

红酒泡洋葱 不能当药吃

●不少人在微信中转发一个关于“红酒泡洋葱”的帖子，宣称此方能治疗高血压和糖尿病

●专家：适当食用洋葱与红酒对保护心脑血管有一定作用，但如果代替药物则会得不偿失

洋葱是我们日常生活中常见的蔬菜，价格便宜，普通得不能再普通。但是，洋葱最近却因为傍上了红酒而身价倍增。近来，一个关于“红酒泡洋葱能治高血压、糖尿病”的帖子在微信、微博上被频频转发，帖子称，用红酒泡洋葱，每天喝一点红酒，吃一些洋葱，不仅对糖尿病、高血压有防治作用，对失眠、尿频、膝盖疼痛、老年痴呆、白内障、眼睛疲劳和老花眼等效果都很显著，甚至还能预防癌症、延缓衰老。这种说法是否有科学依据？简单的食疗真的能代替药物吗？带着这些疑问记者采访了营养学专家。

洋葱、红酒都有一定的抗氧化作用

“洋葱和红酒本身就有一定的抗氧化作用，对保护心脏、高血压有一定的作用。”营养科专家曾青山说，洋葱含有一种叫前列腺素A的物质，这种物质能够降低血液黏稠度、降低血脂。其实，在民间的偏方中，就有喝洋葱汁预防心脏病一说。其次，红酒的抗氧化作用也是广受认可的，而且，红酒的好处是双重的，不仅能够提高血液里好胆固醇的含量，而且还能预防血小板黏在动脉壁上，这两种作用都有助于预防冠状动脉粥样硬化和冠心病。

专家：食疗不能代替药物

虽然洋葱和红酒从各自的营养价值来说，都属于比较健康的食物，但把这两种东西混在一起食用，效果究竟是强强联合呢还是相互削减呢，曾青山表示，自己没有专门做过这方面的研究，不能妄下定论。“我翻看了一下现有的医学文献，基本没有涉足这方面的研究，所以

严格来说，这种吃法到目前为止还没有权威的科学依据。”

据悉，近期以来，随着微信在中老年人群体中的应用日益广泛，各类“健康帖”也成为这一人群中热传的话题。不少老人由于获取资讯的途径有限，一旦从微信上看到“吃什么好”、“什么食物搭在一起能治病”等转帖就如获至宝。再加上长期以来对药物副作用的过分担忧，恨不得马上把自己正在服用的高血压药、糖尿病药停掉，完全以“天然、健康”的食疗替代。

“如果完全用红酒泡洋葱来取代药物，肯定不是正确的。”曾青山告诫大家，红酒泡洋葱属于食疗，只能起到保健作用，不能完全取代药物。这是因为所有规范上市的处方药都是经过大量临床试验的，有循证医学的证据证实对疾病确有治疗作用。“而民间口口相传的这些食疗方几乎都没做过大规模的人群试验，根本



红酒泡洋葱只是食疗方，如果取代药物，肯定是不正确的。

不知道有没有效果，或者是对哪些人有效果。只不过由于它们基本上都是食物，不会对人体产生毒性，所以试试无妨，但千万不能当药吃。”

“食物配伍禁忌”尚无定论

对于红酒泡洋葱这种方法，曾青山也有一些疑虑：“就红酒来说，一般打开两天之内就要喝完，否则放置时间过长，会影响口感和营养物质的吸收。红酒泡洋葱放的时间长了，可能也会出现这些问题。最好是每次少泡一点，保证贮藏卫生，液体新鲜不变质。”与此相比，曾青山建议市民食疗也不要只固定吃某一两种食物，可多吃其他对他心脏、血管有益的新鲜食物，如芹菜、木耳、菇类等，也可以凉拌洋葱、木耳等，注意少放油、盐，尽量吃得清淡一些。“养成良好的饮食生活习惯，对心脏、血管的健康是非常重要的。”

最后曾青山提醒说，孕妇、小孩儿要慎用

红酒泡洋葱，对酒精过敏的人一定不能服用，否则会带来严重的后果。对于普通人来说，每天服用100克左右都是可以的，但是有高血压的病人要少用，每天的服用量不能超过50克。

与热传食疗方相似的是，网络上也经常有一些所谓“食物配伍禁忌”在流传。曾青山认为，从西医营养学的角度来说，食物之间是没有很明确的搭配禁忌的，而且即使有禁忌，也与食用的量和频率有关。曾青山举例说，像菠菜和豆腐，很多人都听说过这两种食物不能混吃，因为菠菜中含有大量的草酸，而普通豆腐含有大量的钙，草酸与钙可结合形成不溶性的沉淀，容易在人体内产生结石。“但其实这要看我们一天中摄入的菠菜的量，如果是一般的食用量，人体能吸收和利用的量是有限的，除非天天吃、大量吃，否则真正因为吃了菠菜豆腐就得结石的，在临幊上很少见。”此外，只要在烹调中稍作调整，就能把这些风险进一步降低。实验证明，菠菜先焯一下水然后再与豆腐同煮，当中草酸盐的含量就会大幅下降。

