

# 维生素D缺了不行,补多了也不成

科技日报实习记者 裴家纬

随着人们健康意识的提升,许多人开始注意对各类营养素的补充。在网络上,不少人表示,自己“晒太阳时间不够多”“骨密度不够高”,因此需要额外补充维生素D;但也有人认为,维生素D补充过多“会对肝脏造成危害”。

维生素D对人体有什么用处?哪些人需要补充维生素D,又该如何科学合理地补充维生素D?带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

## 缺乏维生素D或引发多种疾病

维生素D是一种脂溶性维生素,对于人体有重要作用。“维生素D有助于骨骼健康,维生素D内分泌系统能调节血钙平衡,维持机体正常的血钙浓度。”武汉大学营养与食品卫生系主任、中国营养学会营养与神经科学分会副主任委员、中国营养学会理事荣爽对记者说。

维生素D还参与机体多种机能的调节。荣爽表示,维生素D具有激素的功能,通过维生素D受体调节机体生长发育、细胞分化、免疫、炎症反应等。“近

年来,大量研究发现机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关,也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。”荣爽说。

维生素D缺乏的情况在全球范围内都相当普遍。有研究显示,全球维生素D严重缺乏率为15.7%,缺乏率为44.7%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》也指出,2016—2017年,中国6—17岁儿童青少年血清维生素D缺乏率为18.6%;2015年,中国18岁及以上成年人维生素D缺乏率为21.4%。

对大多数人来说,维生素D缺乏会影响骨钙化,造成骨骼和牙齿的矿物质异常。此外,缺乏维生素D也会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病,还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形,如形成“X”或“O”形腿、胸骨外凸、胸门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。同时,缺乏维生素D往往会导致婴幼儿腹部肌肉发育不良,致使其腹部膨出;在牙齿方面,易导致出牙推迟、龋齿和恒齿稀

疏、凹陷。

孕妇在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,其主要表现为骨质软化、容易变形,骨盆变形可致难产。

由于肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,进而使其骨折风险增高。

## 过量补充维生素D于健康不利

那么,该如何科学补充维生素D呢?“经常晒太阳是既廉价,又能够有效补充人体维生素D的最好途径。每天在上午9—10时或者下午4—5时的阳光下晒10—20分钟即可。”荣爽说,“成年人要经常接触阳光,便可大大降低维生素D缺乏的发生率。我国不少地区食用的维生素D强化牛奶,也可在一定程度上改善维生素D缺乏症。”在膳食补充方面,维生素D主要存在于海水鱼(如沙丁鱼)肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。荣爽提醒道,人奶和普通牛奶是维生素D

较差的来源,蔬菜、谷类及其制品和水果也只含有少量的维生素D,或几乎没有维生素D。

需要注意的是,维生素D也并非“越多越好”。荣爽表示,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。”荣爽表示,“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(包括孕妇、乳母)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。”荣爽表示。

## 保证碘摄入量 有助缩小结节

据浙江老年报 有甲状腺结节,究竟该吃加碘盐还是无碘盐?中华医学会2023年发布的《甲状腺结节和分化型甲状腺癌诊治指南(第二版)》提到,甲状腺结节患者应保证适量的碘摄入,充足的膳食碘摄入量(150微克/天,相当于50克虾皮的量),能在一定程度上缩小结节。

浙江医院内分泌科副主任阮园表示,只要不是过量食用,甲状腺结节患者可以吃加碘盐。

在碘适宜地区(在自然环境中,未采取补碘措施的情况下,通过饮水和食物摄入的碘,能够满足人体正常碘需要的地区),只有一类甲状腺结节患者要严格执行忌碘饮食:甲状腺结节合并甲状腺功能亢进。因为甲亢患者的甲状腺对碘的生物利用能力较正常人明显增高,如果再给予富碘食物,功能亢进的甲状腺将合成更多的甲状腺激素,从而加重甲亢。

