

把蓝莓当消炎药吃,靠谱吗

专家解读:需适量食用、因人而异,科学抗炎要注意食物多样化

网红说法求真

近日,网络上关于“把蓝莓当消炎药吃”的相关讨论热度骤升。“蓝莓寒性很大,吃了会痛经”“吃了150g蓝莓,拉了一上午的肚子”“莓果的抗炎效果远不如蔬菜,不如多吃一点紫甘蓝”……网友们众说纷纭。蓝莓的抗炎效果到底如何?怎么吃才能真的对健康有益?对此,记者采访了南京市妇幼保健院营养科主任、主任医师戴永梅。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



所谓“抗炎饮食”,就是选择摄入具有抗炎特性的食物,从而帮助降低体内慢性炎症水平的饮食模式。而蓝莓,是不少人心目中抗炎饮食的核心食物之一。

“我们所说的‘抗炎饮食’,本质上可以理解成一种长期的健康保养方式,而非短期治疗手段。”戴永梅解释,有些女性反馈吃了蓝莓后皮肤变透亮、有光泽,这就很可能是因为蓝莓的抗氧化作用促进了体内

代谢废物的排出。不过,“这种效果是潜移默化的,需要长期坚持,并结合均衡饮食、规律作息、适度运动等多方面因素,不要盲目跟风把某一种食物神化,更不要指望通过吃大量蓝莓来‘消炎’或‘治病’。科学的抗炎饮食,应当是多样、适量、因人而异的。”

蓝莓中的花青素、多酚等成分,主要起到抗氧化和辅助抗炎的作用,针对的是体内的慢性炎症。“慢性炎症可能并

不会表现出明显的症状,但通过精细检测,可能会发现体内白介素2、白介素6等炎症因子水平偏高,说明身体处在一个炎症状态。长期存在慢性炎症,确实可能与肥胖、慢性病的发生有一定关联。”戴永梅强调,如果已经出现急性炎症症状,吃再多的蓝莓也起不到药物的治疗作用,蓝莓只能作为健康饮食的一部分。

为了让蓝莓真正发挥其健康价值,适量食用是必须遵

循的原则。戴永梅建议,每次食用蓝莓控制在一小把(约50g-80g)。

另一方面,蓝莓富含高纤维和果酸,从中医角度来说,蓝莓也确实偏寒凉,内热体质的人适合食用,本身就是寒性体质、肠胃敏感者,以及痛经女性等则应谨慎。“优先选择小颗粒蓝莓,因为其皮占比高,花青素含量更丰富。”

对于网上“莓果的抗炎效果远不如蔬菜,不如多吃紫甘蓝”的说法,戴永梅表示这种观点过于绝对。“不同的蔬菜和水果中,所含的植物化合物种类各不相同,不能一概而论。蔬菜中可能含有β-胡萝卜素、槲皮素等抗炎抗氧化成分,而蓝莓中的花青素在某些抗氧化指标上表现更突出。两者不能互相替代,更不能因为吃了蓝莓就不吃蔬菜。”戴永梅强调,“理想的抗炎饮食,应该是蔬菜、水果等均衡摄入,食物多样化,吃成一道‘彩虹’,这样才能获得更全面的营养。”

“极重度肥胖”男子经历“生死逆袭”

扬子晚报讯(通讯员 朱研 孙小培 记者 万凌云 姜天圣)春暖花开之际,市民减重健身需求持续攀升。8日,记者从镇江市第一人民医院获悉,该院聚焦市民科学减重需求,创新开设体重管理多学科门诊,整合内分泌科、营养科、中医科、针灸科、减重代谢外科五大科室资源,实现“挂1个号看5个科”的一站式诊疗服务,为肥胖人群量身定制安全、高效的个性化减重方案,已帮助多名重度肥胖患者成功蜕变,更成功挽救极重度肥胖合并心衰患者的生命。

在镇江市第一人民医院多学科门诊的诊疗案例中,两名患者的“重生”故事极具代表性。市民张女士曾长期受重度肥胖困扰,体重高达105公斤,BMI(身体质量指数)达35.9,属于重度肥胖范畴,此前尝试针灸、按摩、节食等多种减重方法均反复反弹。2025年7月,她前往该院体重管理多学科门诊求助,经多学科专家严谨评估后接受腹腔镜袖状胃切除术,在团队全程饮食、运动指导与随访管理下,短短半年便成功减重42公斤,体重降至63公斤,BMI回归21.5的正常区间,彻底告别“沉重”的健康负担。

32岁的王先生则经历了一场惊心动魄的“生死逆袭”。他体重达150公斤,BMI高达60,属于极重度肥胖,还合并心力衰竭、糖尿病、高血压、高血脂、呼吸睡眠暂停综合征及肾功能不全等多种重症,一度被紧急送入ICU抢救。面对这一高风险复杂病例,该院迅速启动多学科诊疗模式,集结心血管内科、内分泌科、营养科、中医科、减重代谢外科、麻醉科专家联合会诊,制定“分步走”救治方案:先由心内科开展抗心衰治疗,内分泌科药物干预,营养科定制专属饮食方案,中医科辅以中药调理;待患者病情稳定、体重降至135公斤且心功能改善后,顺利实施减重手术。术后一年随访显示,王先生体重降至85公斤,心功能及血糖、血压、肾功能等各项指标均恢复正常,重获健康新生。

针对春季市民减重常见误区,该院内分泌科专家表示,网红减重药物有严格禁忌症,自行使用易引发胃肠道反应、乏力等问题,需经专业评估后规范用药;营养科专家指出,“8+16”轻断食、生酮饮食等极速瘦身法,易导致肌肉流失、免疫力下降且反弹率高,倡导“限制能量、均衡饮食”的长期健康生活习惯;减重代谢外科专家强调,减重手术仅适用于重度肥胖患者,并非“万能钥匙”,健康人群无需过度减肥。

