

# “粗粮自由”肚子胀 “喝水自由”喉咙卡 “过度养生”效果适得其反

## 医生:定期接受肠镜检查比养生更重要

最近,孙女士和曹女士都觉得自己怕是得了什么“不好”的病,治来治去也不见好,于是又战战兢兢地先后来到中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)消化内科。

“我已经好几个月了,肚子胀得难受,大便也拉不出,还总觉得没胃口。”孙女士说。

“我胸前这里一直隐隐发痛,像在烧一样,喉咙也感觉卡了什么,还咳嗽。”曹女士说。

一通检查加询问后,林言主任医师一盒药都没开,只是分别告诉孙女士和曹女士,“最近少吃粗粮杂粮”“把睡前那杯水戒了”。

没过两天,曹女士兴冲冲地跑来:“林医生,我回去按你说的做了,症状立马就消失了!太神奇了!”又不久,孙女士来复查,也说症状没了,觉得自己“又行了”。



### 相关链接

#### 既然重视养生 就更不该排斥肠镜检查

林医生说,如今随着大家养生意识的增强,平时出现在自己门诊里的“孙女士”“曹女士”们还真不少,都以为自己重视养生,还是一不小得了“坏毛病”,最后一查,就是“过度养生”惹的祸。

她还发现,因为“过度养生”来到自己门诊的人,大多集中在五六十岁以上、八九十岁以下的中老年人群,比如孙女士和曹女士都是50多岁的年纪,并且注重养生或注重身材的,女性要多于男性。“很奇怪,大家这么注重养生,对胃镜的接受度也有明显提升,但对肠镜这个能在身体发出报警前就筛查肿瘤、阻断癌症转变路径的检查,依旧很排斥。”林医生对此感到苦恼。

她呼吁,肠镜的目的就是提前筛查,即使没有任何症状,普通人也应该从50岁开始接受第一次肠镜检查;如果有家族病史的,可以提前到40岁;即便没有家族病史,也可以从40岁开始就给自己安排。某种程度上,定期接受肠镜检查比养生更重要。

### 粗粮虽好,不可过量

孙女士刚来门诊时,林医生就通过询问病史和生活习惯,发现她是个狂热的粗杂粮爱好者。“我已经好几年没吃过大米了,每天三餐主食就吃番薯、玉米、黑米粥、小米粥,或者杂粮一锅炖,营养很全的!养生节目都说吃粗粮、杂粮好嘛!”

听到这里,林医生心里已经大概“有数”了,但为了把“猜想”实锤,还是让孙女士做了胃镜等用来排除胃癌、胃溃疡等器质性疾病的检查。果然,孙女士的胃健康得很。

林医生这才开出了“最近少吃粗粮杂粮”这个让孙女士将信将疑的“方子”。

她解释道,粗杂粮中往往富含B族维生素、微量元素和膳食纤维等有益成分,能促进胃肠蠕动、促进排便、降低肠息肉的发病风险等。一般来说,多数消化功能正常、消化道强度正常、没有做过特

别胃肠手术的正常人都适合吃,也很有必要吃,但一定不可过量。过量的纤维素反而会导致胃肠蠕动异常,出现产气量增加、腹胀等适得其反的情况。

“一般一周吃一两餐粗杂粮就足够了。如果一定要每天吃,像番薯,就切成几片,一餐一两片。”林医生说,“每个人肠胃功能不一样,吃多吃少的反应也不一样,一定要根据自己的情况及时调节,不要过分迷信粗杂粮。”

### 喝水不躺平,躺平不喝水

而曹女士信奉的,是“每逢睡前一杯水”的养生教条。“我看‘专家’都说,睡前喝一大杯水,可以降低血液黏稠度。”

“假的!”林医生说,“这是医学研究已经推翻的一个养生误区,但还有很多人持之以恒在做。”结果问题就来了。

有些人食管和胃接口的地方比较松,在喝了一大杯水后躺平睡觉,水就容易带着胃酸发生反流,刺激食管和咽部。这就是为什么曹女士会在剑突处(心脏区的胸壁前下端的一处剑突软骨)感到烧灼样疼痛并且咽部不适。同理,爱在睡前喝牛奶助眠或者爱在喝完饮料、吃完流食后躺平的人,也有可能遇到这一问题。

