

特别关注



## 哪些人群 需要补充蛋白粉？

所谓蛋白粉，一般是采用提纯的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白、豌豆蛋白或上述几种蛋白的组合构成的粉剂。根据其蛋白质来源的不同，蛋白粉可分为大豆蛋白粉、酪蛋白粉、乳清蛋白粉或复合蛋白粉等。蛋白粉的主要用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。

许多大病初愈或“阳康”的人需要及时提高免疫力，蛋白粉成为他们的选择之一。当存在以下情况，机体往往很难通过日常膳食获得充足的蛋白质时，可以考虑补充。

食欲减退或进食不足 食欲较差、进食不足的患者或老年患者往往存在明显的能量和蛋白质摄入不足，可在保证充足能量摄入的基础上，通过适量补充蛋白粉来促进体内的正氮平衡，从而有助于维持肌肉量和正常的免疫功能。

消化吸收障碍 老年人由于消化液分泌减少、胃肠道蠕动减少，对于蛋

# 吃蛋白粉提高免疫力 真的有必要吗？

蛋白粉因能补充蛋白质被不少人视为“健康提速剂”。那么，补充蛋白粉和提高免疫力到底有没有关系？哪些人不适合补充蛋白粉？

白质的消化吸收功能下降；对于功能性消化不良或者存在小肠吸收障碍的患者而言，也往往存在蛋白质不足。可选择容易消化、吸收的蛋白粉补充剂以改善机体营养摄入。

身体对蛋白质需求量增加 某些特殊的生理状态下，如孕妇、乳母等往往对于蛋白质需要量增加，有一些阳康一段时间后已恢复运动量、有增肌需求的健身人群，往往也需要增加蛋白质的摄入以促进肌肉蛋白质的合成；某些病理状态下，如手术、烧伤、感染、肿瘤化疗患者等往往存在负氮平衡，甚至低蛋白血症等，对蛋白质需要量显著增加。对于存在以上情形的个体而言，则需要经过医师/营养师全面评估身体健康状况、营养摄入情况、运动强度等因素后适量补充蛋白粉。

事实上，对于运动量增加或者有增肌需求的人群而言，蛋白质摄入量应适度提高，一般不宜超过1.5克/千克。有研究表明，膳食来源的蛋白质和蛋白粉在增肌效果方面没有显著差异。因此，对于一个体重60千克的人来说，每天只要在膳食中适量增加一些低脂/脱脂牛奶、鸡蛋白、鸡胸肉、瘦

牛肉、鱼虾和豆制品等的摄入，就可以满足机体对于蛋白质的需求，既安全、有效，又经济、实惠。

## 哪些情况 不宜补充蛋白粉？

首先，对于蛋白粉成分（如大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白等）过敏者禁止补充蛋白粉，以免引起恶心呕吐、腹胀腹痛、皮肤瘙痒，甚至神经系统相关的过敏反应。

另外，由于机体摄入的蛋白质需要经过肝脏和肾脏的代谢，所以对于存在肝硬化、肝性脑病或肾功能不全的患者不宜盲目补充普通的蛋白粉，应该在医师/营养师指导下选择一些疾病特异性的特殊医学用途配方食品（FSMP）来为机体补充营养，以免增加肝脏、肾脏等器官的负担。

最后，当存在胃肠功能衰竭、急性胰腺炎、肠痿等情况时，由于无法很好地消化蛋白质，也不宜直接补充蛋白粉，应该基于患者目前的胃肠道功能，给予个体化的营养干预。

□李卓

家庭保健

## 养生茶喝错反伤身



近年来，养生茶成为人们养生保健的新宠。但许多养生茶配伍了决明子、白果、诃子等有肝毒性的风险中药，长期大量服用就有可能给肝脏带来伤害。那么，怎么正确喝养生茶？

■因人制宜 气虚质可选择健脾益气的养生茶，如党参红枣茶、茯苓人参茶；阴虚质选滋阴的茶类，如麦冬石斛茶、枸杞茶；阳虚质选助阳的茶类，如人参茶。此外，辨明体质后还需在医生指导下选用对“症”的中药材配伍。同时，有基础疾病的人群更要谨慎喝养生茶。缺铁性贫血人群，最好别喝含有茶叶的养生茶，更不要茶和补铁剂一起喝，因为茶中的草酸能够与铁结合，影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶，因为两者含糖量很高，饮用后很可能导致体内血糖升高，加重病情。

