

别被“抗幽牙膏”忽悠了！科学认识胃中“幽灵”幽门螺旋杆菌

新华社记者 顾天成

“幽门卫士，国家专利菌株；预防胃癌，永不口臭；孕妇可用，医用级别……”近期一些不法商家炒作“抗幽牙膏”能够杀灭幽门螺旋杆菌、预防胃癌等噱头，在电商平台售卖所谓“抗幽牙膏”。

什么是幽门螺旋杆菌？他们为什么被称为胃中“幽灵”？为何“抗幽牙膏”无法防治幽门螺旋杆菌感染？如何预防、检出和治疗幽门螺旋杆菌感染？北京协和医院、中国医学科学院肿瘤医院等机构的医学专家们进行了权威解答。

什么是幽门螺旋杆菌？有哪些主要危害？

幽门螺旋杆菌是一种微需氧革兰阴性杆菌，呈螺旋状，是一种能够在人体胃内长期定植并导致慢性炎症的细菌，可以通过口口传播和粪口传播。

幽门螺旋杆菌感染的危害有多大？北京协和医院消化内科主

治医师严雪敏介绍，幽门螺旋杆菌感染是胃炎、消化性溃疡的主要原因，也是胃癌的高危因素。

严雪敏说，幽门螺旋杆菌感染者多数无症状和并发症，但几乎均存在慢性活动性胃炎。感染者中约15%至20%发生消化性溃疡，5%至10%发生消化不良，约1%发生胃恶性肿瘤。

幽门螺旋杆菌感染也是胃十二指肠溃疡的重要致病因素，与胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤的发生密切相关。据世界卫生组织报告，幽门螺旋杆菌感染者患胃癌的危险性可增加2至3倍，而在发展中国家，约有63%的胃癌病例与幽门螺旋杆菌感染有关。

此外，幽门螺旋杆菌的“战斗力”也很强。除胃黏膜外，人的唾液、牙菌斑和粪便中，都有幽门螺旋杆菌的“身影”。

为何“抗幽牙膏”无法防治幽门螺旋杆菌感染？

专家表示，我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

实行餐具的消毒，推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病，全家传染”的情况并不少见，主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾

液进行传染，吃饭时互相用筷子夹菜，也会增加共餐者的感染风险，且幼儿与老人更易感染。

此外，疾病的发生发展还与其他多种因素相关，如饮食习惯、生

活习惯、遗传因素等。中国医学科学院肿瘤医院有关专家提示，如果想检测自己是否感染了幽门螺旋杆菌，推荐在正规医院做粪便幽门螺旋杆菌抗原检测，其次是C-13尿素呼气实验。如果进行胃镜检查，可以通过快速尿素酶检测来检测是否有幽门螺旋杆菌感染，并观察到有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

专家表示，即使确认感染，患者也不需要过度紧张。绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。北京协和医院健康医学部主治医师李婧建议，有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。

较常使用的是四联疗法，即联合服用两种抗生素和铋剂、抑酸剂两周左右。李婧提醒，在决定治疗前一定要有现症感染证据。医学界也有观点认为，幽门螺旋杆菌并非一定需要根除，建议患者与医生就自身指征探讨后决定。

专家表示，我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

实行餐具的消毒，推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病，全家传染”的情况并不少见，主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾

液进行传染，吃饭时互相用筷子夹菜，也会增加共餐者的感染风险，且幼儿与老人更易感染。

此外，疾病的发生发展还与其他多种因素相关，如饮食习惯、生

活习惯、遗传因素等。中国医学科学院肿瘤医院有关专家提示，如果想检测自己是否感染了幽门螺旋杆菌，推荐在正规医院做粪便幽门螺旋杆菌抗原检测，其次是C-13尿素呼气实验。如果进行胃镜检查，可以通过快速尿素酶检测来检测是否有幽门螺旋杆菌感染，并观察到有无胃炎、胃溃疡、胃癌等情况。

专家表示，即使确认感染，患者也不需要过度紧张。绝大多数人可以通过两周以内的口服药物治疗达到细菌根除。北京协和医院健康医学部主治医师李婧建议，有胃部疾病的人群一定要进行杀菌治疗。

