

小米清热补虚 大豆益气健脾

# “五谷为养”怎么吃才“对路”

“五谷为养”是传统医学传承千年的饮食智慧,但稻、黍、稷、麦、菽并非人人适合。每种谷物都有其独特的性味归经,对应不同体质需求,唯有“对路”,方能成为滋养身心的“主食良药”。

**稻:大米** 大米味甘、性平,归脾、胃经,适合大多数人,尤其适合病后初愈、需要温和调养者。

**黍:黄米** 黄米味甘、性微温,归脾、胃、肺经,适合体质虚寒、脾胃虚弱、便溏乏力者。但需注意,黄米性温,实热体质者(口干、便秘、易长痘)或湿热内蕴者(身体困重、皮肤油腻、腹胀便溏、小便短黄、舌苔黄腻)不宜多食,以免助热生火。

**稷:小米** 小米味甘咸、性微凉,归肾、脾、胃经,适合体质偏热、易上火、睡眠不佳者,产后虚热、脾胃虚弱者也可常用小米调养。但要注意,小米性凉,虚寒腹泄者食用时,建议先炒黄,或与红枣、生姜同煮,以中和凉性。



**麦:小麦** 小麦味甘、性微凉,归心、脾、肾经,适合心气不足、失眠多梦者。其中,浮小麦(干瘪轻浮者)止虚汗效果佳,可煮水代茶饮;全麦制品通便功效强,但相对难消化,脾胃功能弱者应少食或发酵后食用。

**菽:豆类** 大豆味甘,归脾、胃、大

肠经,生用性偏凉,炒制或熟食则性平,能益气健脾、利水消肿,常制为豆腐、豆浆以助消化。此外,红豆、黑豆分别以养心、益肾著称,也颇具食疗价值。豆类食用前,务必充分浸泡、彻底煮熟,以降低胀气风险。

“五谷为养”的精髓在于知性知

味,以食为疗。人的体质是动态变化的,食养需灵活调整。季节、情绪、疾病阶段都会影响体质。通常来说,夏季可略增小米、小麦以清热,冬季则适合黄米、炒豆以温养。食用谷物后还应观察:腹部是舒适还是胀满,精力是充沛还是困倦,大便是通畅还是滞涩?这些身体反馈十分具有说服力。此外,选择五谷时,还讲究以下要点:

避免单一化与过度化。即使所选谷物适合体质,长期只吃一种也易导致性味偏颇,比如黄米性温,多食易助热;豆类多食则易胀气。建议轮换摄入或制作杂粮饭,以平衡性味。

处理与烹饪改变性味。小米、大米、豆类经过炒制后性偏温,健脾止泻力增强,适合虚寒便溏时食用;小麦面粉发酵后更容易被消化吸收,温性略增,适合脾胃功能弱者;将五谷做成粥、羹更养胃,适合体质虚弱者。

魏炯 刘芳

## 连续过滤血液稳定指标 无需体外管路规避感染 “植入式透析”还患者自由

每周3次、每次4小时的血液透析,是全球数百万终末期肾病患者的“生命线”。然而,这种治疗方式严重限制了患者的工作、出行和社交生活。他们无法长途旅行,难以维持全职工作;腹膜透析虽可居家进行,但需每日操作且易引发感染,生活质量大打折扣。近日,美国《肾脏国际》杂志发表了一项综述,汇总了近20年的相关研究,覆盖38个国家7820名肾脏替代治疗患者,发现无论经济水平如何,患者关注的不仅是“能活多久”,还关注“能不能继续工作”“能不能旅行”“能不能保持独立”。

有没有一种设备,可以让肾衰竭患者重获自由?前不久,美国“肾石”公司的一项突破性技术带来了希望。2025年12月15日,美国食品药品监督管理局对一款名为“冬青(Holly)”的医疗设备作出“突破性设备”认定。这是全球首个获得该认定的植入式肾脏替代装置,标志着终末期肾病治疗可

能迎来革命性变革。根据美国食品药品监督管理局官方定义,“突破性设备”认定授予“用于治疗危及生命或不可逆衰弱疾病、且初步证据显示其优于现有疗法的器械”。获得认定后,该设备将获得优先审评等支持,但不等于批准上市,仍需完成临床试验以验证安全性和有效性。

