

# 肾病患者莫大意 谨守饮食红绿灯



在团聚和放假的喜悦之中，餐桌上的美食琳琅满目。但对于肾病患者，尤其是需要日常做透析的患者而言，这份喜悦背后却隐藏着诸多健康挑战。应急总医院肾内科/透析中心主任许焱提醒，如何合理规划饮食，是肾病患者及其家属需要重点关注的问题。

## 红灯

### 高糖、高脂、高盐须谨慎

糖果、巧克力、甜点及含糖饮料中的糖分，不仅会导致患者的血糖水平急剧波动，增加糖尿病及其并发症的风险，还会加重肾脏的代谢负担。因此，患者应避免或减少这类食物的摄入，选择无糖或低糖替代品以满足对甜食的渴望。

油炸食品、肥肉、奶油及快餐等高脂食品，虽然口感丰富，但长期过量摄入会导致血脂异常，增加心血管疾病的风险。因此，患者应尽量选择清蒸、煮、炖等健康的烹饪方式，减少油脂的摄入量，同时适量增加富含不饱和脂肪酸的食物如鱼类、坚果等。

高盐食物也是透析患者需要警惕的“雷区”，患者应尽量避免腌制食品、咸菜及重口味

酱料等高盐食物，转而选择低盐或无盐的调味品来增添食物的风味。

## 黄灯

### 适量为宜，平衡是关键

黄灯区则代表着那些需要适度控制的食物类别。患者应根据医生的指导合理控制蛋白质的摄入量，并选择优质蛋白质来源如瘦肉、鱼类、豆制品等。

水果也需谨慎选择。高糖水果如葡萄、香蕉等应尽量避免或少量食用以防血糖波动。而低糖水果如苹果、梨等则可以适量摄入以补充身体所需的维生素和矿物质。此外，患者还应注意水果的摄入时间和方式，避免在餐前或餐后立即食用，以免影响消化吸收。

在主食方面，粗粮如燕麦、糙米等富含膳食纤维有助于控制血糖和血脂，同样需要适量摄入，以免引起消化不良等问题。

## 绿灯

### 大力推荐，健康首选

新鲜蔬菜特别是绿叶蔬菜富含维生素、矿物

质和膳食纤维，不仅能够促进肠道蠕动、预防便秘，还能降低心血管疾病的风险。患者可以多选择一些色彩鲜艳、种类丰富的蔬菜来丰富餐桌，如菠菜、西兰花、胡萝卜等。

## 针对肾病患者其他饮食建议：

1. 肾病患者特别是透析患者的专属食谱  
早餐：鸡蛋蔬菜煎饼配豆浆、燕麦酸奶。  
午餐：清蒸鲈鱼配蒜蓉西兰花、鸡肉炒蘑菇配糙米饭。  
晚餐：番茄炖牛腩配小米粥、豆腐蔬菜汤配馒头。

2. 加餐与饮品建议  
加餐：建议选择低糖、低脂、低磷、低钾的食物如水果（如苹果、梨等低糖低钾水果）、坚果（少量且注意磷含量）、酸奶（无糖或低磷）等作为加餐食物。加餐时间应控制在两餐之间避免影响正餐食欲。

饮品：建议多喝白开水或淡茶以保持充足的水分摄入；无糖豆浆或低磷牛奶也是不错的选择。

北京青年报

# 中药与甜品的跨界混搭 真能养生吗？

年轻人养起生来，有的可真是很“生猛”！朋克养生，您听说过吗？这可是时下不少年轻人的最爱，“作”的同时不忘自救式养生——最典型的例子就是“熬着最长的夜，敷最贵的面膜”。如今，这种天上一脚地下一脚的养生方式也开始涉足甜品界，什么冰淇淋里加中药、“肥宅水”中泡党参、咖啡里冲枸杞等等，让人眼花缭乱的养生方式让人哭笑不得。

今天，我们就专门聊一聊中药与甜品的跨界混搭，到底能不能养生。

## 药膳冰淇淋

市场上出现的药膳冰淇淋将一些药食同源的中药材融入到冰淇淋中，比如什么竹香茉莉、川贝枇杷、烟熏乌梅、山楂佛手、桂圆红枣米浆等等不同口味。这中药冰淇淋是绝对的创新！但是需要提醒您的是：冰淇淋就是冰淇淋！不管加入了什么成分，他终究还是属于生冷寒凉的冷饮雪糕。

冰淇淋即便是放进去党参、干姜等辛辣热性的药物，也改不了它寒凉冰冷的状态，更不可能通过食用冰淇淋达到温阳散寒、暖宫和胃的作用。

中药方剂之所以能够起到治疗作用，靠的是中药材配伍在一起煎煮、碰撞，充分发挥药物融合作用而产生的功效，即便是颗粒配方剂型也是要用开水冲服的。单独将中药饮片堆砌在一起干吃是起不到作用的。