较常使用的是四联疗法，即联合服用两种抗生素和铋剂、抑酸剂两周左右。李婧提醒，在决定治疗前一定要有现症感染证据。医学界也有观点认为，幽门螺旋杆菌并非一定需要根除，建议患者与医生就自身指征探讨后决定。

专家表示，我国幽门螺旋杆菌高感染率可能与共餐习惯有关。

实行餐具的消毒，推行公筷制、分餐制是预防幽门螺旋杆菌感染的最有效手段。我国幽门螺旋杆菌感染“一人得病，全家传染”的情况并不少见，主要是因为家庭内共餐制使得幽门螺旋杆菌通过唾

液进行传染，吃饭时互相用筷子夹菜，也会增加共餐者的感染风险，且幼儿与老人更易感染。

此外，疾病的发生发展还与其他多种因素相关，如饮食习惯、生

怎么吃羊肉不上火

阮光锋

浑身燥热、干渴、出皮疹、嗓子发

炎不舒服……有些人吃完羊肉后会出现“上火”症状，这是咋回事？怎么吃才能不上火？

其实，在营养学和现代医学中，并没有“上火”这个概念，而上面这些表现，我们可以通过其他的科学依据来解释。一方面，羊肉富含蛋白质，这种营养素具有很高的“食物热效应”（也叫食物的特殊动力作用）。也就是说，进食后会促进体表散热，这种散热所消耗的能量高达蛋白质所含能量的30%之多。所以，大家吃涮羊肉会浑身冒汗，如果只吃涮白菜、涮面条，就不会达到同样的温暖效果。此外，羊肉还能提供血红素铁以及饱和脂肪，对因贫血和低血压而怕冷的人来说，有利于升高血红蛋白，并升高血压。并且，在消化蛋白质的过程中，还会消耗体内大量的水分，从而使食客出现干渴、燥热的情况。加上很多人吃羊肉喜欢

配辣椒、喝白酒，这些重口味的习惯，就更容易出现嗓子发炎等问题。解决这种情况，就要做到饮食均衡，吃羊肉要适量，同时主食、蔬菜也要吃，还要适当多喝水。另一方面，吃了羊肉后出现皮疹等现象，可能是对羊肉过敏。这时，应当多多观察身体的反应，做好饮食记录。如果确诊是对羊肉过敏，以后就尽量避免吃羊肉。

除了吃肉，大家也爱喝鲜美的羊肉汤。不少人认为，熬煮到乳白色的羊肉汤是最正宗的，营养更加丰富。其实，乳白色的羊肉汤中脂肪含量很高，它只是味道好喝，并不健康。羊肉汤的乳白色，是汤中的脂肪被乳化的结果。汤在加热的过程中，脂肪在翻腾的沸水中变成小微粒，在乳化剂（比如蛋白质）的帮助下，本来应该是“水油分离”的肉汤，形成了稳定的、可以悬浮在水中的脂肪小液滴。通常脂肪越多，汤汁越容易熬成乳白色。所以即使羊肉汤好喝，也不要贪嘴。

如何吃羊肉暖身又健康？1.注意适量。我国膳食指南推荐，每天食用畜肉类40-75克，也就是不到一两，一盘涮羊肉可能就有半斤配辣椒、喝白酒，这些重口味的习惯，就更容易出现嗓子发炎等问题。解决这种情况，就要做到饮食均衡，吃羊肉要适量，同时主食、蔬菜也要吃，还要适当多喝水。

到八两，涮一盘就超标了。2.注意搭配蔬菜一起吃。羊肉有不少好搭档，比如白萝卜、胡萝卜等。3.少喝乳白色的羊肉汤，尽量吃肉。

（摘自《生命时报》）

为何说病理是诊断金标准

本报综合讯（张艳秋）医生常说：“病理是诊断的金标准。”病理，究竟是什么呢？

病理是疾病发生发展的过程和原理，包括疾病发生的原因、发病原理，以及疾病过程中发生的细胞、组织、器官的结构、功能、代谢方面的改变及其规律。因此，手术切取的组织；甲状腺、乳腺、肺等的穿刺组织；子宫内膜活检；胃肠镜检查；身体某个地方掉下来的一块肉等，被统称为活体组织病理检查。