## 大米+“它” 营养翻倍

据齐鲁晚报 大米+小米健脾安神;小米性凉,入脾,被称为脾之谷,有健脾养胃、安神除心烦的作用,将大米和小米搭配,尤其适合经常失眠、心烦的人。

大米+糙米防肠癌:糙米膳食纤维是白米的3倍~4倍,丰富的膳食纤维能加速肠道蠕动,预防便秘和肠癌。

大米+燕麦降血脂:燕麦含有的油酸含量高于其他谷类,对预防“坏胆固醇”的升高有一定作用,很适合高胆固醇血症和高脂血症的人常吃。燕麦还能延缓餐后血糖上升速度,很适合糖尿病患者经常食用。

大米+玉米抗癌:玉米含有抗癌因子——谷胱甘肽,叶黄素和玉米黄素也有助于预防多种癌症。

大米+红豆消肿降压:红豆具有消肿利尿、润肠通便、帮助降血压的功效。绿豆、豌豆、蚕豆、芸豆、扁豆等杂豆,同样含有丰富的营养,都是米饭的好搭档。

## 防治湿邪困脾 夏季重视护脾

据中国中医药报 脾五行属土,土克水,在夏季水湿过盛之时容易导致脾病。脾主大腹,不论是贪凉饮冷湿从口入,还是顶风冒雨、夜卧露露,湿从外受,都会损伤脾阳,导致大腹胀痛。防治湿邪困脾,必须重视护脾。

如果睡觉不盖被子,室内气温过低,或外风直吹肚脐,很容易导致腹部受寒,引起胃肠痉挛,疼痛不已,甚至发热,上吐下泻。建议每晚睡觉时,都要用一小毯或薄被覆盖腹部,不要使电扇风直吹腹部、头部,以免受寒。

发生寒湿困脾,腹中绞痛,可尝试使用艾条温灸肚脐,并做顺时针回手法。

如果是胃肠痉挛,常在数分钟内缓解症状。若疼痛缓解不明显,需要考虑急腹症,如急性胰腺炎、阑尾炎等病,必须立即到正规医院就诊。

## 应对“二阳” 中医有方



### 据中国中医药报

三年来,新冠病毒毒株从原始株到德尔塔再到奥密克戎,毒性已经越来越弱,从免疫学来看,曾经感染过冠状病毒的人,身体抗体滴度会升高,抗体性质种类也会丰富,不会对身体造成严重的影响。”北京中医医院院长刘清泉介绍,从中医角度看,病毒虽然经历变异,但中医核心病机不变,因此患者可根据之前国家公布的相关清热解暑、疏风解表、清咽利喉类型的中药药物对症治疗即可。

新冠病毒感染作为一种外感疾病,从中医角度来说,是外邪侵袭,而且会随着毒株的变异而进化,具体表现为风热的特征较强。

刘清泉介绍,从目前收集到的病例

来看,90%以上患者为轻症患者,患者主要呈现两大症状,一是发烧,二是咽干、咽痛或轻微咳嗽。

一般情况下,患者没有首阳体温高,且发烧时间较短,24小时就可退烧,全身症状逐渐消失,核酸转阴时间也较短。

随着天气逐渐转热,且气候不稳,很多人也容易出现咽干、咽痛等类似“二阳”症状,但是否确诊为“二阳”,刘清泉建议,还是要根据是否发烧等明显特征或核酸检测来确定。

预防“二阳”,刘清泉建议,首先要做好个人防护,勤洗手,避免到人员聚集的场所,多开窗通风等。

其次,调整好生活作息,保持健康

清淡饮食是预防中的根本。从中医角度看,风热引起的感冒,最容易侵犯有热邪内积的人群。

“这个时候过分熬夜,过分吃一些辛辣刺激食品,就很容易导致体内有积热,一有积热就很容易得外感。”刘清泉说,因此,清淡的饮食,有利于保持胃肠的清利,防止胃肠积热,再次感染的概率也会下降。

“尤其是儿童青少年,他们本来都是阳热性体质,经常吃快餐体内也容易产生积热,感染新冠病毒的概率会大增,再加上他们平时活动量较大,会使感染传播的概率增加。”因此,刘清泉建议,儿童青少年要少喝碳酸饮料,多加户外健身运动,养成良好生活习惯。

## 失眠九种证型 还需对症调理

据浙江老年报 生活中不知道大家有没有遇到过这样的情况:半夜时分,躺在床上翻来覆去,一点睡意也没有;睡眠中途醒来,很难再次入睡,只好睁眼到天亮;虽然能睡个整觉,但总是做梦,醒来后依然很累。

调查显示,近3亿中国人睡眠质量差,67.24%的人出现失眠症状。而长期失眠不仅会让人精神不济、面色晦暗,还会导致免疫力下降、反应迟钝、内分泌紊乱、癌症风险升高等。

怎样才能安稳地睡个好觉呢?失眠带来的头痛、焦虑等困扰,又该如何缓解?