那我们再看中药冰淇淋，不仅没有这个过程，而且还在我们的忌口范畴之列——“忌食生冷寒凉之品”。所以说，冰淇淋一定不是养生之品，就是加入了人参、鹿茸、冬虫夏草也还是冰淇淋，不具备任何养生、治疗、保健的功效。

## 草本咖啡

不满足传统咖啡的提神醒脑，不少年轻人开始热衷养生的草本咖啡。什么枸杞咖啡、阿胶咖啡，更有甚者掺香正气冰美式咖啡……“药咖”虽新颖，但与养生可以说是毫不相干。

以枸杞咖啡为例，“更适合经常熬夜的人群”这句广告语就是养生误区和营销噱头。虽说咖啡和枸杞“搭档”并不相克，也不会相互作用产生有毒物质，但是这样并不代表枸杞、咖啡的组合就能拯救熬夜一族。熬夜人群真正需要的是规律的作息，充足的睡眠，服用再多咖啡、枸杞也是本末倒置。

偶尔服用一杯提神可以，但不可饮用太多，防止对肠胃造成刺激，使人出现头痛以及影响睡眠等情况。存在高血压或者动脉硬化等疾病的人群，不建议长期大量饮用咖啡，这可能会引起心血管疾病，对身体是有害的。

## “养生”碳酸饮料

碳酸饮料并不属于健康饮品。过多饮用会导致热量摄入过量，出现肥胖的情况；其中含有大量气体，摄入过多还可能会导致肠胃胀满、胀痛等消化不良症状。

碳酸饮料中通常含有较多糖分，喝多了若不能及时清洁口腔，可能会导致口腔内滋生较多细菌引发龋齿。长期喝过多的碳酸饮料，还会增加糖尿病的发生概率。再者，碳酸饮料摄入后，需要通过肾脏排泄，可能会使尿液的钙离子、草酸浓度增加，从而导致肾结石的发生。以上种种都是碳酸饮料对人体的危害。

和草本冰淇淋一个意思，即便是在碳酸饮料中加入了草本植物的成分，也还摆脱不了其碳酸饮料的本质。滋补的大枣、养血的当归、补肾的熟地黄都不是在碳酸饮料中能发挥作用的，需要与一系列相关中草药一同配伍，再经过沸水煎煮之后才能发挥出草本植物的药性作用，从而达到养生保健的功效。

在此还是建议大家，少喝碳酸饮料，温开水才是人体最需要的健康饮用水。

北京青年报

# 茶氨酸饮料不是“安眠神水”

最近一种含茶氨酸的运动饮料，被一些网友称为“安眠神水”，说是“一瓶喝下去能猛睡12小时”“喝了两口就困得不行”……

那么，茶氨酸是什么？这种饮料真是“安眠神器”吗？人们如何做才能获得一夜好眠？记者就此采访了相关专家。

“茶氨酸是茶叶特有的一种氨基酸，能抑制茶汤的苦涩味。”日照市茶叶科学研究所研究员段永春告诉记者，春茶的茶氨酸含量较高，故通常春茶比其他季节收获的茶好喝一些。

“一些研究表明，茶氨酸确实有镇静作用。”段永春说，部分网友“一瓶喝下去能猛睡12小时”的表述有夸张成分。

部分国外学者试图将茶氨酸应用在临床治疗中，并进行了相关试验。他们持续6周让注意缺陷与多动障碍患者每天服用两次、每次200毫克的茶氨酸，希望这种

方式能够提高受试者的睡眠质量。试验结果显示，受试者睡眠质量虽有所改善，但改善程度比较有限。

400毫克茶氨酸是多少呢？被称为“安眠神水”的运动饮料外包装注明了“每瓶添加茶叶茶氨酸≥3毫克”。若以每瓶含3毫克茶氨酸计算，如果想达到一天400毫克茶氨酸的实验剂量，就需一天饮用约133瓶饮料。

“这显然是不现实的，我们不能抛开剂量谈功效或毒性。”段永春说，即便喝这么多瓶饮料，助眠效果也存在较大不确定性。

睡眠同每个人的生活息息相关，睡眠质量的好坏直接影响一个人的精神状态和身体健康。当前，许多人被失眠、早醒等问题困扰，生活质量受到影响。这也是某些扯着“助眠”“养生”大旗的商品一经问

世就受到推崇的原因。

那么，如何才能获得高品质的睡眠？

有专家认为，失眠人群应远离咖啡因。咖啡因含量较多的食物主要出现在饮品中，如咖啡、奶茶、能量饮料等。值得一提的是，茶叶中咖啡因的含量通常高于茶氨酸，这是喝茶能提神而非助眠的主要原因。

同时，保持良好的睡眠习惯也很重要。睡眠专家建议，要养成规律作息，最好在晚上11点到次日早7点之间睡觉。此外，不要总躺在床上做与睡眠无关的事，如玩手机等。失眠患者尽量不要因夜晚睡不好或睡得不够而在白天过度补偿，白天应增加光照时长，在室内尽量拉开窗帘，享受自然光，多参加户外活动。

