

# “秋冻”“贴秋膘”有讲究！

## 专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？在国家中医药管理局16日举行的发布会上，中医专家回应了秋季养生热门话题。

### “秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

### “贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

### 秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。

新华社北京9月16日电

## 研究显示 一种抗体有助于 治疗慢性肾病

新华社赫尔辛基9月17日电（记者 朱昊晨 徐谦）斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院研究人员参与的一项最新国际研究发现，一种抗体有助于保护肾脏血管、减少肾脏纤维化的形成，这项研究成果有望为治疗慢性肾病提供新策略。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，慢性肾病是全球性健康难题，患者肾功能会逐渐下降，严重时需要透析或肾移植。这家医学院的研究人员和国际同行发现，在肾脏血管表面存在一种名为TIE2的受体有潜力发挥保护作用，通常其作用被一种蛋白质抑制，而一种名为ABTAA的抗体可以与这种蛋白质结合，从而激活TIE2受体，保护肾脏血管并减少肾脏纤维化的形成。

“我们的研究表明，利用抗体ABTAA激活受体TIE2，有望成为慢性肾病的新型治疗策略。”论文作者之一、卡罗琳医学院研究人员玛丽·耶安松表示，目前对慢性肾病的治疗手段仍然有限，如能在本次研究结果基础上取得进一步突破，将可能带来造福患者的新疗法。

研究论文已发表于新一期美国《临床检查杂志》。

# 复原乳被请出灭菌乳新国标，牛奶该咋选？

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010）第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶，消费者怎样选择更科学？

### “复原乳”是啥，为啥要禁用？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍，复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力强、质量高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料，国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料，一方面我们奶源充足稳定；另一方面市场鲜奶质高价低，企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗？记者了解到，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

### 怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来，新规的实施对行业发展有积极意义，标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路一家连锁超市的乳制品区，顾客陶女士表示，现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的，购买时不用再费心查看配料表，更加放心、省心了。但她也犯了难，配料表都一样，哪种纯牛奶更好呢？

郑楠表示，消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190—2010），全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量≥2.9克/100克、脂肪含量≥3.1克/100克的要求。只要是符合国家标准的纯奶，都是合格的产品。

云战友介绍，品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

### 如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品质量安全检验检测科学研究院副院长习娟介绍，按照市场监管总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液

体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加上了其他原料或食品添加剂的奶，比如早餐奶；发酵乳是以生牛（羊）乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优选高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。

新华社呼和浩特9月17日



禁用复原乳原因 新华社发 朱慧卿 作