■因时制宜 春天宜饮花茶，可以帮助散发冬季积存在体内的寒邪，如玫瑰、茉莉、菊花；夏天宜饮花草茶，以除烦解渴、补益肠胃，如绿茶、薄荷茶；秋天饮茶宜选果类，以清除体内余热，止咳化痰、养肺滋阴，如金橘、菠萝、乌龙茶；冬天饮茶宜选根茎类，以驱寒补阳，如天门冬、红茶、铁观音等。对于一天中而言，最适合喝茶的时间为早上9点、下午3点和晚上6点，切记不要睡前和空腹喝茶。

■因量制宜 喝养生茶要注意饮用的时间和剂量，过量会适得其反。比如决明子茶，长期服用会导致腹泻，还可引起肝损伤。气虚者长期饮用人参茶，容易出现口干舌燥、牙龈肿痛、流鼻血等上火症状。

□张涛

健身有方

## 做做门框操 舒筋又活血

很多人一宅在家就运动量锐减，其实想要舒筋活血，可就地取材，家里的门框就行。

1.背靠门框，轻度挤压，然后上下蹭动，频率为每分钟二三十次。在蹭动的过程中将每节脊椎都挤压一遍，可刺激

背部穴位，舒筋活血。

2.站在门框前约10厘米处，双手抬起，与肩同高，分别撑住左右门框。接着，在踮脚但不移动脚步的情况下，尽量把身体向着门框另一面延伸，可改善背部血液循环，舒展肌肉。 □丽樱

健康饮食

## 谨防上火腹泻 辨好体质吃水果

只要不是糖尿病患者，新鲜水果多吃无妨，这是很多人的普遍看法。中医可不这么认为，吃水果是有讲究的，倘若不顾体质特点，不问水果寒热属性，只图一时口腹之欲而大快朵颐，也会吃“水果病”。

吃水果有如下原则：

一是根据体质选择适合的水果。譬如，体质偏热者可适当吃些寒性水果，像感受暑热者，不妨当个“吃瓜”群众，多吃点西瓜、梨瓜、蜜瓜等解暑佳品；反之亦然，体质虚寒者可吃点榴莲，取其温补之性滋补身体。

二是利用不同水果或其他食物的属性巧妙搭配。譬如，榴莲和山竹这一对热带水果，一寒一热正好互补，被东南亚一带称为“夫妻果”，榴莲性温，体质平和或偏热的人吃了易上火，此时可吃点生津降火的山竹或清热解毒的绿豆汤，正好能克制榴莲的燥火。

三是稍加制作，以缓和水果寒热性偏的程度。像荔枝、芒果、菠萝这类典型的热性水果，可以用较为简单的办法减其热性，除了可放进冰箱里冰镇赋予其凉性外，还可利用淡盐水有清热下火、通便解毒作用的特点，吃前以淡盐水浸一下剥壳后的荔枝和去皮后的菠萝，芒

果食用后淡盐水漱口。像雪梨、蜜瓜这类性偏寒的水果，体质偏寒者可采用炖或制作水果茶的方式食用。

四是食不可过量。“五果为助”，水果再好也不能代替肉类、主食和其他蔬菜，且水果糖分含量相对较高，不能拿它当正餐。

水果的寒热属性可粗略划分三类：温热、寒凉和平和。

▲性偏寒凉的水果：有西瓜、香蕉、山竹、雪梨、猕猴桃、柚子、柿子、荸荠、李子、枇杷、哈密瓜、草莓等。此类水果热性体质者可适当多吃点，体质平和者适量吃，虚寒者慎吃，以免寒凉伐胃，损伤人体阳气，引起胃脘痛、流青口水、腹泻等症。