南京建邺易可中医门诊

诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)

电影《我,许可》热映,主角病情引关注

出现子宫内膜息肉,需要动手术吗

近日电影《我,许可》热映,片中女主角许可因子宫内膜息肉引发的病情与遭遇,让不少网友开始担忧自身健康:子宫为何会长息肉?压力大是不是致病诱因?是否所有息肉都要像电影中一样手术切除?带着这些问题,扬子晚报/紫牛新闻记者请教了南京市第一医院妇产科副主任医师董玲燕。

董玲燕介绍,子宫内膜息肉是一种发病率不低的宫腔内病变。通俗来说,就是子宫内壁上长出的“小肉疙瘩”,借助细长的蒂附着在子宫壁并向宫腔内延伸。绝大多数息肉属于良性病变,仅有极少数存在恶变风险。

子宫内膜息肉发病核心原

因主要与内分泌紊乱和炎症刺激两大因素密切相关。从内分泌角度来看,雌激素水平过高是诱发息肉生长的关键,雌激素会持续刺激子宫内膜,让局部内膜组织过度增生,久而久之便形成息肉。育龄期女性、长期服用他莫昔芬、雌激素依赖性药物,以及代谢综合征相关疾病等都是子宫内膜息肉发病的高危因素。

另一方面,长期妇科炎症刺激也是重要诱因,比如子宫内膜炎、宫颈炎等,炎症会持续损伤子宫内壁组织,促使局部组织异常增生,形成息肉。此外,分娩、流产、宫腔手术等造成的子宫损伤,也会增加息肉发生的概率。

精神压力大并非子宫内膜息肉的直接致病原因,但却是不容忽视的间接诱因。记者了解到,现代女性兼顾工作与生活,长期处于焦虑、熬夜、过度劳累的高压状态,会直接扰乱身体的内分泌系统,进而引起激素分泌紊乱,打破子宫内膜正常的增生与脱落平衡,为息肉的生长创造了条件。同时,长期压力过大会降低身体免疫力,让女性更易受到妇科炎症的侵袭,患病风险会明显升高。

专家指出,子宫内膜息肉的治疗方案需要根据息肉大小、症状表现、患者年龄以及生育需求等多方面综合判断,并非一刀切都要手术。对于息肉直径小于1厘米、没有任何不

适症状的患者,一般不需要立即治疗,定期随访观察即可,“部分小息肉还可能随着子宫内膜的脱落,也就是月经自行排掉。”董玲燕表示,如果息肉体积较大或出现月经量增多、经期延长、非经期点滴出血、绝经后阴道出血等症状,又或是息肉影响受精卵着床导致不孕、反复流产,以及存在恶变高危因素时,才需进行手术治疗。

专家提醒,建议日常保持心态平和、规律作息、合理饮食、控制体重、注意卫生,减少宫腔操作。育龄期和绝经后女性每年做一次妇科超声,早发现、早干预,守护生殖健康。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

3年腰椎病求医无门,走不了路,下不来床

中医“治筋”绝活一针解多痛

一针解多痛,针到痛止,这绝非天方夜谭。在南京“谭氏筋伤”,众多求医无门的疑难复杂颈肩腰腿痛患者,有的搬着屁股进来,有的拄着拐杖进来,有的抬着担架进来……可喜的是,通过中医“治筋”解决了多年的病痛,“免挨一刀”。

3年腰椎病,老人求医无门

有这样的病例:腰椎伴双膝疼痛3年多,不能屈伸,上下楼梯都一拐一拐的。针灸、推拿没什么改善,还是寸步难行。而且时不时的腰疼,总感觉有根筋拉扯着,下肢僵硬。一直当做是膝关节问题治疗,甚至被建议关节置换。最近抱

着最后的希望赶到了“谭氏筋伤”。沈锡山主任手诊检查发现,患者腰部按压痛感明显,腰椎病才是“元凶”。而长期腰椎病,肌力不平衡,导致膝关节炎。归根结底是“筋伤”。果然通过高频电火花“治筋”一段时间后,老人腰部疼痛减轻,膝关节肿痛缓解,可以正常行走了。

中医“治筋”,一针解多痛

沈主任表示,“谭氏筋伤”接诊了很多腰膝同治、髌膝同治、颈肩同治的患者,通过中医“治筋”,成功实现了“一针解多痛”,成为了这里“独家特色”。

沈主任解释说,中医云“筋出槽,骨错缝”,颈肩腰腿痛治疗的关键,就是要恢复筋骨平衡,让跑偏的“筋”回家。沈主任强调,针灸、推拿等对“浅筋”阶段时有一定效果,但卡壳在“治深筋”。而手术更会在原有的“筋伤”上增加新的疤痕粘连,术后复发也就在所难免。而高频电火花不仅可以消除无菌性炎症,还能松解粘连的肌肉组织,成功实现“深筋透透”,实现了“一针解多痛”。

上海名医,打造南京“治筋”新高地 据了解,多年来,南京“谭氏筋伤”门诊一直坚持“疑难必手诊”的

传统,这样的中医传统帮助了众多的颈肩腰腿痛患者成功找到了被漏诊、误诊的问题。

这里通过对中医“治筋”抢救性的挖掘,同时结合历经10年研发成功的新一代“治筋利器”——高频电火花,古老技艺焕发新生,开辟了颈肩腰腿痛的治疗新天地。同时这里汇聚了擅长运用高频电火花的高频电火花研发人程传国教授;擅长“筋骨同治”余安胜教授;擅长手诊的全国颈肩腰腿痛研究会副理事长沈锡山主任,“手诊”+“治筋”双剑合璧,打造了南京的“治筋”新高地。 赵雷