



诗意白露 闲话摄生

唐旭东

《诗经》中的“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方”，朗朗上口，描绘出白露的绝美意境，令人心向往之。唐代诗人元稹的《咏廿四气诗·白露八月节》诗：“露凝蔬草白，天气转青高。叶下和秋吹，惊看两鬓毛。养羞因野鸟，为客讶蓬蒿。火急收田种，晨昏莫辞劳。”文字虽短，却也将白露时节那白露茫茫、秋高气爽、候鸟南飞、农忙抢收的场景描绘得一览无余。

白露，处暑之后的节气。“明朝交白露，此夜起金风”，此处金风指秋风、凉风，白露时节冷空气开始南下，天气逐渐转凉，即所谓“白露秋分夜，一夜冷一夜”。《月令·七十二候集解》中曰：“水土湿气凝而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也”，白露节气后因天之余温未散，昼夜温差较大，在气候上呈现“早寒夜冷中时热”之特点，故空气中的水蒸气往往于夜间遇冷而凝结为珠，附于花草之间，待晨起阳光普照之时，这些露珠显得格外晶莹剔透、洁白无瑕，遂名之为白露。

文人悲秋也有医学根据

古人记载，白露有三候：“一候鸿雁来；二候玄鸟归；三候群鸟养羞。”说的是白露节后鸿雁和燕子等候鸟都陆续南下避寒了，其他鸟类也开始为过冬而储备粮食，同时，天地间亦呈现出一派“肃虚白露降，木叶下危凋；月滴钟声晓，灯青剑影寒”之景象，凉秋也于此正式地拉开了帷幕！

面对这“秋来风景异，雁去无留意”的情景，文人骚客免不了伤感，多少会产生诸如悲秋、悲己的情绪，诸如《明月皎夜光》中的“白露沾野草，时节忽复易”；《秋感·明朝交白露》中的“客意惊秋半，凉凉信转蓬”等。其实，这并非无病呻吟。早在《黄帝内经》中，中医就认识到这种环境气候的剧变，会给人带来生理特别是心理上的不适，特别是情感细腻者每每感物伤怀，因此规劝人们在秋三月时应该“收敛神气”“使志安宁”，注意保持良好而稳定的情绪，做到“不以物喜，不以己悲”，以适应暑去秋来的气候变化。

此外，“蒹葭白露早纷纷，上下参差意象分”，白露正是四时气候中冷与热的分水岭，阴寒之气渐生，如果仍在盛夏时一般赤膊露体、贪凉睡卧，定然会招致寒湿之邪气侵犯，引起或诱发一些肌肉关节酸痛等临床病症，所谓“白露节气勿露身，早晚要叮咛”，



尤其是在气温较低的早晨或夜间，更需要及时添衣加被，以免着凉。谚语有云“白露身不露，着凉易泻肚”，指出腹部最容易感受寒湿之气，损伤到脾胃，从而引起腹泻、腹痛等症，因此此时尤应注意加护脾胃！

白露带给我们的绝不仅仅是视觉上的美，民间有“白露用一宝，百病不打扰”的传说，而此宝指的正是白露。《本草纲目·露》中记载：“秋露繁时，以盘收取，煎如飴，令人延年不饥”，指出白露经收集后久服能令人耐饥益寿，而露水的收集方法，在《古今医统大全》中还做了详细的记载：“交白露节，先日未时将田禾以净水泼过，次日寅时以洗白布拖展禾头露水，搅下用新瓷瓶收贮。久留不坏，香甘止渴，治诸热燥最佳”，其中“未时”指的是13~15点，“寅时”指的是清晨3~5时，通过此种方法采集的露水，耐藏且能止渴生津。我国许多医药古籍都记载了白露可解暑、润肺、止消渴，但未有研究证实。大概在秋分前的露水，皆是从植物根底蒸腾而上，自然地就带有该植物的性味，传闻杨贵妃正因为久服那百白露水，才得以做到回眸一笑百媚生。