打个比方，一个人长了颗比较大的痣，有点影响美观，打算切掉。完成这个动作看似轻松，其实对身体的要求很高，需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调。因此，我们经常发现，有些老年人可以顺利行走，却无法完成坐到站的动作；或者是老年人坐的时间一长就站不起来，需要借助外力；或者好不容易站起来了，需要等好久才使得上劲儿。这不仅会影响日常生活中的移动能力，也较容易增加跌倒风险。

预防、缓解从坐到站能力下降，老人一方面可以通过散步、慢跑、太极拳等体育锻炼来增加下肢肌肉力量，改善身体平衡协调性，下肢肌力、机体协调稳定性及对外界的反应性下降，从坐到站变得困难。完成这个动作看似轻松，其实对身体的要求很高，需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调。因此，我们经常发现，有些老年人可以顺利行走，却无法完成坐到站的动作；或者是老年人坐的时间一长就站不起来，需要借助外力；或者好不容易站起来了，需要等好久才使得上劲儿。这不仅会影响日常生活中的移动能力，也较容易增加跌倒风险。

老人起身费劲咋回事

本报综合讯（马建华）随着年龄增加，老人全身各项功能退化，下肢肌力、机体协调稳定性及对外界的反应性下降，从坐到站变得困难。完成这个动作看似轻松，其实对身体的要求很高，需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调。因此，我们经常发现，有些老年人可以顺利行走，却无法完成坐到站的动作；或者是老年人坐的时间一长就站不起来，需要借助外力；或者好不容易站起来了，需要等好久才使得上劲儿。这不仅会影响日常生活中的移动能力，也较容易增加跌倒风险。

预防、缓解从坐到站能力下降，老人一方面可以通过散步、慢跑、太极拳等体育锻炼来增加下肢肌肉力量，改善身体平衡协调性，下肢肌力、机体协调稳定性及对外界的反应性下降，从坐到站变得困难。完成这个动作看似轻松，其实对身体的要求很高，需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调。因此，我们经常发现，有些老年人可以顺利行走，却无法完成坐到站的动作；或者是老年人坐的时间一长就站不起来，需要借助外力；或者好不容易站起来了，需要等好久才使得上劲儿。这不仅会影响日常生活中的移动能力，也较容易增加跌倒风险。

预防、缓解从坐到站能力下降，老人一方面可以通过散步、慢跑、太极拳等体育锻炼来增加下肢肌肉力量，改善身体平衡协调性，下肢肌力、机体协调稳定性及对外界的反应性下降，从坐到站变得困难。完成这个动作看似轻松，其实对身体的要求很高，需要良好的关节活动度、肌肉力量和姿势控制能力等共同协调。因此，我们经常发现，有些老年人可以顺利行走，却无法完成坐到站的动作；或者是老年人坐的时间一长就站不起来，需要借助外力；或者好不容易站起来了，需要等好久才使得上劲儿。这不仅会影响日常生活中的移动能力，也较容易增加跌倒风险。

运动电子游戏有益控血糖

本报综合讯（金也）众所周知，沉迷电子游戏，危害身心健康。然而，美国《健康游戏》杂志刊登一项由英国和巴西研究人员合作完成的最新研究发现，玩“活跃型”的电子游戏其实和慢跑一样有益健康。

“活跃型”电子游戏，又称“运动游戏”或“主动视频游戏”，玩家通过使用身体动作控制游戏得分。英国巴斯大学及巴西伯南布哥大学研究人员组成的研究小组，以1型糖尿病患者为对象展开了一项随机交叉试验。研究人员要求参试患者玩“活跃型”电子游戏，或完成中等强度的跑步训练。游戏全过程有视频跟踪玩家的