据公开资料及相关报道,该设备由两部分组成:一个是只有手机大小的微型生物反应器,内含高通量滤膜与生物相容性材料;另一个是皮下植入泵与传感器,可通过微创手术植入患者腹腔,连接股静脉与膀胱。其设计完全模仿了肾脏的工作原理:血液经股静脉流入装置,通过半透膜清除尿素、肌酐等毒素,同时保留白蛋白等大分子;净化后的液体直接排入膀胱,随尿液排出。整个过程无需外接电源或透析液袋,依靠人体血压驱动,实现24小时不间断透析。

该产品获得认定是基于一项动

物实验的积极结果。2025年12月,美国密歇根大学完成了一项绵羊动物实验,为该设备的效果提供了关键数据:设备植入后数小时内,绵羊血液中的尿素、肌酐及钾离子便开始显著下降;72小时内平均尿素清除率达20毫升/分, Kt/V(尿素清除指数)为1.3,符合临床透析达标标准;最关键的是,实验全程未观察到血栓形成、红细胞破坏或设备泄漏等不良事件,实验绵羊的进食、饮水及活动保持正常。

天津大学泰达医院肾内科主任医师李青表示,该设备的突破之处有三:一是设备完全植入,无体外管路,大大降低感染风险;二是连续工作,避免传统透析的“峰谷效应”,即毒素水平剧烈波动;三是生理排泄,代谢废物经尿道自然排出,有助提升患者的尊严感。与传统透析相比,该设备可以显著提升患者的生活质量,患者可自由旅行、工作,摆脱定期到透析中心的束缚;此外,由于不必反复穿

刺或外置导管,也可减少相关血流感染风险。

据了解,研发该设备的公司计划于2026年启动首次人体临床试验,预计2030年前完成Ⅲ期试验并申请上市,即便各项结果都很积极,估计也要到2030年至2032年才有望在欧美获批。此外,由于需开腹或腹腔镜植入,该设备存在出血、血栓等围术期风险,其长期生物相容性也有待验证。不过,李青认为,尽管前路充满挑战,但随着医疗技术的飞速发展,未来终末期肾病的管理必定能像高血压等慢性病一样,在实现有效控制的同时,也能保证患者的生活质量。

秦心



求医问药

## 眼药水治白内障? 手术是唯一根治方法

**咨询:**我患白内障多年,看东西越来越模糊。最近看到研究说有能逆转白内障的眼药水,是真的吗?

读者 王先生

**解答:**我们的眼睛里有一个叫晶状体的组织,它原本是透明的,随着年龄增长,晶状体内的蛋白质会发生变性、聚集,就像鸡蛋清被煮熟一样,从透明变为混浊。这个过程导致视力下降,就是老年性白内障。

这种混浊本质上是不可逆的。目前市面上的所有药物,主要作用大多停留在营养晶状体、延缓其老化进程,好比给机器加润滑油减缓磨损,但无法让已经变性的蛋白质“恢复透明”。例如,临床上一些“抗白内障药物”,常见成分如吡诺克辛、苄达赖氨酸、谷胱甘肽等,其潜在作用是晶状体提供抗氧化支持,改善局部代谢。对一些因营养缺乏或代谢障碍导致的早期、轻微晶状体混浊,可能有一定延缓发展的作用,但效果因人而异,缺乏大规模、公认的高级循证医学证据支持疗效。然而,对于已经形成且明显影响视力的白内障,现有药物都无法使其混浊消散、恢复透明。

因此,就目前的治疗现状来看,当白内障发展到影响日常生活时,药物治疗基本无效。医生可能会在极早期,或患者因身体原因暂时无法手术时,建议试用一些眼药水作为辅助手段,但一定会明确告知这不能根治,也无法阻止进展。

当被诊断为白内障,且视力下降已经影响到正常生活时,手术治疗是国际公认的唯一确切有效的治疗方法。很多人对“眼睛上动刀”充满恐惧,事实上,现代白内障手术(主要是超声乳化白内障吸除联合人工晶体植入术)已经非常成熟,属于微创手术,切口小(仅2至3毫米)、时间短(通常10至20分钟)、痛苦少(表面麻醉,患者清醒,疼痛感较轻),并发症发生率较低。手术通过摘除混浊的晶状体,并植入一枚透明的人工晶体,不仅能恢复透明屈光介质,还能通过选择不同功能的人工晶体,同时解决近视、散光等问题,术后第二天多数患者视力即有明显提升。如果因害怕而长期拖延,不仅生活质