▲性偏热的水果：有荔枝、榴莲、芒果、菠萝、樱桃、龙眼、石榴等。此类水果，体质虚寒者可适当多吃点，体质平和者适量吃，而本身就有“上火”症状者不宜吃。

▲性味平和的水果：有苹果、火龙果、橙子、水蜜桃、葡萄、椰子、圣女果等。此类水果不寒不热，被认为比较“正气”，不论体质寒热及平和者，均可适量摄入。

□罗文峰

国药治失眠，让您倒头就睡，一觉睡足8小时！

# 治疗睡不着

滥用安眠药可能危及生命

现代人由于各种压力和不良习惯容易造成失眠，长期失眠可能会诱发严重抑郁及精神疾病，也可能导致心脑血管等各种慢性疾病发生发展。安眠药是通过刺激大脑的神经来达到助眠作用，脑神经受损后是无法恢复的；同时药物残留会损伤肝肾，严重时可能造成器官衰竭危及生命。

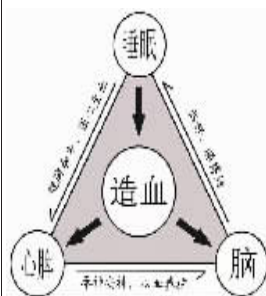
忠告：安眠药吃的多，失眠不一定好，但身体可能会垮。

古方今用 针对病根治失眠

医圣张仲景在《金匱要略》中明确指出：失眠的发生原因归根结底是与心脾及阴血不足有关。《金匱要略》中记载有三大经典方剂：益气养心“生脉饮”、健脾和中“归脾汤”、宁心安神“酸枣仁汤”，都是历经2000余年的经典方剂。科研人员在这三大经方基础上，结合现代人的体质进行经方组合，合理配伍之后，制成成药“参芪五味子胶囊”，纯中药制剂，无依赖性和耐药性，周期服用治疗老失眠。

治失眠要：健脾养心 使脑神安定

失眠多是由于心脾两虚所致，心脾两虚，气血生化不足，运行无力，导致心脑供血不足，脑神不安，形成失眠。中老年人治疗失眠的关键是健脾养心，恢复心血充盈，使心脑供血充足，脑神安定好睡眠！



睡眠是人体上好的补药

中医中讲：夜间11时至次日凌晨3时，人

体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器，如果心脾两虚，心火上炎，则会消耗心血，导致心脑供血不足进而失眠，两者相互影响，久而久之形成恶性循环，身体越来越差。“参芪五味子胶囊”针对失眠病根，健脾养心，使心脑供血充足，睡眠自然就好了，两者相辅相成，使机体进入良性循环。

深睡眠 好睡眠 国药治失眠

“参芪五味子胶囊”经国家食药监部门批准为国药准字甲类 OTC 失眠专用药，并授权知名药企生产。全方通过健脾和中，养心安神，使心脑供血充足，脑神安定，睡眠自然就好了。“参芪五味子胶囊”在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为胶囊制剂，直接进入脾胃消化吸收，利用率高，服用方便。

★轻度失眠：服用后人睡快，做梦少，睡眠质量显著提高。

★中度失眠：按疗程服用逐渐恢复正常睡眠，晚上睡得香，白天精神好，心不烦，气不燥。

★重度失眠：坚持服用一个周期，安眠药依赖性逐步降低，享受深度好睡眠，一觉到天亮。

失眠多梦好治 国药半价惠民

1. 活动期间，凡初次按疗程购买的顾客均可享受半价优惠；

2. 每天仅限200名，以订购顺序为准，先到先得。

凡初次按疗程购买的顾客，均可享受全年退换无忧。

优惠代码：335

康复热线：400-006-0057

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用  
国药准字 Z20060138 鲁药广审(文)第 2021030541 号  
华夏国药(菏泽)制药有限公司 广告