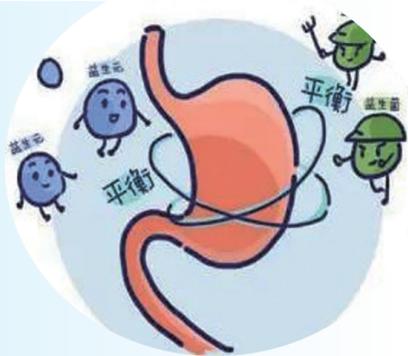


益生菌 改善肠道菌群平衡

□ 吴佳

肠道是人体重要的消化器官,更是营养吸收最重要、最关键的器官,人体所需的营养物质中有99%从肠道吸收,关爱肠道,健康“肠”寿。我们的肠道里,存在着数以万亿计的微生物群,它们有的是长期居住的有益菌;有的是在肠道微生态被破坏的时候,会搞破坏的条件致病菌;有的是因为别的原因入侵路过的致病菌。这些肠道微生物,尤其是有益微生物,以及它们产生的代谢产物,时刻在调节和影响我们的健康,包括消化健康、免疫健康、代谢健康和骨骼健康等。

不过说起益生菌,大部分人其实还是一知半解,甚至产生不少误解和疑问,比如“不是说益生菌是治便秘的吗?怎么还能治腹泻呢?”“会不会我吃错了益生菌,反而腹泻变得严重了?”那么,你是否也有这个疑惑:益生菌到底是治腹泻还是治便秘的呢?这两者难道不是截然相反、矛盾对立的吗?



益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用

而是改善肠道菌群平衡

许多科学证据表明,某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解,是通过改善肠道菌群平衡,恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常

见的肠道问题也就能随之消失。因此,从机理上讲,益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

比如,益生菌可以促进结肠发酵。在遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物改变肠道渗透压,增加肠

道水分,从而软化粪便和增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能,就需要具体地去看益生菌菌株了,看看这个菌株是否有临床证据,是否经过了临床研究证实。

不能只依靠菌种数和活菌数

来判断益生菌产品的好坏

首先要看“菌株”。大家经常听到益生菌有这样那样的功能,似乎是个“全能选手”,但其实这只是个总称。具体要实现什么功能,要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功能的菌株。

其次,不要盲目比较益生菌产品的益生菌数量。不同菌株的产品在不同的功能应用上所需要的起效量是不一样的,不能只简单依靠菌种数和活菌数来判断产

品的好坏。只要这个产品的菌株组成和添加量有足够的科学证据,尤其是有临床试验数据的支持,就是好的。相反,如果没有科学证据支持,活菌数再高也不是好的益生菌产品。

益生菌产品往往还含有益生菌菌株之外的辅料,而且益生菌产品的生产加工、包装、运输和储存等对于产品的质量都有影响。建议通过阅读产品标签、查看产

品中所含的菌株(菌株要有菌株号)类型和含量信息、产地和厂家信息、储存条件和使用注意事项等。

最后还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠,保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。

市面上的益生菌产品都属于食品而非药品

只能缓解不能治疗



【收藏鉴赏】

瓷上“高中”寓意美

□ 周小丽

古代有科举,现代有高考,都是为了国家选拔有用的人才。无论古今,期盼金榜题名的美好意愿都是一致的,只不过古人表达感情是非常细腻的,他们更擅长以物寄情,在一些日常器具上,通过美好的纹饰寄托科举高中的愿望。

鲤鱼化龙。清代康熙时期的青花鱼化龙纹折沿洗,现藏于南京博物院。此洗浅腹,浅圈足,足内釉露胎。底心有青花双圈“大清康熙年制”六字双行楷书款,由于底部无釉,款识呈黑色。外壁光素无纹,胎厚薄适宜,胎釉精良温润。里心以青花为饰,绘鱼龙变化图。但见一条苍龙从旋涡跃起,身躯呈“弓”字造型,极为威猛。前方一鲤鱼跃出水面,与龙相呼应,下面更有跟随者。所绘浪涛自上而下滔滔不绝,富具动感,栩栩如生。鱼化龙纹是明清瓷器中常见的吉祥图案之一,取材于古代“鲤鱼跳龙门”的传说。因古时科举考场所贡的正门也称“龙门”,所以又指参加科举中第而闻名显赫者。人们用它比喻金榜题名,寓意高升昌盛。