量持续下降,还可能因白内障过熟引发青光眼、葡萄膜炎等问题,增加手术难度和风险,甚至造成永久性视力损伤。

关于读者关心的“逆转白内障的眼药水”,国内外有科研机构正在进行相关临床试验。这代表了一种可能性,即通过药物溶解或逆转异常的蛋白质聚集。但任何新药从临床试验到获批上市,都需要经过漫长、严格的科学验证,目前尚无治愈白内障的药物正式应用于临床,患者切不可因等待“神药”而延误最佳手术时机。建议在医生指导下,选择适合的时机及时治疗,重获清晰视力。

姚克

“宫”调助运化 “商”调排浊气

## 哼歌愉悦心情兼养脏腑

随口哼唱小调,不仅能愉悦心情,还能调理五脏六腑。在中医理论中,五音(宫、商、角、徵、羽)分别对应五脏(脾、肺、肝、心、肾),不同调式的音乐能调节相应脏腑气血运行。

**脾胃的“营养歌单”:**宫调音乐。宫音属土,对应脾胃,特点是沉稳平和,能助消化、增食欲。旋律厚重、温和平稳的《茉莉花》,节奏舒缓的《半个月亮爬上来》,都是宫调音乐的代表作,脾胃运化功能差的人群可将其作为养生曲目,在饭前或饭后半小时轻声哼唱。建议哼唱时采用腹式呼

吸,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部收缩,想象气息从丹田发出,声音要沉稳绵长。

**肺腑的“清浊曲目”:**商调音乐。商音具有清肃、收敛、刚健的特性,能帮助疏通肺经、调节肺气,改善肺气不宜或肺气虚弱引起的咳嗽、气喘、鼻塞等呼吸不畅症状。与此同时,商调音乐通过调养肺气,还能间接起到固表、增强机体抵御外邪能力的作用,对改善卫气不足、易感风寒、自汗盗汗等大有裨益。推荐曲目《阳春白雪》,其旋律开阔悠扬,哼唱时相当于

让脏腑做“深呼吸”。

**肝脏的“舒畅之音”:**角调音乐。角调式乐曲亲切爽朗,有“木”之特性,可入肝,有疏肝解郁之效。推荐哼唱《胡笳十八拍》,其旋律生机盎然,能助肝气升发。哼唱时,呼吸宜深长匀缓,配合伸展动作效果更佳。

**心脑的“活力旋律”:**徵调音乐。徵音在中医五音疗法中属火,与心脏相对应,具有振奋心气、促进血液循环的作用。徵调音乐风格通常热烈欢快,能帮助改善心情、增强精力,可辅助调理心悸、失眠、神经衰弱等心

系问题。推荐在早晨或午后精神不振时哼唱《春江花月夜》,配合健步走效果更好。哼唱声音应明亮但不尖锐,运用音律振动调和气血、疏通经络。

**肾脏的“清润小调”:**羽调音乐。羽音旋律悠远、深邃,节奏带着绵长感,如同深谷中的溪流,能帮肾脏调节精气,改善腰膝酸软、精力不足,让肾气充盈封藏。推荐曲目《青藏高原》,哼唱时注意吸气绵长、呼气缓慢,想象气息如水流注全身。

张意(据《中国中医药报》)

## 吐故纳新过立春

百草回芽百病始发,日常起居防住寒邪。感天地阳气萌动,伸个懒腰吐故纳新。

今日立春,万物复苏、生机盎然的春季正式拉开序幕。从今日起,气候会悄然发生变化,人体也要遵循自然规律,顺势而为。

中医认为,春季是“发”季,万物生发的同时,疾病也在悄悄“冒尖”。建议患有过敏性鼻炎、过敏性皮炎以及过敏体质的人,外出时佩戴口罩,尽量避开花粉、粉尘,以免造成呼吸道不适或加重皮炎。有基础疾病的人,建议少吃鸡肉、海鲜等“发物”,以免引起疾病发散。

春季气温复杂多变,忽冷忽热,立春后昼夜温差开始拉大。另外,春季以风气为主令,《黄帝内经》有言:“风者,百病之始也。”意思是说,寒、暑、湿、燥、火五大邪气均需借助风邪侵入人体。因此,早春应做好保暖,防风寒邪致病,建议多穿衣,不要过早脱下厚外套,还可多吃些温和滋补之品,比如韭菜、红枣、牛肉等。

