染性疾病减少之外(这些与营养不良和卫生条件差有一定关系)，与慢性炎症相关的疾病也增加了。这个研究当中，虽然三组受试者脂肪占总热量的比例有差异，但是总热量、总膳食纤维摄入量都是严格保持一致的。在实际生活当中，吃高脂肪的食物多了，难免就会带来更多的卡路里，更少的膳食纤维，那就更加不利于减肥、防病、防肠癌。

总之，各位有理性的朋友，千万不要被明星、主播和推销各种油的人所蛊惑。中国居民膳食指南的建议还是非常靠谱的。炒菜油是可以用的，但一定要限量，炒菜不能“汪”着油，油炸食品不能放开了吃。牛排、肥羊片、五花肉之类高脂肪的肉类不是不能吃，但是也只能偶尔，更不能天天乐此不疲。

健康话题

肺热咳嗽泡枇杷叶

代金刚

中医认为，咳嗽是肺气不下降，反而上逆，导致咳吐痰液等症状，其病因有外感、内伤两大类。外感咳嗽为六淫外邪侵袭肺部导致；内伤咳嗽为脏腑功能失调，内邪侵犯肺部。其中，有一种咳嗽是肺热导致的，或因外感邪气，日久不愈，郁结在体内化为热；或因嗜烟好酒、过食肥甘导致内生痰热；或因情志失调，肝郁化火，气火顺着经脉上注于肺，发为咳嗽。肺热咳嗽常表现为气息粗促，痰多、质黏厚或稠黄。

有一方可治肺热咳嗽：取枇杷叶9克、桑白皮12克、黄芩6克，水煎服或代茶饮。方中，枇杷叶全年均可采收，晒干，刷去毛，切丝使用。其味苦，性微寒，归肺、胃经，具有清降肺气的功效，可治疗肺热咳嗽、气逆喘急。桑白皮是桑树的根皮，味甘性寒，归肺经，能清泻肺火，引出肺中水气，有平喘的功效。黄芩味苦性寒，主人肺经，善于清泻肺火及上焦实热，可治疗肺热导致的咳嗽痰稠。三者合用，可清泻肺热、平喘治咳，使肺气升降恢复正常。

生活中，首先要注意气候变化，防寒保暖，饮食不宜甘肥、辛辣及过咸，嗜酒及吸烟等不良习惯应当戒除，避免刺激性气体损伤。适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抵抗力。如练习太极拳、八段锦中“左右开弓似射雕”，对肺脏功能改善有很大帮助。平时易感冒者，可按摩面部迎香穴。注意常漱口，如有病情发展应及时就医。

专家建议



玉屏风散可治疗慢阻肺

刘绍贵

玉屏风散是古方，其方一说源自《丹溪心法》，一说源自《医方类聚》，当今药典界定该方只由防风、黄芪、白术三味药组成，只是配比用量和煎服时加药略有差异。至目前为止，以药典方为依据，逐步推出的新剂型有玉屏风颗粒、玉屏风口服液、玉屏风胶囊等。这个药取名“玉屏风”，皆因其具有益气实卫、固表止汗的良好功效，既可扶正更能抵御外来的风邪，就如御风的屏障，珍贵如玉，故有此名。中医一般将玉屏风散列为扶正解表之药，也有的将其列入补益药或固表止汗药，多用于表虚自汗，见汗出恶风、面色白、舌淡苔薄白、脉浮虚者，以及虚弱之人、易感风邪者。前不久一项研究发现，玉屏风颗粒对慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)还有独特疗效。

医生的话

中医学认为，肺主一身之

气，外合皮毛，由卫气输布体表充养肌肤，全赖肺气的宣发作用。一旦肺气虚弱，不能宣发卫气于肌表，则卫气亦弱，进而肌肤腠理失固，毛窍疏松，卫外御邪能力减弱，风寒之邪将会乘虚而入，易患感冒。该方中重用黄芪益气固表、实卫止汗，为君药，即主药；用白术健脾益气，可协助黄芪固表，为臣药，即辅助药；用防风发表而抵御风邪，为佐使药。黄芪配防风，固表不留邪；防风配黄芪，祛邪不伤正。本方补中有散、散中有补，故有益气固表止汗之功。