中医诊疗讲究辨证施治,针对每个人体质、病因,对症用药,才能取得更好的治疗效果。

失眠具体可以分为以下9种证型,每种证型都有不同的应对方法。

肝火扰心。肝火旺盛,扰动心神,会引起失眠,主要表现为失眠多梦、急躁易怒、头晕头胀、口干苦、便秘、舌红。可用龙胆泻肝汤进行调理。

胃腑不和。“胃不和则卧不安”,胃不舒服,晚上睡觉就容易不安稳。可用保和丸进行调理。

心脾两虚。心脾两虚也会导致失眠,表现为心悸心慌、眩晕健忘、腹泻便溏、疲乏无力、舌质嫩、脉细沉。可用归脾汤进行调理。

阴虚火旺。过度劳累,久病或者先天禀赋不足导致阴液亏虚,阴虚则营养滋润功能失调,因此易口干舌燥、失眠多梦。可用天王补心丹、朱砂安神丸进行调理。

心虚胆怯。心主神明,胆主决断,心气虚后血不养心,从而出现失眠、心慌的症状。这类人常表现为不寐多梦、胆怯恐惧、虚烦不寐、舌质淡、苔薄白。可用安神定志丸进行调理。

心肾不交。压力大,容易心火旺、肾阴虚。心肾不交会导致心烦失眠,主要表现为多梦、腰膝酸软、潮热盗汗、舌红少苔。可用黄连阿胶汤、交泰丸进行调理。

阴阳失调。阴阳失调,即机体阴

阳消长失去平衡,也可引起睡眠问题。可用桂枝加龙骨牡蛎汤进行调理。

痰浊蒙窍。痰浊阻滞,上蒙清窍,伤及元神或郁久化热,扰动心神,致阴阳失调、心神不安而失眠。可用温胆汤进行调理。

肝血不足。肝血不足是指以血液亏损为主要表现的证候,临床主要表现为失眠多梦、头晕目眩。可以用酸枣仁汤进行调理。

此外,失眠的人常伴有精神不济、头脑胀痛等不适,这些不适又会影响到情绪,导致焦虑、抑郁等。对于这些问题,不妨试试用代茶饮来缓解。

专家认为,头痛与外感风寒、风湿、风热,或内伤情志、饮食、先天不足、头部外伤等方面因素有关。日常可用桑叶、菊花、枸杞子泡水作为代茶饮,有助于缓解头痛。

对于失眠造成的情绪低落、急躁等,日常可用橘红、炒栀子、淡豆豉泡水代茶饮。

据齐鲁晚报 六月份是一年一年的考试季,高考、中考及各年级期末考试接踵而至,不少孩子和家长因压力增大,出现了莫名的烦躁情绪。对此,山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠表示,面临大考,出现焦虑情绪是正常状况,家长切忌因过度关注考生情绪而加重孩子心理负担,建议适度接纳焦虑,认可焦虑是考前的正常情绪。

## 考试成绩不完全 取决于考前情绪

对于很多中高家庭而言,考试前后,家长会表现出比考生更多的焦虑。千方百计想做好考生后勤工作,希望孩子能够“元气满满”,保持良好的精神状态。

“过度关注考生情绪,一方面会在无形中给孩子增添心理负担,让孩子出现‘考不好就是对不起父母,考不好自己就没有价值’的误区。”杨楠表示,罗马不是一天建成的,家长与孩子应当明确一点,中考测试的是考生初中、高中多年的知识积累,考前的情绪虽然会对成绩有一定影响,但决定因素还是自己的知识储备,考前所作的一切,都是在为日常的学习查漏补缺,而不能“无中生有”地助推成绩提升。