白露时节，饮食也有讲究

在白露时节，我国有喝白露茶、饮白露米酒、吃番薯和龙眼等传统民俗。其中，白露茶就是白露后采摘的茶叶，又称为秋茶。因有露水的滋养，且天气至白露前后转凉，气温适

宜，茶树遂能再一次进入其生长佳期，故茶叶的品质自然就不会差了。在《茶疏·采摘》中有云：“秋七、八月，重摘一番，谓之早春；其品甚佳，不嫌少薄”，这说明了秋茶还是很可贵的。林清玄在其《不如吃茶去·龙井问茶》中曾对秋茶就有过美好的赞誉。谚语有云“春茶苦，夏茶涩，要好喝，秋白露”，看来还是有不少人认为较之春夏之茶，秋茶可谓有过之而无不及啊！诗人陆游就很钟情秋茶，我们从其诗歌中足可以看出，其中不乏有“卧枝开野菊，残棋出秋茶”“园丁刈霜稻，村女卖秋茶”“频唤老僧同夜粥，问从邻叟试秋茶”等有关描述秋茶的佳句。

事实上，饮茶不只是陶冶情操，留不坏，香甘止渴，治诸热燥最佳”，其中“未时”指的是13~15点，“寅时”指的是清晨3~5时，通过此种方法采集的露水，耐藏且能止渴生津。我国许多医药古籍都记载了白露可解暑、润肺、止消渴，但未有研究证实。大概在秋分前的露水，皆是从植物根底蒸腾而上，自然地就带有该植物的性味，传闻杨贵妃正因为久服那百白露水，才得以做到回眸一笑百媚生。

白露酒即是用白露所酿的酒。在《本草从新》中有云：“秋露造酒最清冽”，《饮食须知》亦曰：“秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳”，由此可知这白露酒饮之口感清清爽爽，最适合在仲秋时分与三五知己登高览胜、把酒言欢不过了。因此宋代的吴

则礼在其《寄吕少冯时余单骑入都将发楚》中就曾说“老夫得酒有何好，且饮中秋白露团”，表示白露酒就是其心目中的好酒，值得拿出来与其好友共享。《随息居饮食谱》一书认为，酒虽然有“壮胆辟寒、和血养气”之功效，并且是“合欢成礼、祭祀宴宾”之所需，但毕竟“多饮必病”，故“不令饮酒”，总以不饮、少饮为好。此乃题外话！

谚语有云：“白露高粱秋分豆”“白露前后看，莜麦、荞麦收一半”，说明白露节是一个丰收季节，其所收之谷物、蔬果甚至海鲜产品，自然是肥硕饱满而美味可口。不过话说回来，美味虽琳琅满目，但我们仍需切记要节制，这是因为入秋以后，人体内的阳气终究是要潜藏起来，以待来年升发之用的。此时脾胃阳气也相对不足，消化功能较弱，若一味暴饮暴食、嗜食生冷，很容易增加胃肠道的负担。我们从临床上也观察到，入秋以后，慢性胃炎、消化性溃疡、功能性胃肠炎、肠易激综合征以及病毒感染性腹泻、急性胃炎等疾病较为高发，不能说与此时的饮食不节不无关系。

说到底，白露节气诗情画意，终究还是一个养生的“局”。“春夏养阳，秋冬养阴”，入秋以后，阳气开始敛降、收藏，人处于此天地宇宙之间，亦当收敛心志，以无为之道行事才行，“八月清凉白露匀，万民安乐养真身”，“虽是居尘不染尘，也无喜怒亦无嗔。”清风白露，愿一切美好皆驻足于此，康乐无忧！

具体需要做哪种肠镜，可以请医生综合个人情况进行评估。

临床上，一般会根据息肉的大小、多少、有无并发症和病理性质决定治疗方案。小息肉一般在肠镜检查时予以摘除并送病理检查。直径>3cm的腺瘤，尤其是绒毛状腺瘤应手术切除。炎症性息肉以治疗原发肠道疾病为主，炎症刺激消失后，息肉可自行消失；增生性息肉症状不明显，无须特殊治疗。