身体动作。研究人员测量每位参试者心率、血压、耗氧效率，另外还分别在运动结束时、运动后半小时和运动后24小时测量了患者的血液流动健康状况。结果发现，与中等强度跑步运动相比，“活跃型”电子游戏产生了非常相似的心血管反应等生理效应。两种运动都能使糖尿病患者的血糖水平降至安全水平。与常规运动相比，“活跃型”电子游戏带来的享受度提高了9.4%。

新研究结果表明，“活跃型”电子游戏需要玩家运动身体，虚拟奖励等附加因素使玩家感觉更具激励性和趣味性，参与热情高，也更可能持之以恒。不过，专家提醒大众，游戏无法完全取代运动。

（摘自《生命时报》）

六类茶适合冷泡

于佳平



近些年，很多新式茶饮店、网红茶品牌兴起的冷泡茶吸引了不少人眼球。大家在好奇之余，也会有困惑，冷水真能把茶泡开吗？

泡茶实际上是一个物质溶解的过程，水为溶剂，茶中可溶性的风味物质为溶质；溶质溶解的量，决定了茶汤的浓度；溶解的速度，影响了茶的耐泡度；各种物质溶解是否和谐，影响茶汤的适口性。溶质的量、溶解速度及平衡性，受水温影响很大。开水泡茶，风味物质溶解的量、速度快，但不容易平衡和谐，所以茶汤浓，但苦涩有余，鲜甜不足，也不大耐泡。冷水或者冰水温度低，茶叶中的风味物质溶解的量少一些，慢一些，所以要泡比较久的时间。但是，组成茶香的一些物质需要高温水来激发，当水温不够高的时候，有些香气就闻不到

了。所以，冷泡茶会损失一些茶香，但只要浸泡足够长的时间，主要的风味物质都能溶解在冷水中，不会损失。冷泡出来的茶苦湿度低，口感甜柔，茶汤里隐隐含香，风味非常独特。

原则上说，可以热泡的茶，都可以冷泡，只是好喝不好喝的差别。以下几种茶特别适合冷泡，一是年轻的普洱熟茶，有时候会有一股渥堆味，有人不太喜欢，冷泡普洱熟茶渥堆味就表现不出来了，茶汤也显得更加甜柔。二是福建白茶，特别是白毫银针，本来热泡时毫香和甜香就很明显，冷泡后不但没有损失，反而都溶到了茶汤里，特别好喝。三是热泡时苦感比较高的红茶，如四川的川红工夫、台湾的日月潭红茶等，冷泡效果相当惊艳。四是绿茶，这类茶对热泡的

技术要求比较高，一不留神容易苦涩，但冷泡就不用担心了，鲜香清甜，淡绿黄的茶汤也很漂亮。五是清香型、嫩度高、乌龙茶，如安溪铁观音、台湾冻顶乌龙等，只需几粒进行冷泡，就能把原先香韵妩媚的风格泡成出水芙蓉。六是轻发酵、轻到中焙火的乌龙茶，如浓香铁观音、台湾冻顶乌龙等，冷泡后茶汤里有淡淡的暖香和丝丝缕缕的甘甜，非常迷人。

冷泡茶方法非常简单：根据茶壶的容积计算好置茶量，一般按每100毫升水配1克茶叶的比例来放茶，浸泡时间多在1小时以上。当然，也可以根据个人口味的轻重调节置茶量和浸泡时间。想喝冷饮时，出外勤或者旅行时，冷泡茶是绝佳的随行伴侣。

（摘自《生命时报》）

瘦人也会得脂肪肝

王倩怡

这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻，有一部分还可能

出现脂肪肝性肝炎，导致转氨酶升高，甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此，必须要加以重视。

瘦人是怎么被脂肪肝盯上的？

其实，“瘦”是相对的，仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨，虽然体重指数是正常的，但是她的腰围增长到了85厘米，近一年出现了明显的腹部脂肪堆积，而体重指数是不能准确地体现出脂肪分布的。

也就是说，有一部分人虽然体重指数正常，但是脂肪分布异常，腹部和内脏脂肪含量升高，也容易患脂肪肝。其次，不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食，比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。