“春夏养阳”是《黄帝内经》对春季保健的核心建议。春季阳气升发,应重点养阳,而养阳的关键在于“动”,切忌“静”。立春后,应多去户外运动、晒太阳,吐故纳新,使阳气得以宣达,促进体内新陈代谢,改善血液循环,让大脑得到更多的血液和氧气,从而保障脏腑功能正常运行。

春天,花草树木生长茂盛,枝条向四周伸展,因此春在五行中属木。取类比象,人在此时多做伸懒腰、举臂等伸展动作,有助于拉伸肌肉筋骨,强壮身体。

彭玉清

医学新知

## 吃番茄护牙龈



近日,一项发表在法国《营养、健康与老龄化杂志》的新研究指出,老人饮食中番茄红素摄入不足,可能增加重度牙周炎风险。

该研究纳入1227名65岁至79岁的美国老人。美国康涅狄格学院研究人员结合参与者的饮食情况与牙周检查结果,分析番茄红素摄入与牙周炎风险之间的关系。结果显示,48.7%的老人存在牙周炎;与摄入不足者相比,番茄红素摄入充足者重度牙周炎风险降低67%;在人群差异方面,女性发生重度牙周炎的风险仅为男性的27%。

研究人员认为,番茄红素可能通过减轻炎症、缓解吸烟带来的损伤,以及改善口腔环境等途径降低牙周炎风险。建议老人除了坚持刷牙、定期进行口腔检查外,还可在日常饮食中适当增加番茄、西瓜、葡萄柚等富含番茄红素食物的摄入,以降低重度牙周炎风险。

今歌

## 儿童高血压可能是污染闹的

全球儿童高血压患者都有增多趋势。美国数十所大学联合进行的“环境对儿童健康结果影响(ECHO)”项目发现,从胎儿期到刚出生时的空气污染暴露,可能对儿童血压产生长远影响,导致他们患高血压的风险增加。该结果已发表在近期出版的美国《环境研究》杂志上。

成人高血压往往始于儿童期,而细颗粒物(PM<sub>2.5</sub>)、二氧化氮等空气污染物被公认为是成人心血管疾病的重要风险因素。新研究整合了美国20个站点、4863名5岁至12岁儿童的血压数据,并在母亲怀孕早、中、晚期,以及孩子出生后前两年,对孕妇居住地室外空气污染的暴露量进行估算。在与同年龄、性别和身高的儿童血压值进行对比后,研究人员发现,儿童血压升高与PM<sub>2.5</sub>暴露有明显关系,妊娠前3个月更是敏感期。出生前后暴露于较高浓度PM<sub>2.5</sub>环境中的儿童,在5岁至12岁时平均血压较高;孕早期暴露于较高PM<sub>2.5</sub>污染中,与儿童期收缩压升高及高血压风险增加有关。不过,二氧化氮暴露与儿童血压升高无关。

上述发现表明,自妊娠期开始,暴露于细颗粒物污染可能影响儿童的心血管健康,即使暴露水平相对不高。研究人员认为,未来应将更多目光聚焦于二氧化氮污染对儿童发育的影响,以及其他环境因素如交通噪音可能带来的影响。

刘婷

## 湿敷方治干眼症

眼睛的明亮润泽,依赖于全身气血津液的充盈和濡养。如果肝肾亏虚,身体内部“水源”不足,到了需要封藏的寒冷冬季,就会导致“津液不能上承以濡养目珠”的问题。临床中,很多人在冬天不仅眼睛干,还会口干、皮肤干,这正是阴津不足的表现。

很多人眼睛一干,就去药店买眼药水。但多数非处方眼药水含有防腐剂,长期使用会破坏眼表正常的微环境,损伤分泌泪液的杯状细胞,导致越滴越干,形成药物依赖。干眼症是一种慢性病,长期的眼表炎症和泪膜不稳定会损伤角膜上皮,不仅引起不适,还会导致视力波动,甚至继发角膜炎、角膜溃疡。为大家介绍几个有润目护睛功效的中药外用方,可在医生指导下使用。

冬季干眼若属虚证,表现为眼干不适、沙涩明显、朝轻暮重,可取生地黄5克、玄参5克、菊花6克、枸杞6克、黄芪3克、当归3克;若属实证,表现为眼干眼痒、迎风流泪,可取青箱子6克、决明子10克、菊花6克、霜桑叶6克、防风6克。加水浸泡20分钟,煮沸后小火再煎10分钟,过滤出药汤。当药汤降至适宜温度后,取一条干净毛巾浸润其中,拧至不滴水,湿敷眼部10分钟。

刘艳莉