临床研究显示，玉屏风颗粒能将中重度慢阻肺患者急性加重的风险降低32.3%，同时还能预防患者第二次出现急性加重的风险，提高患者生活质量。研究认为，玉屏风颗粒安全性较好，冲服方便，口感较好，患者的用药依从性也较好，价格又实惠，是值得临床推广的稳定期慢阻肺患者长期规律治疗的方法。实际上，在2015年版《中国药典临床用药须知》中，就已记载有玉屏风颗粒治疗慢阻肺疾病见肺气虚证的报道。

慢阻肺患者最大的困扰是气促，而气促的成因，一是过度通气，需要调整呼吸；二是肌肉力量不够，特别是下肢力不够，出现气短和呼吸困难，这也让慢阻肺与高血压、糖尿病并列成为我国最重要的慢性疾病之一。玉屏风制剂，特别是玉屏风颗粒的引申应用，将会给慢阻肺患者带来治疗福音。除了慢阻肺，玉屏风颗粒还可用于防治呼吸道反复感染、哮喘、慢性支气管炎、慢性荨麻疹、慢性湿疹、小儿喘息型慢性支气管炎、支原体肺炎、腮腺炎等病见肺气虚症者。



哪种睡姿不适合老人

耿引循

每天保持7小时高质量睡眠，对老人消除疲劳、维持抵抗力非常关键。但如果睡姿不正确，不仅影响睡眠质量和精神状态，更可能给年老体弱者带来健康损害。

睡觉采取仰卧位时，身体与床铺的接触面积最大，有利于肢体和大脑的血液循环，也能较好地消除疲劳。但值得提醒的是，有些老人，特别是肥胖人士，仰卧位时易出现打鼾。严重的打鼾会引起呼吸暂停，造成脑部缺氧，还可能促使心血管疾病发生。所以，有打鼾问题的老人还是不要仰卧。

如果向左侧卧，不仅会使左侧肢体受到压迫，胃排空减慢，而且使心脏在胸腔内所受的压力最大，不利于心脏输血。

若采取右侧卧位，由于胃的出口在下方，因而有助于胃中内容物排出。不过，右侧卧位的时间太久，可能使右侧肢体受压迫，影响血液流动，出现酸痛麻木等不适。建议老人右侧卧和仰卧交替进行。

俯卧位最不理想，影响呼吸，而且不利于脸部皮肤血液循环。长期保持此睡姿，面部易老化。

因此，老人不宜睡左侧卧位和俯卧位，最好睡仰卧位和右侧卧位。不过，易打鼾老人，注意别仰卧，选右侧卧位最安全，但要记得翻身，以免肢体麻木。

另外，有的老人睡觉时喜欢手臂上抬，或者放在枕头下，这样的“高抬贵手”“枕下埋藕”既不优雅，更不健康。

睡觉时手臂上抬，肩部和上臂的肌肉不能及时得到放松，时间久了会引起肩臂酸痛。老人食道平滑肌的张力降低，防止食道反流的生理“屏障”功能削弱，当腹内压升高时，手臂上抬极易助长食物及胃液反流。长此以往，会患上反流性食管炎。还有，手臂上抬睡觉，有碍上肢血液循环，可能让手指麻木，甚至神经反射导致腹痛。

颐养天年



骑自行车有助精神疾病治疗

宁蔚夏

2018年，美国120万人的调查显示，骑自行车旅行对改善情绪、缓解精神压力非常有效。有鉴于此，英国爱丁堡堡比亚大学的研究团队近日实施了一项定期骑山地自行车旅行的试验性计划，以确认骑自行车是否可以被广泛用作促进心理疾病患者康复治疗的一环，加快精神疾病康复。

研究人员招募10名精神病患者进行了试验。参试者使用研究团队提供的专业自行车，在有资格认证的教练指导下，进行每天2小时、为期6周的骑行训练，并取得了意想不到的效果。参试者的抑郁情绪和负面思想得到明显改善，运动态度积极。

研究人员表示，骑行可以促进精神病患者更好地利用和提高自我管理的能力。他们呼吁，在精神疾病康复的过程中，希望能给患者配合提供一些“非临床环境”的治疗手段，不是在精神病院，而是在美好的大自然中帮助患者恢复健康。

医学发现