

酸奶的时代已经来临，国人渐渐习惯了饮食中酸奶的存在，而很多白领女士更是酸奶的“忠实粉丝”，除了自己喝，也会常给宝宝饮用，让肠胃更健康。也许你是酸奶的忠实消费者，但关于选购、饮用酸奶的许多学问却不一定知道。

酸奶

奥妙你未必知

●乳酸(菌)饮料≠酸奶

目前超市除了有酸奶外，还有“乳酸菌饮料”、“乳酸饮料”等，别看它们的名称都有“酸”和“乳”，它们与酸奶的营养价值和保健功能都不可相提并论。

酸奶是在鲜奶中加入乳酸杆菌经发酵制成的，在这个过程中，营养成分基本没有改变，其蛋白质含量≥2.9%，其中调味酸奶蛋白质含量≥2.3%。而乳酸菌饮料是将发酵后的酸奶加水稀释，同时添加芳香剂、调味剂及增稠剂。由于加了很多水，营养价值大大降低。乳酸饮料则是以鲜奶或奶粉为原料，在鲜奶中加入两倍的水，然后滴入乳酸，同时迅速搅拌，然后在此基础上，添加果汁、香精、增稠剂和防腐剂。从营养角度来看，相当于一份奶加了两份水，往往蛋白质含量只有不到 1%。

乳酸菌饮料和乳酸饮料都属于含乳饮料，总的热量并不一定比纯奶或酸奶低多少，但其蛋白质、脂肪、维生素和矿物质元素等营养成分远不如酸奶。值得注意的是，很多“含乳饮料”是由牛奶、水和酸味剂配制的，这样的产品还会含有乳糖，也可以引起“乳糖不耐受”症状。

●酸奶也不宜作为减肥食品

除此之外，酸奶的选购还要注意保质期。超市里酸奶的促销活动屡见不鲜，不少人一看价钱便宜就蜂拥抢购。还有的人一次买很多酸奶回家，放在冰箱里慢慢喝。要提醒的是，酸奶出厂超过 5 天，其益生菌含量就会开始减少，保健功效也会打折扣。一般来说，2~3 天内的酸奶风味最好。

有些人为了减肥而狂喝酸奶，这是不可取的。酸奶本身也是含有一定热量的，如果在原有膳食基础上额外多吃，同样会引起体重增加。而且酸奶能促进肠道蠕动，导

致胃口大增，如果不控制食量，反而会引起体重增加。

有的人会说，“我什么都不吃，就喝酸奶”。这又带来另一个问题，空腹喝冰冻的酸奶，较为容易引起腹部不适，饭后 30 分钟至 2 小时之间饮用效果较好。

●吃香肠、吃药都不宜喝酸奶

酸奶和很多食物搭配都很不错，比如早餐时搭配面包、点心，更容易入口，营养也更丰富，但切忌与香肠、腊肉等高油脂的加工肉品一起使用。当然，酸奶还不宜与药物同吃，酸奶本身会影响某些药物的吸收和药效，而一些药物如抗生素、磺胺类药物对乳酸菌亦有杀伤作用。

酸奶虽好，也不是所有人都适合饮用。腹泻或有其他肠道疾病患者喝酸奶必须谨慎。1 岁以下的小宝宝也不宜喝酸奶。此外，糖尿病患者、动脉硬化患者和胰腺炎患者最好别喝全脂酸奶。

提醒：喝牛奶腹泻可改喝酸奶

大家都知道牛奶是个好东西，可以获得优质蛋白质并补充钙质，可有些人一喝牛奶就会胃部不适或腹泻，这是因为牛奶中所含的糖分大部分是乳糖，但有些人的消化液中缺乏乳糖酶，影响了对乳糖的消化、吸收和利用，造成乳糖不耐受症。