二甲传胪。清代道光时期彩釉二甲传胪图鼻烟壶,现藏于北京故宫博物院。鼻烟壶小口、椭圆形扁圆腹、椭圆形圈足。腹部两面均以粉彩描绘两只螃蟹和芦苇、水藻。外底自右向左署红彩篆体“道光年制”四字横排款。乍看这件鼻烟壶上的图案,似为常见的池塘小景,其实它是一种人们喜闻乐见的吉祥图案——“二甲传胪”,亦称“黄甲传胪”。《明史·选举志》载明“会试第一位会元,二甲第一为传胪。”由于螃蟹有坚硬之甲壳,而且《事物异名录·水族》曰:“蟹之大者曰蝓蚌,名黄甲”。芦苇之“芦”谐“胪”音,因此,古人常画两只螃蟹配以芦苇,寓意“二甲传胪”或“黄甲传胪”,借此祝人官运亨通、前程似锦。

蟾宫折桂。清代康熙时期的五彩五子折桂三星图凤尾尊,为藏友私藏。藏



品口外侈,束颈,弧腹下收,承接二层台圈足,胎体紧致厚重,外壁分别于颈部和腹部以五彩绘制五子折桂图和三星报喜图。洞石怪柏和庭院之间绘着各异公子五位,均手持挂枝,寓意折桂登科。松柏之下,福星持如意,禄星持笏板,寿星捧寿桃,间有童子四位,或戴金冠,或持彩旗,或玩风车,形态各异,灵动活泼。蟾宫折桂是科举常用的吉祥话,意为考取功名。《晋书》记载,武帝于东堂会送,问说曰:“卿自以为何如?”说对曰:“臣贤良对策,为天下第一,犹桂林之一枝,昆山之片玉。”后世据此典故引申出成语“蟾宫折桂”。又因古时科举考试恰处秋季,正值桂花盛开之时,故用“折桂”借喻高中。唐代大诗人白居易先考中进士,他的堂弟白敏中后来中了第三名,白居易写诗祝贺说:“折桂一枝先许我,穿杨三叶尽惊人。”

伏天需要警惕这些情况

□ 乔业琼

在夏季,居高不下的温度,不仅会让人燥热难耐,还有可能伤“心”。在高温炎热环境,人体可能会出现以下情况,从而诱发心脑血管疾病。

一是汗液蒸发,血液黏稠。出汗过多,体内水分通过汗液大量蒸发,会使血液变得黏稠,增加血栓形成的概率,可能会诱发急性心肌梗死、急性脑梗死等。

二是冷热交替,血管承压。空调房内与室外温差过大,血管容易剧烈舒张或收缩,出现血管痉挛、斑块破裂,形成血栓、堵塞管腔,造成心梗。

三是睡眠不足,血压不稳。炎热的天气常常让人辗转难眠,而且夏季昼长夜短,容易出现睡眠不足,导致血压不稳,增加心脑血管疾病的发生概率。

四是情绪烦躁,血压波动。高温天气容易让人心情烦躁,情绪不稳定,导致血压波动,诱发冠脉斑块脱落,引起心梗。

此外,高温环境下,人体新陈代谢显著加快,心脏供血相对减少,并且心跳、血流速度加快,心肌耗氧量随之增加。以上这些因素都可能会增加心脏负担,导致心脑血管疾病。

过量补充维生素D于健康不利

□ 裴宸伟

维生素D也并非“越多越好”。维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但摄入过量的维生素D可能会产生包括食欲缺乏、体重减轻、恶心呕吐等症候在内的诸多副作用,并发展成动脉、心肌、肺、肾、气管等软组织转移性钙化和肾结石,严重的维生素D中毒可导致死亡。