息肉切除后也不是就安枕无忧了，因为人的基因未变，环境未变，或者生活习惯未变，所以息肉仍有复发的可能，因此，定期复查就显得尤为重要了。且有研究表明，男性结直肠息肉复发率高于女性，而且复发率随年龄增长而升高；多发性息肉术后有较大复发风险，随着息肉数量增多有可能癌变。

我们平时生活中，做到以下几方面可以降低息肉的发生率：低脂饮食；多吃水果、蔬菜和纤维食物；减少红肉和加工肉类的摄入；坚持锻炼，保持正常体重；戒烟、避免过度饮酒；定时多肠镜检查。总之，小息肉，会隐藏；多重视，常检查；早发现，莫慌张，交给医生来帮忙；切除掉，看病理，定期随访消灭它。

（浙江大学医学院附属邵逸夫医院 李力 晁冠群）

合理用药 HELIYONGYAO

吃药不可用“饮料”送服

你一定听说过“头孢就酒，说走就走”。这是因为，大部分的头孢类抗生素，甲硝唑、呋喃唑酮等抗生素，及格列本脲、格列齐特、格列吡嗪、胰岛素等降糖药物，还有抗凝药华法林等，与酒精同服都有可能发生双硫仑样反应。酒精在体内会经过乙醛脱氢酶来代谢，头孢类抗生素会抑制这种酶的活性，从而造成服药者体内乙醛聚集，继而出现中毒反应。双硫仑样反应的主要表现为面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、神志不清、心动过速、急性心衰、低血压、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥甚至心肌梗死等。

其实，不光是酒，很多“饮料”也不可同药物同服。比如：

浓茶。茶叶中含有大量的鞣酸、咖啡因、儿茶酚、茶碱等，其中的鞣酸可能与以下药物结合或生成沉淀：消化酶类（如胰酶肠溶胶囊、乳酶生片）；金属离子（如钙剂、铁剂、铋剂、铝剂等）；四环素类抗生素（如米诺环素、多西环素），大环内酯类抗生素（如阿奇霉素、罗红霉素等）；生物碱（如麻黄碱、阿托品、可待因），比如大多感冒药中含麻黄或麻黄碱；苷类（如洋地黄、地高辛、人参等）。咖啡因和茶碱有兴奋作用，口服镇静助眠药（如茶碱比妥、佐匹克隆、地西洋等），抗心律失常的药物（维拉帕米），以及相应作用中成药（安神补脑液，稳心颗粒）等不能喝茶。服用抗结核药利福平时也不可喝茶，以免妨碍其吸收。

果汁，主要是西柚汁、橙汁类。西柚并不直接与药物发生作用，而是西柚中的“呋喃香豆素”会结合人体内一种叫作CYP3A4的代谢酶，从而影响这

种酶的活性。很多药物都会经过这种酶代谢，这就导致了这些药物的代谢会受到影响，从而大量留在血液中，使药物在血液中的浓度迅速升高，在某些情况下是非常危险的。比如受到西柚影响的降压药物如硝苯地平、非洛地平，血药浓度过高会引起血压下降过低；免疫抑制剂他克莫司、环孢素，血药浓度过高会加大药物毒性反应等等。此外，各种果汁饮料中多含有维生素C，酸性物质容易导致各种药物的提前崩解，不利于药物在小肠的吸收，影响药效。

碳酸饮料。如可乐、雪碧等含有的二氧化碳溶于水后形成碳酸氢盐，可中和部分胃酸，增加弱碱性药物的吸收，间接导致其血药浓度过高，更容易出现不良反应。但抗真菌药伊曲康唑胶囊的说明书中提及，对于胃酸缺乏的患者，可将药物与可乐同服。