曾青山提醒，对于网络上流传的“健康帖”，市民不要照单全收，要学会科学分析，没有把握的可请教医生。

■小贴士

这些食物对心脑血管有好处

专家认为，听说某种食物有益就长期、单一地吃并非明智之举。就像对心脑血管有益处的食物，除了红酒、洋葱之外还有很多：

香菇：能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平。

胡萝卜：经常食用可促使血液中胆固醇水平降低。

黄瓜：黄瓜中含有的丙醇二酸，有助于抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

海带：海带富含牛黄酸、食物纤维藻酸，可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

燕麦：燕麦含有丰富的亚油酸和皂甙素等，可防治动脉粥样硬化。

玉米：玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，均具有降低血清胆固醇的作用。

辣椒：辣椒中含有丰富辣椒素，能促进脂肪代谢，并可溶解脂肪，抑制脂肪在体内蓄积。

绿豆芽：含水分多，食入体内后产生的热量少，更不容易形成脂肪堆积皮下。（晓广）

空调型感冒 慎用枇杷膏

夏季因为吹空调感冒咳嗽的人很多，很多人会用口感好、效果佳的枇杷膏止咳，其实这样并不十分对症。

空调型感冒多属于“寒包火”型感冒，其引起的咳嗽可选用治疗风寒的药物。目前市面上销售的川贝枇杷膏多用于风热感冒引起的咳嗽、口干、咽痛、黄痰等。风寒引起的咳嗽、稀白痰等症状应选用感冒清热冲剂等宣肺散寒。

治疗空调型感冒引起的风寒咳嗽，可先用萝卜煮水喝。用3碗水先将1个萝卜煮熟，再放葱白6根、生姜15克煮至剩一碗汤，连渣服下。如果服用3天仍不缓解，建议到医院就诊，遵医嘱用药。

此外，枇杷膏本身是止咳药，而不是感冒药，感冒还没有咳嗽时，不应服此药。普通的枇杷膏（未标注无糖）会加蜂蜜、麦芽糖和糖浆，不建议糖尿病患者服用。

（晓时）

危险三角区，疖子挤不得！

夏季天气炎热，胃口不佳，因此酸辣食物很受欢迎，然而吃多了酸辣食物，脸上就容易长疖子，看见这个红红的小脓包，很多人都忍不住用手去挤，以为把脓液挤出来就好了。不过，医生提醒，长疖子多数是皮肤上的毛囊因细菌感染而发炎、化脓所引起，用手挤压很可能会造成细菌感染的范围扩大，尤其是这些疖子在“危险三角区”时，细菌还有可能侵入脑颅，危及生命。

案例：挤鼻子上的疖子引发高烧

29岁的陈先生就是因为挤鼻子上的疖子后出现鼻尖红肿、发烧、头痛等症状的，不得不去医院就诊。他跟医生说，前几天鼻尖上长了一个红红小硬结，用手碰有些痛。过了一天，疖子上冒出了一个小脓头。于是他就用手把这个疖子用力一挤，挤出来了脓液和血液，他以为这样做就没事了。不料到了晚上，陈先生不仅鼻尖依旧红肿、疼痛，还出现发烧、头痛等不适。

耳鼻咽喉头颈外科专家董玉礼教授说，疖子本身就是皮肤上的毛囊因细菌感染而发炎、化脓所引起。这说明皮肤已经有感染了，如果直接用手挤，肯定会让细菌感染更为严重。

警告：危险三角区，疖子不能挤

董玉礼指出，在人的面部有一个危险三角区。这个三角区是指从鼻根部与两侧口角上方连线所构成的区域。这个区域静脉的构造与其他部位不一样，其他部位的静脉内都有静脉瓣可以控制回流入心脏的血液，而三角区内的静脉没有瓣膜，血液可以在血管内自下而上自由流通。因此，在三角区的静脉血在受到一定的压力时可以直接进入海绵窦和大脑。鼻疖子正是

位于这个危险的三角区内。当鼻尖、鼻前孔和上唇感染后，如果用手挤压，手上的细菌感染到鼻疖子上，就可能造成炎症扩散，细菌直接侵入海绵窦和大脑，引起危及生命的严重疾病。

处理：先消炎，等待其成熟

在危险三角区长疖子，不同时期给予不同的处理办法。

(1)初起热敷——刚刚红肿初起时，可用热毛巾热敷局部，涂碘伏或金霉素软膏，以促使疖肿吸收。

(2)快熟涂药——当疖肿快熟了(也就是摸着疖子不那么硬了)，就可以涂鱼石脂软膏，这样可以使疖子尽早溃破。

(3)成熟挑破——如果疖子已经成熟，并在表面出现黄白色小脓点时，可请医生用消过毒的手术尖刀或注射器针头轻轻挑开脓点排脓。有时脓液很黏稠，甚至形成脓性栓塞物，就应将脓栓拔除，以利于脓液的流出。然后涂上消炎软膏(如金霉素软膏或红霉素软膏)，也可以每日用75%酒精清洁局部，一天两次。同时可酌情口服抗生素。

特别注意的是，切忌在疖肿的早期切开和挤压排脓。这是因为在疖肿早期，脓肿没有形成，切开后会出很多血，更容易导致炎症的扩散。

预防：清洁面部，少吃辛辣食物

面部爱出油的人群特别容易长疖子。所以，当面部出油多的时候，要注意洗脸，保持面部清洁，尽量减少细菌感染的机会。面部经常爱长疖子的人，可经常服用一些清内热、湿毒的中药进



行调理。不要吃辣椒、咖喱等辛辣的食物，多吃新鲜蔬果，并保持大便的通畅。

（张华）