当然,每一位考生都希望自己的成绩能够百尺竿头更进一步。因此,杨楠也提出了缓解压力的几个小技巧。

首先是减少“对比”,家长要避免再出现“别人家孩子”如何如何的话语,考生要避免拿自己的弱项同别人的强项相比较。“可以多给自己打点鸡血,睡醒后喊几声振奋精神的口号。”

杨楠说。

其次,可以给自己树立一个小目标,比如“今天就背多少个单词,看几篇范文”等等,既不要树立过高的目标,也不要无故贬低自己,根据实际情况,顺其自然。最后,不要勉强自己学习,不要强迫自己每天必须完成几项任务,“能学多少学多少,多看自己的优势学科,语文好就多看看语文,数学好就多看看数学,给自己信心,减少不必要的焦虑”。

谈到考前睡眠问题,杨楠也提醒各位家长:“目前考生和家长存在两种误区,一种是认为自己要争分夺秒,熬夜冲刺,多看一会书就多一丝提分的希望;另一种是认为自己要养精蓄锐,考前每天早早上床休息,每天睡上10—12小时。这两种行为都是在打破原有的作息规律,会让我们的身体不自觉地出现警惕和紧张,不利于放松心情,建议考生尽量保持原来的作息,不要熬夜也不要过早睡眠。”

## 每逢大考就“掉链子” 警惕“考试综合征”

不同于考前焦虑带来的情绪问题,考试综合征是一种常见的可逆性心理障碍,主要是由长期的心理紧张引起,表现为心神不定、极度焦虑、思维迟缓、难以控制自己的情绪和思维,对考不好的后果感到恐惧,甚至出现头痛、休克、晕厥等现象。

杨楠介绍,中高考作为学生阶段最重要的两场考试,考生出现焦虑甚至“考试综合征”的情况并不鲜见,建议尝试以下几种方法来缓解压力,若有必要,考生与家长可前往专业心理咨询机构寻求专业医生帮助。

## 腿部酸痛竟是血管出问题

### 三高患者尤其要注意

据浙江老年报 70多岁的王大伯长年抽烟,最近,他走路时经常会感觉到下肢疼痛。王大伯以为只是轻微关节病,不愿去大医院就诊,腿脚发冷的时候就去拔火罐。可没想到,病情越来越重,甚至脚趾出现发黑坏死。折腾1个多月,家人感到老人病情越来越严重,便将他送到温州医科大学附属第一医院骨科门诊。不曾想,骨科医生竟将王大伯转到血管外科。

“我的腿疼不是关节不好,而是血管出问题。”王大伯有些困惑。进一步检查发现,王大伯下肢严重缺血,多处皮肤和组织坏死,右髂动脉完全闭塞。

“这是典型的下肢动脉阻塞。”该院血管外科黄景勇副主任医师说。确诊后,黄景勇立即为王大伯植入支架,开

通动脉,然后转到烧伤及创面修复科清除坏死组织。经治疗,王大伯终于保住了腿。

黄景勇介绍,下肢动脉阻塞是老年人常见病。患者早期表现为患肢怕冷、行走易疲劳等轻微症状,随着病程进展出现间歇性跛行,即走路时小腿、足部酸胀疼痛,停止行走后会慢慢缓解。可能在夜间睡觉时小腿疼痛,这是由于小腿及足部因血管狭窄闭塞引起肌肉缺血。到病程中后期,患者甚至会出现肢体发黑、坏死等症状。

黄景勇提醒,长期抽烟,患有糖尿病、高血压、高血脂的老年人是下肢动脉阻塞高危患者。出现下肢疼痛、发凉、颜色发白,足部皮肤破损后不易愈合时,需要及时到正规医院专科检查。日常预防要注意保持血糖平稳、远离烟酒、清淡饮食。

## 巧食豆 胜过肉

据人民日报 黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

豌豆入脾胃,粗纤维含量高且富含维他命A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁分泌和缓解视物疲乏。蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。

毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元

素和维生素B、膳食纤维都很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻、止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病者出现黄疸、水疱时可入药膳。

红豆甘咸平,入脾胃,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、腹胀胀满、腰酸带下病证。红豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。