牛奶等含乳饮料含有丰富的蛋白质，能明显影响人体对药物的吸收速度，降低药效。用含乳饮料服药易出现钙化，导致药力失效，严重的会造成胆结石、肾结石。含乳饮料含有钙离子，可与四环素族、喹诺酮族、异烟肼生成络合物或螯合物，使其不易被胃肠道吸收，减弱治疗效果。但有一些药品是可以与牛奶同服的，一般在药品说明书中会注明。比如儿童或吞咽困难的患者，一些胶囊、微生物制剂、干混剂等，可拌入温奶液一同服用。

总之，吃药的时候用温凉水送服是最好的。但是喝水的方法、水温、水量也都有讲究。在用药前一定要仔细阅读药品说明书。

（首都医科大学附属北京朝阳医院药师 王子惠）

食话食说 SHIHUASHISHUO

老年人饮食越清淡越好？

“饮食要清淡一点。”相信很多患者，不论是老年人还是中青年，一定不止一次听医生说过这句话，尤其是患有高血压、冠心病、高血脂症、脂肪肝、超重肥胖的患者。于是，许多向往健康、生活自律的人就把平时本就吃得不多、吃得少了，甚至黄了，甚至有些老年人，每天的饮食只剩下稀粥就青菜了，结果体重没有减轻，血脂没有好转，脂肪肝也没有缓解，甚至不少老年人胳膊腿越来越细，体力明显不如从前。

那么，医生说的“清淡饮食”，对于老年人来说，到底是什么意思？

实际上，医生所说的清淡饮食，是指在营养物质充分而且均衡的基础上，做到少油、少盐、少糖。我们知道，碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水和膳食纤维是人的七大基本

营养物质，缺一不可，就像盖房子一样，缺少任何材料，都建不成结实完整的房子。

在老年人群中，蛋白质普遍摄入不足，应该加强瘦肉、鸡蛋、牛奶等优质蛋白的摄入。长期蛋白质摄入不足会出现虚弱、乏力、抵抗力下降、肌少症等，增加跌倒、感染等风险。对于肾功能正常的老年人，每天至少一盒奶、一颗鸡蛋、2两瘦肉，再加适量的豆制品。

老年人每日摄入的油量应控制在20~25g，用我们家里常用的白瓷勺衡量，大约是2勺；每日盐摄入量不应超过6g，啤酒瓶盖约1盖，此外，还要注意酱油、咸菜、酱豆腐等食品中的含盐量并不低。还有一点需要提醒，摄入的主食及水果中有一部分的碳水化合物，应尽量减少不必要的添加糖。（北京大学第三医院主治医师 郝靖欣）

小米吃对 营养翻倍

小米属于全谷物，它的维生素、矿物质含量比大米高很多。小米中含有色氨酸，是人体必需的八种氨基酸之一。色氨酸还是合成五羟色胺的重要原材料，有助于维持神经稳定。人体如果缺少五羟色胺，可能会出现急躁、焦虑等情绪，进而影响睡眠，而经常食用小米，对稳定情绪有一些辅助作用，让人更容易进入睡眠状态。对于怀孕或备孕的朋友，没特殊禁忌的话也建议常吃小米。小米中含有的碘是合成甲状腺激素必不可少的元素，孕妇摄入足够的碘有助于维持甲状腺功能正常，避免胎儿痴呆或智力低下，或骨骼发育延缓。

小米粥是国人的日常饮食，尤其有些老年人特别爱喝。不过，当小米粥煮得并不是特别烂的时候，若不经咀嚼直接喝下去，这种情况它对消化能力的要求一点都不低，有的时候容易引起食管反流。所以，对一般人群来说，