这部分人可以改喝酸奶。酸奶因含乳酸菌，牛奶中的乳糖可被乳酸菌发酵成乳酸，乳糖不耐受者饮用酸奶不会出现腹泻症状。而且酸奶除保留了鲜牛奶的全部营养成分外，在发酵过程中还可产生人体所需的多种维生素。由于发酵的作用，还可促使人体对营养成分的消化吸收大大增加，具有很好的保健功能。酸奶中的乳酸菌还可产生有益于人体的酶，形成生物屏障，抑制有害菌对肠道的入侵，维护肠道菌群生态平衡，提高人体免疫力。

(陈辉)

传统医学

穴位贴敷 个性化调理

三伏贴——用穴位贴敷的方法冬病夏治，你一定不陌生。你可知道平常日子里也可以用穴位贴敷的方法调理身体吗？接受穴位贴敷的人中，有 20%~30%并不是治病，而是对亚健康状况进行调理。

穴位贴敷不同于三伏灸

做过三伏灸的人对穴位贴敷并不难理解，这种治疗方法是中医经络学说为理论依据，把药物研成细末后，再调成糊状，用胶布固定，直接贴敷穴位，可以治疗疾病，也可以用来预防调理。

穴位贴敷平时也可以做，不一定选在特定的时间，所用药物、所贴的穴位也与三伏灸有所不同。三伏灸主要考虑冬病夏治，而冬天发作的疾病多属寒症，病人体质也是阳虚为多，用药成分以辛温药物为主。所贴的穴位根据要预防疾病的种类分为呼吸、消化、痛证三大类。而用穴位贴敷进行亚健康调理的人，多存在失眠、易感冒、易疲倦等问题，主要进行脏腑功能的调理，所用的药物多含党参、陈皮、白芍、黄芪等健脾补气的药物，另外还有一到两味辛温的药物(如麝香)作为药引，以有利于其他药物的吸收。穴位贴敷所贴的穴位则是医生经过望闻问切之后，根据病人的体质不同而设定个体化的方案，一般选择 6 个左右的穴位来贴。

既可刺激穴位又有药效

穴位贴敷是如何对亚健康进行调理的？穴位贴敷的作用机理既有穴位的作用，也有药物的作用。

穴位作用：根据中医脏腑一经络相关理论，穴位通过经络与脏腑密切相关，运用穴位贴敷疗法，刺激和作用于体表腧穴相应的皮部，通过经络的传导和调整，纠正脏腑阴阳的偏盛或偏衰，改善经络气血的运行，对五脏六腑的生理功能和病理状态，产生良好的治疗和调整作用，从而达到扶正祛邪，防病治病的目的。

药物作用：贴敷药物直接作用于体表穴位或体表某个部位，使局部血管扩张，血液循环加速，可使药物透过皮毛腠理由表入里，通过经络的贯通运行，联络脏腑，发挥较强的药效作用。

其实针灸也是一种有效的健康调理方式，不过很多人怕痛，对针灸敬而远之。穴位贴敷既可起到刺激穴位的效果，又是无创、无痛的，更为有保健需求的人所接受。

至少 3 次才能看到效果

穴位贴敷至少每周贴两次，连续贴敷三次后，才能看到一定效果。每次贴三到四个小时(时间根据个人的感受可进行调整)，如果感到无法耐受，可提前揭下，如果感觉没有反应，可延长至 5~6 小时。调理者如果仍有贴敷的需要，医生会根据调理者身体的变化，调整药物和所贴的穴位。

穴位贴敷后的注意事项与三伏灸基本相同。贴药的同时要禁食生冷、刺激性食物，不要贪凉，不要吃肥甘厚腻的食物，禁食海鲜、虾、牛肉、鸭、鹅、花生及其他煎炸食物，以免影响治疗效果。贴药后如皮肤出现水泡，应保护好创面，避免抓破引起感染。起泡时可用龙胆紫外涂患处，但如果并发感染就要及时到医院看医生处理。

(秋霞)

应季提醒

应季提醒

春季调养五大原则

中医认为，“春生、夏长、秋收、冬藏”乃养生之基本原则。一年之计在于“春”，立春后，养生自然要顺应万物生长(阳气升发)的自然规律，注重饮食，放松身体，调节情志，减少生气。