林医生提醒道:“有些年轻人可能本身食管和胃接口处松紧度正常,但有一些饮品自带放松肌肉的作用,比如茶和咖啡,饮用后躺平仍可能发生食管反流;另外随着年龄的增加,‘接口’会逐渐松弛,因此有这类习惯的人,可能年轻时并无不适,但年长后就会出现。”

因此,她建议,睡前喝水尽量小口,牛奶可以放到早上喝,饮用液体或吃流食后不要立刻躺平。

见习记者 徐露清  
通讯员 郑珂

## 秦邦伟: 辛苦耕耘十八载 研究海参新吃法

山东威海,是“八仙过海”的起航之地。

对于年近半百的秦邦伟来说,威海也是他梦想“展翅”之城。

2006年到2008年,秦邦伟和朋友一起投入900多万元,使用酶解控制技术成功开发了“可以喝的海参”——活性海参·东方神。

十余年的耕耘,活性海参·东方神也逐渐跨出威海,走出山东,被更多的人认识、接受。

如今,秦邦伟来到宁波,他想继威海之后,在东海之滨创建新的海参工厂,希望通过自己的努力,改变人们的食参习惯,打造中国海参品牌!



### 开创可以“喝”着吃的海参

2002年,秦邦伟还是北京一家管理咨询公司的职工,当时,当一只只硬邦邦的干海参送到秦邦伟眼前时,他想:“这么好的东西,对于不会泡发的人来说可真是‘暴殄天物’了,要是能把海参食用方法便捷化就好了。”瞬间,一个念头从秦邦伟的脑间划过,“那我们能不能研究一个呢?”

海参不是一个稀奇物,人类食用海参的历史可以追溯到两千多年前。但由于海参特有的自溶性,其离开海水几个小时后就会消失不见,所以市面上常见的加工方法是盐干海参、淡干海参。

改变海参的吃法,同时又要保存其营养物质,

这对于从事管理咨询的秦邦伟来说,是完全陌生的领域。几经周折,一位国外专家给秦邦伟提了醒,“如果能把海参通过人体消化食物的方式进行消化,制成口服液,那么人体直接喝下去不就行了?”

恍然大悟的秦邦伟迅速带团队做实验、搞研究,四个月终于把活海参成功酶解了一部分,这也让秦邦伟看到了希望。

2006年秦邦伟在烟台蓬莱建立了自动化活性海参饮品生产线,设备、技术全是自主研发而成,产品终于大规模上市。几年之后,现有场地已无法支撑生产,于是转移到了威海,建立了自己的工业园。

### 超前一步,挺进海参价值链高端

“保质保量保效果科学加工,为己为企为社会敢于担当”,步入圣洲股份的厂房,这幅悬于墙壁上的对联,仿佛道出了主人的心境。

在秦邦伟的引领下,笔者参观了活性海参·东方神的生产车间。现代化的生产线上,一瓶瓶闪烁着浅褐色光芒的海参液,不仅散发着大海的味道,更融化着一个奋斗者的不懈追求。

在决定投资威海之前,秦邦伟进行了详细的市场考察。威海独特的地理位置、优越的自然条件,非常适宜高品质刺参生长。近千公里黄金海岸线上没有大的工业企业,近海远离大江大河入海口,水质无污染且肥沃,适合刺参生长的-15米等深线以内海域面积达330万亩,是刺参生长的理想之地。

“但威海海参产业不能永远停留在价值链的低端,必须走精深加工的道路,抢占价值链的高端!”秦邦伟继而指出,他一直有一个心愿:把威海海参的资源优势转变为产业优势,做大做强、做深做透

海参精深加工,让“威海刺参”走向全国市场。

谈起产品的独特之道,秦邦伟说:“圣洲股份研制生产的活性海参饮品实际上就是将海参换了一个更科学的吃法,通过酶解控制技术进行生产,从固态活参转变成容易保存运输的液态,充分保留了海参中有价值的活性成分,更容易被人体吸收,解决了食用海参不方便、难吸收的缺点。”

对于消费者所关心的海参产品重金属超标问题,秦邦伟表示:“圣洲股份除了从原料抓起外,还通过先进技术将重金属分离出来,请权威部门做质检报告,给消费者一本明白账。”

回首多年奔波,秦邦伟用这样一句话平静地评说自己的商海心得:“人生其实就是三件事:第一,我现在在干什么?第二,为达到目的我怎样去干?第三,干完后我如何享受它带来的乐趣。”

历时十八载,从一位门外汉到海参深加工的“引领者”,秦邦伟及其团队的付出没有白费。

徐丽文