维生素D既可来源于膳食,又可由皮肤合成,因而较难估计膳食维生素D

的供给量。根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,在钙磷供给量充足的条件下,儿童、青少年、成人、孕妇、乳母的维生素D推荐摄入量及0-1岁婴儿的适宜摄入量均为每天10微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克;11岁及以上人群的可耐受最高摄入量为每天50微克,0-4岁、4-7岁、7-11岁人群的可耐受最高摄入量则分别为每天20微克、30微克和45微克。

怎么才能健康吃甜

□ 羽雪

控制总摄入量。按体力活动女性每天1800千卡总热量来计算,糖摄入量大约是45克,但最好能控制在25克以下,儿童更要尽可能少摄入。可以逐渐减量,例如,原来在咖啡中加4勺糖,这周减到3勺,下周减到两勺。

不要错过正餐。一顿正餐不吃或两餐间隔时间太长会造成血糖下降,会增加对甜食的渴望。每隔3-5个小时就该少量进食一次。

减少甜味食物。实在喜欢喝甜饮料,可以选择无糖或低糖(≤5克/100毫升)的种类,还可以把有甜味和没甜味的食物一起吃,例如,无糖酸奶和香蕉一起搅拌了吃。烹调时少加糖(如

蜜汁、糖醋),可多用一些调味料(如醋、大蒜)来提味。

关注食品热量。营养成分表中每份或每百克食物中碳水化合物的含量,是食物本身和添加糖的总和。每百克含有添加糖10克以上就属于高糖食物,5克以下才属于低糖食物。蛋糕房和甜品店的甜点往往没有具体的产品成分表,自己更要控制好热量。



高温天气谨防“热中风”

□ 乔业琼

近期,多地连续发布高温预警,有些人出现了热中风的情况。专家表示,切勿将热中风与中暑混淆,并自行采取一些降温、降暑措施,从而耽误治疗最佳时机。

中风又称为脑卒中,是中老年人常见的脑血管病。从发病季节上来说,有两个高峰期,一个是温度在0℃以下的寒冬,另一个是气温超过32℃的盛夏。发生于高温天气的中风,又称为热中风,大多属于缺血性卒中。

热中风后,患者容易出现头晕、头痛,伴有视物旋转、恶心、呕吐;各种运动障碍,如一侧肢体无力或活动不灵、持物不稳、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜;感觉障碍,如发生在口唇、面舌、肢体的麻木;还有患者会出现性格、行为、智能方面的改变等。

“头晕是热中风早期症状之一,中暑也有这个症状。因此,早期识别热中风很重要。”专家说,可以通过“卒中120”原则来判断是否属于热中风:“1”一张脸不对称,口角歪斜,“2”两只胳膊平行举起时有单侧无力,“0”聆听说话口齿不清、表达困难,甚至无法准确表达基础的短句。如果符合以上的一条或几条,热中风的风险就比较大,一定要及时就医。

以下三种情况容易诱发热中风:一是未能及时补水。随着气温升高,人体新陈代谢加快,出汗明显增多,体内水分流失,如果水分未得到及时补充,血容量减少、血液黏稠、血流速度减慢,容易形成血栓,诱发脑部缺血、缺氧,出现短暂性脑缺血发作或脑梗死。

二是空调使用不当。有些人喜欢把空调温度调至很低,导致室内外温差过大,中老年人尤其是高血压、动脉粥样硬化和糖尿病患者,进出房间很难适应一冷一热的温度变化,就会导致脑血管不断收缩、舒张,出现脑部循环障碍,发生热中风。同理,运动后冲

