

医药热点

当食物也是药——

更年期煎熬之症，辅之食疗事半功倍

编者按

近年在年轻人中兴起滋补热、药膳热，各大网购平台不乏八珍糕、茯苓糕、养生茶、四神汤料包等时尚小食及调料；在河南等地也纷纷出现中药房配汤料的新闻，最热的有酸梅汤、祛湿汤、生发饮、卤蛋料……

6月，有两个时间与饮食相关：6月7日是世界食品安全日，6月第三周是食品安全宣传周。

进入夏季，高温、高湿天气对人体健康有着诸多考验，更年期女性的感受就更是火上浇油。本期特约上海中医药大学的专家提供一组针对更年期症状的饮食妙方，让这些症状在吃吃喝喝中化解。

■ 孙丽红 赵海磊 田瑞菁

门诊上常有更年期的女性朋友前来就诊。她们的烦恼是综合性的：不仅月经紊乱，还会莫名其妙地和人发火、容易生气，但以前自己不是这样的。此外，还有潮热、胸闷、心慌、盗汗等不适。以前睡不够，现在睡不着。越是睡不着，脾气就越坏。

现代研究表明，50岁左右的女性体内性激素水平下降，卵巢功能衰退，雌激素分泌水平下降，下丘脑—垂体—卵巢轴平衡失调，是更年期综合征的主要原因。

中医学没有“更年期”这个说法，与之相关的如《素问·上古天真论》云：“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”就是说女性49岁天癸衰竭，失去了生殖能力。

很多女性就诊时表现出对更年期的惧怕、抵触、无奈，觉得它是一道坎儿，意味着加速衰老的开始。其实更年期并没有那么可怕。更年期的种种不适，除了临床治疗以外，还可以通过食疗的方式进行调理，借助食物的力量滋养身体，寓医于食，缓解相关症状，让更年期不再煎熬。

烦烦躁：重点疏肝解郁

中医学认为，肝主疏泄和藏血，调畅情志，为将军之官，魂之居所，喜条达而恶抑郁。由此可见，肝的属性与人的情志变化关系密切。情志抑郁或者恼怒烦闷伤肝，肝失条达，气机疏泄失序则会出现多疑多虑、喜怒无常、烦躁等症状。

烦烦躁适合食用一些具有疏肝理气作用的食物，如合欢花、小麦、玫瑰、陈皮、佛手、金橘、柑橘、茴香等。

合欢花具有“安五脏、和心志、令人欢乐无忧”的作用。可用合欢花6克，洗净，放入带盖杯中，用沸水冲泡，加盖焖3分钟，代茶饮。此方舒肝解郁、养肝安神，适用于情志不舒所致的抑郁、情绪低落、多思多虑者。

甘麦大枣汤是一个千古名方，由甘草、大枣和小麦组成，3味原料既是药材又是生活中常见的食物。方中小麦性味甘凉，可养肝补心、除烦安神；甘草甘平，可补养心气、和中缓急；大枣甘温质润，能益气和中、养血安神。3味合用，甘润平补，养心安神，常用于精神恍惚、不能自主、心中烦乱、睡眠不安、哈欠频作等症。现代药理研究也发现，甘麦大枣汤有抗炎、抗抑郁、镇静、调节肠道等多重作用，在安稳情绪、调节睡眠、治疗心悸等方面可以发挥积极作用，常用于更年期综合征人群。

对于更年期肝郁化火出现急躁易怒、头痛、面红目赤、便秘、心烦意乱等症者，宜清肝泻火，可用夏枯草、栀子、桑叶、菊花、决明子等。如栀子菊花茶，用栀子6克、菊花6克，煎



水代茶饮。

或者用夏枯草煲猪肉，本方出自《食疗疗法》，用夏枯草20克、猪瘦肉50克，食盐、味精等调味品适量。将猪肉切薄片，夏枯草装纱布袋中、扎口，同放入砂锅内，加水适量，文火炖至肉熟烂；弃药袋，加食盐、味精调味即成。方中夏枯草属于药食两用之品，既能清肝火，又能散郁结；猪瘦肉为甘平滋补之品，滋补肝肾之阴。二味合用，相辅相成，平肝清热、疏肝解郁，使肝火得清则阴血不致妄耗。但本方性偏寒凉，脾胃虚寒、大便溏薄者慎用。

去潮热、除盗汗：滋阴清热

更年期女性常见潮热、面部潮红、出汗，持

续数秒至数分钟不等，夜间或应激状态易促发的情况。此种血管舒缩功能不稳定的状态可历时1年，有的长达5年或更长。

中医学认为，更年期女性肾气渐衰，阴精逐步亏少，兼因女子过去数十年月事耗伤阴血，肝肾阴亏，虚阳上亢，故而出现骨蒸潮热、手足心发热、心烦、出汗等“阴虚火旺”症状。对于这类人群，可多食用一些滋补肝肾、养阴清热的食物，如百合、西洋参、枸杞子、石斛、当归、玉竹、黄精、阿胶等。如百合鸡子黄汤、西洋参茶等养阴清热之品。