（摘自《北京青年报》）

除此之外，瘦人患脂肪肝还可与携带某些易感基因、肠道微生物环境以及缺乏运动导致肌肉含量减少等相关。

瘦人患上脂肪肝怎么办？

首先要改变不良的生活习惯，增加运动量，调整饮食结构，避免摄入过多甜食，特别是果糖含量高的食物和饮料，更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常，但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前，尚无治疗脂肪肝的特效药物，在改善生活方式的同时，要对疾病进行定期监测。

一般建议每半年到医院复查肝肾功能、血糖、血脂、腹部超声等，其中无创肝脏硬度+脂肪含量测定可以方便简单地对肝脏情况进行监测。如果发现病情加重，必要时可做肝组织穿刺术更准确地评估脂肪肝的严重程度。同时要积极治疗合并的代谢性疾病，如高血压、糖尿病等。

（摘自《北京青年报》）

胰岛干细胞有望终结1型糖尿病

本报综合讯（徐澄）糖尿病日益成为全球性公共卫生难题，目前患者已超过4.6亿人。1型糖尿病也称胰岛素依赖性糖尿病，患者需终身用药。国际干细胞权威杂志《细胞》子刊发表的两项最新研究结果为糖尿病患者带来了福音。

《细胞·干细胞》杂志刊登加拿大哥伦比亚大学一项最新研究首次表明，多能干细胞源性胰腺内胚层细胞(PEC-01)在植入1型糖尿病患者体内后26周内存活，耐受性良好。随后，研究人员对15名1型糖尿病患者展开为期1年的随访跟踪分析，参试患者的胰岛素需求量减少20%，目标血糖范围内花费的时间增加13%。

《细胞》子刊《细胞报告医学》刊登美国加州大学圣迭戈分校以及加拿大阿尔伯塔大学等机构的科学家小组完成的另一项涉及17

名22岁-57岁的1型糖尿病患者

的新研究表明，将PEC-01细胞皮下植入后3-12个月，63%的参试患者体内观察到植入细胞和胰岛素表达。6名(占35.3%)患者在植入后6个月就显示出C肽阳性。大多数报告的不良事件与外科植入或移植手术(占比27.9%)或免疫抑制作用(占比33.7%)有关。研究表明，多功能干细胞可分裂到所需生物量，细胞直接血管化，并分化成胰岛样组织。这一发现可能为胰岛移植提供了一种可扩展可再生的替代方案。另外，新研究还表明，功能性胰岛素分泌细胞在植入后大约6-9个月内逐渐积累。

两项研究结果表明，胰岛干细胞移植有望为1型糖尿病治疗带来里程碑式的跨越和突破。

（摘自《生命时报》）

久坐者吃点碧根果

本报综合讯（刘丽丽）研究表明，富含不饱和脂肪酸的饮食可改善能量代谢，不会像饱和脂肪酸那样堵塞血管，反而有助于改善血脂构成，有“血管清道夫”的美誉。近期，美国佐治亚大学一项研究结果显示，每天食用碧根果，可改善能量消耗或脂肪代谢的某些指标，因而对高胆固醇血症或心血管疾病高危人群大有裨益。

在这项随机对照试验中，研究人员共纳入56名参与者。所有参与者均为高胆固醇血症或心血管疾病高危人群，平时喜欢久坐。参与者随机分为3组，接受8周干预。碧根果添加组：每日正常饮食

的基础上，额外添加68克碧根果；碧根果替换组：每天摄入68克碧根果，替换掉他们日常饮食中等热量的食物；不吃坚果的对照组：日常饮食中不含坚果。

8周后，研究人员分别对3组参与者空腹和餐后血脂相关指标进行测量。结果发现，碧根果添加组和碧根果替换组的成员，空腹和餐后血脂相关指标均有所改善，而不吃坚果的对照组测量结果没有任何变化。

研究人员表示，每天食用适量碧根果，可以改善空腹和餐后血脂，因而对高血脂症患者或有心血管疾病风险的人大有裨益。

（摘自《生命时报》）