凉水澡也容易诱发热中风。

三是情绪烦躁不安。高温酷暑易使人心绪烦躁,难以入睡,人体处在疲劳应激状态下,体内激素释放水平就会改变,易刺激血管收缩,诱发血管病变。

在生活中,如何有效预防热中风?专家建议,要重视基础疾病的控制,有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病及脑血管疾病病史的患者要积极治疗,遵医嘱按时服药,监测血压、血糖、血脂等,定期评估血管情况;保持健康的生活方式,不吸烟,不酗酒,及时补充水分,早睡早起,勿贪凉,合理饮食,心态平和。

【书香承德】

童心未泯的诗意情怀

——读庞余亮的鲁迅文学奖作品《小先生》

□ 殷建成

这些篇章的命名上,可看到庞余亮的奇思妙想,在他眼里,乡村就是童话世界,他在这样的环境中,获得了灵感源泉,更重要的是,他的人生从此通透起来。

乡村学校的黑板前没有台阶,小先生个子矮,目光多平视与仰视。为了能看到教室后排,他一边讲课一边来回转,孩子们如同向日葵般跟着,宛若追着眼里的一束光芒。庞余亮年轻时写诗,目光里饱含的是大地般的宽容和青草味道的关爱。

在那偏远的农村,树香、花香、鸟鸣、童音和笑声紧紧地包裹了他,把他裹成了一棵树,一棵榆树,抓住乡村的土不放。他爱他的学生,爱那个小学校的一草一木,那些小公鸡们,那些辍学的女孩子们,那些旁听的小鸟们,从他的心里流出一首首欢快、温暖,有时又夹有忧伤的歌。他观察着他们,他用疼、用爱记录着他们……

在阅读中,印象最深的是《穿白球鞋的树与调皮的雪》一文,小先生把校园里不同的树想象为一群长相不同的学生,他们手拉手做了学校的围墙。“这群杂树好像是校园里一群不听话的学生被罚站了,反省思过,想着想着就生了根,长了叶。”“这些树总是在孩子们的读书声中摇头晃脑。”校园里的树干上刷石灰水后,孩子们都说树“穿上白球鞋”了,小先生夜里出来散步,总觉得树像学生们刚系好了鞋带准备跑步……我多想,小先生庞余亮如果不是怀揣着一颗童心,笔端是绝对流淌不出如此诗一样的语言的。

庞余亮把孩子们当成朋友,这样的视角和清澈的爱,是无法不投射到作品的叙述当中的。也只有这样的灵魂,才能把苦闷与孤独的乡村日子过成诗和童话。他的女儿庞羽,从小爱偷读他书柜里的书,是文学硕士,“90后”作家。在《人民文学》《收获》等发过多篇小说,出过5本小说集。这样的父亲,培养出这样的才女,一点都不意外。正如他在获奖感言时表示:“表现真善美、具有时代性和人民性的作品一定能得到读者的喜欢。”

阅读《小先生》,使我深深地感受到小先生拥有大情怀。从18岁到33岁,15年的乡村老师生涯,也是一生中最灿烂的年华。

小先生热爱乡村,热爱每一个孩子,那份浓浓的师生情谊感染着我……因为梦想,所以生活;因为期待,所以开花。开花,终将结出灿烂美好的果实。

小先生热爱乡村,热爱每一个孩子,那份浓浓的师生情谊感染着我……因为梦想,所以生活;因为期待,所以开花。开花,终将结出灿烂美好的果实。



近日,断断续续用了好几天的时间,读完了庞余亮15万字的散文集《小先生》。

我从小生于乡村长于乡村,《小先生》中写的故事,正是我的童年亲身经历的场景,读来让人感同身受,仿佛故事就发生在自己身旁。

1985年,庞余亮身高1.62米,体重44公斤,布衣布鞋,一副娃娃脸,被孩子们称为“小先生”。他像一个喜欢读书、喜欢给孩子们读诗、陪他们踢足球的大哥哥。教书之余,他在备课笔记反面记录校园生活,以此为蓝本,2021年成书,2022年8月获得第八届鲁迅文学奖散文类金奖。

《眨眼睛的豌豆花》《急脾气的粉笔花》《布鞋长了一双眼睛》《跑吧,金兔子》《长在树上的名字》……在