另外，可多食一些具有清热泻火、养阴生津作用的蔬果，如西红柿、丝瓜、莲藕、荸荠、甘蔗、猕猴桃、葡萄等，以清热养阴生津。饮食忌辛辣、煎炸等助火伤阴之品，以清淡为佳。

长期食疗要注意什么？

日常生活中，有中医视角的饮食很多，最常见的有枸杞菊花茶、绿豆糕等。近年流行的就更多了。食疗、药膳，早已渗透进中国人的生活中。在食疗养生方面，南方人运用的更多，尤其是福建、广东等地，几乎家家天天煲汤，很多人都略通中医。

接触食疗少、对中医知识了解不多的人，在食用食疗方子时，一定要事前仔细阅读、详细了解该方的适应范围。比如酸梅汤，消化性溃疡患者和哺乳期妇女应慎用。胃溃疡的人一听酸梅汤的名字，大概率是直接拒绝；如果饮用了，会出现胃不舒服，自然停止即可。但哺乳期妇女可能不知道应慎用酸梅汤。

即使是食物，长期食用一种，对健康都可能不利。任何药物或食疗都应警惕长期或过量使用。最简单又安全的办法是在正规医院找中医咨询。（方芳）

相关链接



医师视角

公共场合打嗝，社死场景背后的隐忧

■ 陈菁

你是否有过这样的经历，在重要的会议、浪漫的约会或是与好友聚餐时，突然打个嗝，瞬间成为全场焦点，尴尬得想找地缝钻进去？陆军军医大学新桥医院消化内科陈昱扬副主任医师提醒，打嗝这种看似无足轻重“小插曲”，有时一笑而过，有时则可能是身体发出的健康预警信号。

打嗝的真相

首先，打嗝是怎么来的？

打嗝，又称呃逆，是膈肌受到刺激后产生的痉挛性收缩。大多数情况下，打嗝是短暂的，与饮食过快、过饱、摄入过热或过冷的食物有关。然而，频繁或持续地打嗝可能就不那么简单了，它可能是身体发出的警告信号，尤其是持续1个月以上则称为顽固性呃逆，多发生在

患有器质性疾病的患者身上。

引起打嗝的原因有以下几种。

饮食过快：吃得过快或过饱，吞咽食物时吸入大量空气，是打嗝的常见原因。此外，进食碳酸饮料、辛辣食物、油腻食物等，打嗝次数也会增加。

情绪紧张：紧张、焦虑等情绪也会影响横膈膜的功能，导致打嗝。例如，在压力大或情绪波动时，人们可能会不自觉地打嗝。

生活习惯：吸烟、饮酒等不良生活习惯也可能引起打嗝。

疾病信号：需要特别警惕的是，一些胃肠道疾病、中枢神经系统疾病，甚至心脏疾病也可能引发打嗝。

打嗝可能隐藏的疾病

胃肠道疾病：如胃炎、胃溃疡、胃食管反流病等，都可能引起打嗝。

中枢神经系统疾病：如脑肿瘤、脑血

管意外等，也可能导致打嗝。

心脏疾病：虽然较少见，但一些心脏疾病如心包炎、心肌梗死等也可能引发打嗝。

如何应对打嗝

调整饮食：避免快速吞咽食物，减少碳酸饮料和辛辣油腻食物的摄入。

调整情绪：学会管理情绪，保持愉快的心情状态，避免紧张和焦虑。

改善生活习惯：戒烟限酒，避免不良生活习惯对身体造成伤害。饭后不要立即坐躺，适当的运动可以帮助消化，从而降低打嗝的频率。

及时就医：如果打嗝频繁或伴有其他不适症状，如腹痛、胸闷等，应及时就医检查，以排除潜在的健康问题。

如果出现频繁打嗝，或者伴随有腹痛、胸痛、胃灼热等症状，这可能是消化系统疾病的信号，建议到医院进行进一步检查。

医药新知

湿气重的人往往症见头沉如裹、不思饮食、腹胀、口中黏腻、恶心、呕吐、大便黏滞不爽、小便浑浊或淋漓不尽、水肿、四肢屈伸不利、嗜睡、畏冷等。

许多养生文章里都推荐用红豆薏米汤祛湿气，但也有很多人说：“我喝了红豆薏米汤，但一点儿效果也没有！”