法则 1——养阳

春季是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛的开始，此时养生宜侧重于养阳，才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气升发的特点，可选择平补和清补饮食。

平补的饮食比如荞麦、薏米、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。其中，葱、香菜、花生等都是很适合这个季节吃，因为它们都可以促进阳气生发，比较适应春天的自然规律。而清补的饮食如梨、藕、荠菜、百合等，也较适合春季吃。

法则 2——养阴

阴虚的人和胃十二指肠溃疡患者

比较容易在春天发作，所以，饮食上可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜加水调和，空腹饮用，每日 100 毫升，分 3 次服用；或用牛奶 250 毫升，煮开后调入蜂蜜 50 克，调匀后饮用。这些均有养阴益胃之功效。

阴虚内热体质的人，可选大米粥、赤豆粥、莲心粥等食物，切勿食用过甜过腻、油炸多脂或生冷的食物。

法则 3——养脑

春天，肝阳上亢的人容易头痛、眩晕，这就是中医所说“春气者诸病在头”的原因。针对头痛、头晕的饮食防治方法是：每天吃香蕉或橘子，或用香蕉皮 100 克，水煎代茶饮。另外，还可用芹菜 250 克，红枣 10 枚，水煎代茶饮。

法则 4——养脾

在《千金方》里有记载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。中医认

为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。而春天是肝旺之时，吃多了酸性食物会使肝火偏亢，损伤脾胃。所以，应多吃一些性味甘平，富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

法则 5——学会戒怒

春天是肝气升发的季节，肝喜调和畅达而怕郁结，因此应注意情志养生，保持乐观开朗的情绪。要会运用疏泄法，即把积聚、抑郁在心中的不良情绪，通过适当的方式表达、发泄出去，保持心理平衡。

还可采用转移法，即通过一定的方法改变自己的关注点，或改变其周围环境，使自己与不良刺激因素脱离接触，从而从精神烦恼中解脱出来。

(东方)

名贵灵芝的家常吃法

灵芝自古以来就有“仙草”、“瑞草”之称，所以很多人走亲访友也会买些灵芝作为保健品来“孝敬”长辈。可真的收到灵芝后，不少人却不知道该如何“吃”这个好东西。

1. 灵芝水煎法：将 10~15 克灵芝切碎，放入瓦煲中，加水，像煎中药一样地熬水饮用。一般可复煎 2~3 次，也可以将三次煮好的灵芝水混合，倒入保温瓶慢慢喝，有利于治疗甲亢、失眠、便溏等症。

2. 灵芝泡酒：灵芝 50 克，生杜仲 50 克，大枣 36 个，冰糖 300 克，干红葡萄酒 5 斤。浸泡一个星期。补肝肾、强筋骨、活血通络。

3. 灵芝煲汤：灵芝 6 克，黑木耳(云耳)6 克，白木耳(银耳)6 克，蜜枣 6 枚，瘦猪肉 200 克，加水煲汤。此汤能滋补脾胃，活血润燥，强心补脑。

4. 灵芝煲粥：①灵芝 10 克，大麦 50 克。切碎灵芝，水煮取汁。大麦磨

碎与灵芝汁同煮粥，有助治疗高血压、高血脂等症，并可增强抗病能力。

②灵芝 15 克，大枣 10 枚，花生仁 10 克，粳米 100 克。灵芝切碎，水煮取汁。放入大枣、花生仁、粳米煮成稠粥，加入白糖后即可。长期服用，具有补气养血、健脾安神等功效。

■提醒：哪些人不宜吃灵芝

在以下情况不建议食用灵芝：病人手术前、后一周内，或正在大出血的病人，因为灵芝具有抑制血小板凝结的功效，会延缓血液的凝固时间。准备做或已经做了器官移植的人也不宜吃，因为灵芝具有提高机体防卫系统功能的功效，因此接受器官移植者服用灵芝，将会加大排斥反应。

保存方法：将灵芝自然条件下晾干，然后用真空包装好，把密封好的灵芝放在室内干燥、通风处，防止发霉变质，防止虫蛀。

(羊晚)