科技日报

# 警惕“白菜价”背后的欺诈套路

9.9元秒杀高端耳机、19.9元带走一箱零食……在一些电商平台、社交平台，“白菜价”商品总能吸引很多消费者来“捡漏”。然而，看似超值的交易背后却可能隐藏着商品尺寸的秘密，不少网友收到“小人国用品”后直呼上当。因为低价或优惠促销下单，结果买到迷你尺寸产品的消费者不在少数。有网友下单了一对镇宅石狮，收到之后却只有几厘米大小；另一位网友展示了家人在网上购买的纸巾，一整提纸巾与手机壳的大小差不多。

随着互联网购物竞争的激烈，很多商家通过低价购、秒杀、限量抢购等促销方式赚取流量、吸引人气，取得了较好效果，且一些消费者也从商家的促销活动中得到了实惠，可谓双赢。然而，一些精于投机的商家却从中玩起了文字游戏，靠糊弄、欺诈消费者来牟取不当利益。

秒杀、低价购、零元购等力度很大的促销活动经常在各大电商平台和直播间上演，成为商家吸引消费者的手段，更是聚拢人气的拿手好戏。

故一些消费者都会将秒杀、低价购、零元购当作抢购商品的契机。殊不知，在一些奸商的浑水摸鱼下，低价网购里隐藏

的消费陷阱层出不穷，让消费者防不胜防。一些商家玩起尺寸游戏、障眼法，让消费者掉入精心设计的陷阱，通过秒杀活动购买到的商品并非可以正常使用的商品，而是尺寸很小的“玩具”或“小人国用品”，根本无法用于正常生活。

商家这种精于算计的玩法，已经涉嫌虚假广告和欺诈经营。根据《广告法》，广告以虚假或者引人误解的内容欺骗、误导消费者的，构成虚假广告。商品的性能、功能、产地、用途、质量、规格、成分、价格、生产者、有效期限、销售状况等信息，以及与商品有关的允诺等信息与实际不符，对购买行为有实质性影响的，构成虚假广告。

现实中，消费者购物的目的自然是使用，并非抢购“玩具”来当摆设。故商家在商品尺寸上要小聪明，刻意模糊概念，或者在商品页面不显著标明尺寸，而是在其他地方以很小字体标注实际尺寸的做法，一定程度已构成欺诈经营。谁也不是傻瓜，会故意花钱购买无法使用的“小人国用品”。更何况，很多这类玩意的实际价值往往比抢购价低很多，甚至根本不值钱。

从法律角度看，这种故意通过虚假广



告欺诈消费者的行为，应承担罚款乃至吊销证照的行政处罚责任，还面临着退一赔三且不低于500元的赔偿责任。面对低价抢购陷阱，消费者首先应避免贪图小便宜，一看到抢购信息就一股脑地付款抢购。同时，监管部门理当充分利用法律手段严惩重罚这些故意给消费者挖坑的奸诈之徒。网络平台也应发挥技术优势，有效筛查并下架、屏蔽虚假宣传和欺诈经营的商家与产品。共同营造诚实守信的网络购物环境，别让低价抢购促销被不良商家玩坏，才能保护消费者免遭收割。

北京青年报

# 营口市西市区人民法院向社会公布执行案件失信被执行人名单(第349期)

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 1. 王官文,男,汉族,住址:辽宁省大石桥市钢都和平村11号60-8-0。身份证号码:210882*****0610,执行案号:(2022)辽0803执174号 | 4. 张友令,男,汉族,住址:大石桥市南楼前百村16号2-3-51。身份证号码:210821*****                            | 7. 李森,男,汉族,住址:营口市西市区中天新城7甲号5-6-54。身份证号码:210803*****                           | 10. 杨艺卓,男,满族,住址:辽宁省营口市西市区新联大街东方塞纳城小区193乙号2-7-113。身份证号码:210802*****4517,执行案号:(2022)辽0803执448号 |
| 2. 卞景才,男,住址:辽宁省大石桥市高坎镇东昌村2号61。身份证号码:210821*****1811,执行案号:(2022)辽0803执174号        | 5. 柳宇,男,汉族,住址:辽宁省营口市站前区春光楼里7号1-2-5。身份证号码:210802*****2030,执行案号:(2022)辽0803执456号 | 8. 崔岩,女,汉族,住址:辽宁省营口市,住辽宁省营口市站前区东岗里50号。身份证号码:210802*****2525,执行案号:(2022)辽0803执 |  |
| 3. 张文千,男,汉族,住址:营口市站前区博官小区6-3-601。身份证号码:210802*****                               | 6. 王景林,男,汉族,住址:辽宁省大石桥永安镇   | 9. 汪春梅,女,满族,住址:黑龙江省五常市牛家满族镇政朴村山后屯。身份证号码:232103*****5823,执行案号:(2022)辽0803执386号 |  |