怎么会不见效呢？看看他们用未熬汤的原材料后发现，原来是材料用错了。

红豆薏米汤，顾名思义就是红豆加薏米熬成的汤。划重点！这里所说的“薏米”，指的是“炒薏米”；“红豆”，指的是“赤小豆”。

薏苡仁俗称“薏仁”“薏米”，为禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁，味甘、淡，性凉，归脾、胃、肺经，具有利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓、解毒散结的功效。

作为药食同源的药材，一般人家中都会有薏米，用来煮粥、煲汤，健脾利湿。薏苡仁有生意苡仁和炒薏苡仁之分，两者都擅长祛湿。但生意苡仁偏寒凉，容易伤脾胃，而炒薏苡仁寒性会减弱，亦适合脾虚腹泻的人群。因此，熬制“红豆薏米汤”应该用炒薏苡仁。

薏苡仁可以在家自己动手炒，取干净生意苡仁，用文火炒至微黄色、鼓起时取出，放凉，略有焦斑、微香即可，亦可到药房直接购买。

赤小豆为豆科植物赤小豆或赤豆的干燥成熟种子，味甘、酸，性平，归心、小肠经，具有利水消肿、解毒排脓的功效。

这里需要的是“赤小豆”，而不是家里面常备的“红豆”。正如《本草纲目》中记载：“赤小豆以紧小而赤暗色者入药，其精大而鲜红色淡者，并不治病。”所以，熬制“红豆薏米汤”应该用赤小豆。

《中国药典》中也说明了如何区别二者：赤小豆呈长圆形而稍扁，表面紫红色，无光泽或微有光泽；红豆呈短圆柱形，表面暗棕红色，有光泽。简单地说，赤小豆身形瘦长，而红豆颗粒更圆，个头也稍大于赤小豆。（刘岩）

医药前沿

常见的饮料成分牛磺酸延寿还能增强癌症治疗

牛磺酸，是一种非必需氨基酸，它在人体中起着多种重要作用，可以缓解疲劳并改善运动表现，还被用于增强免疫力和抗氧化。

近日，第四军医大学西京医院的研究人员在《Cell》期刊上发表了一研究论文，研究显示，肿瘤细胞通过过度表达牛磺酸转运蛋白（SLC6A6）来争夺牛磺酸，从而诱导T细胞死亡和功能障碍，从而促进肿瘤进展，牛磺酸缺乏是导致肿瘤免疫逃逸和复发的重要原因，而补充牛磺酸可以重振耗尽的CD8+ T细胞，并提高癌症治疗的功效。

研究发现，补充牛磺酸可显著改善CD8+ T细胞耗竭状态，可以提高化疗的疗效，并防止癌症复发。

除了增强癌症治疗，缺乏牛磺酸是动物衰老的驱动因素，而补充牛磺酸还能延长寿命。

2023年6月，印度新德里国家免疫学研究所、美国哥伦比亚大学的研究人员研究显示，缺乏牛磺酸是动物衰老的驱动因素，而牛磺酸补充剂可以改善动物的健康状况并延长其寿命。补充牛磺酸可以减缓衰老的关键标志，包括DNA损伤、端粒酶缺乏、线粒体功能受损和细胞衰老。牛磺酸补充剂可以减缓蠕虫、小鼠和猴子的衰老过程，可以将中年小鼠的健康寿命延长12%，相当于人类7~8年。

此外，研究还发现，人类运动后牛磺酸水平会增加，这表明运动对健康的一些好处可能来自牛磺酸的增加。

牛磺酸在生活中很常见，很多食物中都富含丰富的牛磺酸，扇贝、鲑鱼、鸡腿都是不错的选择。（文法）

世卫组织报告显示迫切需要创新抗菌药物

近日，世界卫生组织发布了关于全球临床和临床前开发中的抗菌药物（包括抗生素）的最新报告，并指出迫切需要针对严重感染的创新抗菌制剂。

报告提到，自2017年7月1日以来，全球共有13种新型抗生素获批上市，但只有两种代表一种新的化学类别，可以成为创新药物。此外，临床开发中的抗菌药物数量已从2021年的80种增加到2023年的97种。

世卫组织表示，抗生素的耐药性只会越来越严重，但开发出开拓性产品的速度还不足以对抗最危险和致命的细菌。

面对日趋严峻的“抗菌”问题，许多国家纷纷行动。2012年，由美国参议院通过的名为抗生素激励法案，鼓励医药企业重拾抗生素研发业务，激发这一领域的创新性研究。我国也是最早发布和实施遏制细菌耐药药国家行动计划的国家之一。2022年10月25日，国家卫生健康委等13个部门联合印发《遏制微生物耐药国家行动计划（2022—2025年）》，明确提出“研发上市全新抗菌微生物药物1~3个；研发新型微生物诊断仪器设备和试剂5~10项”的目标。（世卫）