小米粥可以喝，但是不要一次性喝太多量，也不要依靠喝粥来“养胃”，更不要其他什么都不吃，就喝一大碗粥。

虽然小米的营养价值很高，有诸多功效，但小米中氨基酸的组成并不理想，主要原因是赖氨酸含量过低，导致小米整体蛋白质的营养评分就降低了。所以，建议朋友们吃小米的时候给它加个伴儿。一些人喜欢小米配大米，比如二米粥、二米饭，不过这两者搭配还是缺乏赖氨酸，在蛋白质补充方面欠缺，不是最佳搭配。也有一些人喜欢小米辽参，小米辽参虽然蛋白质是比二米饭丰富，但是辽参价格太贵，也不适合经常吃。其实，小米的黄金搭档是黄豆。黄豆价格便宜而且富含赖氨酸，正好填补了小米的缺点。它们的做法也很多，可以煮粥，可以用小米粥配豆芽，或者小米配家常豆腐等也可以。

（北京协和医院主任医师 于康）



战胜肿瘤 ZHANSHENGZHONGLIU

大多数大肠癌由肠息肉转变而来

肠息肉经常出现在体检报告里，很多人出于害羞或因为它没有引起不适而选择置之不理。它到底怎么出现的？对我们的身体有什么影响？会不会癌变？

在人体中，大肠可分为盲肠、阑尾、结肠、直肠和肛管五个部分。肠息肉以结肠和直肠息肉最多见，即结肠、直肠黏膜表面的一种隆起性的病变，就像长在肠管内部的“肉疙瘩”。在肠镜下，它的形态大小不一，小的只有几毫米，大的可有数厘米。有些长得像蘑菇，有些像桑葚，还有些甚至可以像爱心。数量上，从1个至数个不等，甚至整条肠子都是，达数百以上，如家族性息肉病。息肉数目在10枚以上称为息肉病，反之则称为散发性息肉。相关研究表明，95%的大肠癌是一步步从肠息肉转变而来的，但是不要过于担心，息肉恶变为肠癌的过程可能需要5~10年，只要我们重视体检或检查，就能早日发现它并及

时处理掉。

肠息肉的形成与以下因素可能有关：炎症性息肉与肠道慢性炎症有关；肠息肉的患病率随年龄增大而增高；幼年性息肉多为错构瘤；低纤维、高蛋白、喜油炸饮食与肠息肉有关，而吸烟与腺瘤性息肉有密切关系；如家族性非息肉病性大肠癌和家族性腺瘤性息肉病与遗传有关；免疫功能低下、糖尿病、动脉粥样硬化、胃空肠吻合术等发生率较高。

肠息肉一般无特异性症状，可有出血、便秘、腹泻等相关症状。当短期内出现便秘、黏液便、腹泻或大便习惯和形状的改变（比如大便变细），都应引起高度重视，出血过多或长期慢性失血可有贫血症状。若出现肠梗阻和肠套叠需手术。临床症状因息肉部位不同，表现也有一定区别。并不是每个息肉都会癌变，虽然95%的大肠癌是一步步从肠息肉转变而来的，但是炎症性息肉一般不会癌变，我们更加需要关注的是腺瘤性息肉，因为腺

瘤性息肉是公认的癌前病变，需要积极处理。

另外，我们还可以从下面几方面来初步判断肠息肉癌变可能性：生长速度缓慢，良性可能；短期内生产迅速，恶性可能。

炎症型，良性可能；腺瘤性，恶性可能。

体积小、带蒂，良性可能；宽基、广蒂，恶性可能。

单个或少数几个，良性可能；多发性，恶性可能。

肠镜检查是目前诊断大肠息肉最理想的检查方法，可直接观察到全肠道情况，同时镜下可对病灶进行活检。我国结肠肿瘤筛查目标人群为50~74岁人群，建议有以下情况的人群及时行肠镜检查：大便隐血阳性或不明原因出血；一级亲属有大肠癌历史；本人有肠道肿瘤、癌病史；有慢性腹泻、便秘、黏液血便、慢性阑尾炎、胆囊炎或阑尾/胆囊切除史，以及炎性肠病、血吸虫病、盆腔放疗史的人群。