

当年轻人开始“喝草”……

茶饮为何“蔬菜化”

继吃沙拉成为都市人健康生活的标签之后，“喝草”也成为新的流行趋势。所谓“喝草”，是指新茶饮的“蔬菜化”。细心观察不难发现，“蔬菜+水果+茶”已经成为各大奶茶品牌的标准化营销公式。越来越多的新茶饮品牌开始将蔬菜塞进茶饮中。

一杯绿色的果蔬汁，让很多消费者感觉喝到了健康和轻盈，有些人甚至一天喝3~4杯（一杯约500毫升）。

仔细分析背后的原因，可能是由于年轻人的超重、肥胖发生率逐年攀升，对减重的需求日益增加。年轻人尤其是上班族，在家烹饪的人数占比非常低，大部分人都是在外就餐。在外就餐有一个很大的弊端，就是油和盐摄入过多，蔬菜和水果摄入偏少。

另外，上班族久坐不动、工作压力大、经常熬夜等状况，很容易导致他们出现体脂增加、便秘、慢性肌肉酸痛或精神不佳等不良身体状况。在选择饮品时，这些人会有意识地给自己配上一些健康食物，如蔬菜和水果。

因此，商家也抓住了年轻人的心理和需求，不断地改良、升级产品，在茶饮中加入很多健康元素。

比如，以下几种蔬菜就经常被用到果蔬汁中，受到年轻人的青睐。

四种蔬菜热度高

羽衣甘蓝是一种营养丰富的绿叶蔬菜，含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，以及叶绿素、葡萄糖苷、酚类化合物等植物化学物质。其中，维生素C、β胡萝卜素、硒、叶绿素、葡萄糖苷、酚类化合物有助于抗氧化，预防炎症、心脑血管疾病及肿瘤等慢性疾病。而维生素K、钙和磷，有助于骨骼健康。

小麦草是小麦的嫩叶，含有丰富的氨基酸、维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分。小麦草还富含叶绿素，其中含量较高的维生素E及叶绿素，有助于抗氧化、抗炎和抗肿瘤。

苦瓜是一种常见的蔬菜，具有独特的苦味，含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分。苦瓜还含有黄酮类、多糖、皂苷、多肽类和生物碱等多种生物活性成分，具有抗氧化、抗炎、抗肿瘤和降血糖等作用。

红菜头又叫红甜菜，是一种根茎类蔬菜，颜色鲜艳，口感甜脆。它含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。红菜头含有甜菜碱、甜菜红素、皂角苷等植物化学物质，具

有抗氧化、抗炎、降脂、抗肿瘤等作用。

由此可见，果蔬汁富含多种维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质。维生素和矿物质有助于增强免疫力，促进新陈代谢，改善皮肤状态，延缓衰老；膳食纤维有助于促进肠道蠕动，预防便秘；植物化学物质有助于抗氧化，预防慢性疾病。相比于其他含糖饮料，果蔬汁有助于补充营养、促进健康。

“喝草”减重不可行

果蔬汁营养健康，于是有些人想通过喝果蔬汁做“液断”减重，这靠谱吗？

轻断食，通常是指一周内选择不连续的两天进行极低能量的饮食，一天摄入的能量约为500千卡（女性）或者600千卡（男性），一般推荐摄入的食物包含1~2份优质碳水类主食（如玉米、薯类、燕麦、全麦面包），1~2份优质蛋白质类食物（如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼、虾、豆制品），1~2份蔬菜和1~2份水果。请注意，以上食谱中不仅有蔬菜和水果，还包括优质蛋白质类食物和优质碳水化合物。

假如有人只“喝草”，就是只喝果蔬汁，能量极低，容易导致机体乏力、低血糖的发生；长期只“喝

草”，可能会诱发营养不良、晕厥等严重后果。

另外，假如果蔬汁以果汁为主，过多果糖的摄入还会加重肥胖者的胰岛素抵抗和脂肪肝，结果只能适得其反。

所以，不推荐大家每日只饮用蔬菜汁、果汁或果蔬汁。

适量饮用很关键

果蔬汁虽好，但如果一天饮用3~4杯就太多了，尤其是果蔬汁中果汁比例较高的时候，就意味着容

易能量超标。

如果在家自制果蔬汁，就应该控制水果的比例，避免摄入过多糖分。建议选择低糖水果，如苹果、梨、草莓等，搭配蔬菜榨汁。

另外，果蔬汁不能替代正餐，日常饮食应保持多样化，摄入足够的蛋白质、脂肪和其他营养素。

小提示：果蔬汁最好现榨现喝，假如不能及时饮用，建议密封后放入冰箱冷藏，冷藏时间不超过24小时，有胃肠道疾病的患者、老年人、儿童及孕期、哺乳期妇女，应该谨慎饮用。



分泌性中耳炎：无声的“耳朵积水”

一、什么是分泌性中耳炎？

这是中耳腔内积聚非感染性黏液或浆液的疾病，不同于化脓性中耳炎，它没有明显疼痛或发热，因此常被忽视。该病在儿童中高发（3-6岁达发病高峰），成人因感冒或鼻炎也易中招。

二、三大致病“元凶”

- 咽鼓管罢工：这条连接鼻咽与中耳的“换气通道”一旦堵塞（如腺样体肥大、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻咽部瘢痕、鼻咽部肿瘤等），同时咽鼓管的清洁和防御功能障碍，中耳就会变成“密闭水箱”，积液无法排出。
- 黏液造反：感冒、感染或过敏时，中耳黏膜变身“疯狂果冻机”，分泌过多黏液。
- 细菌捣乱：部分病例存在生物膜形成，细菌在积液里“安营扎寨”却不引发急性感染。

总结：与变应性鼻炎、腺样体肥大、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻咽部瘢痕、鼻咽部肿瘤、上呼吸道感染、空气污染、被动吸烟及咽喉反流等多种因素有关。

三、警惕这些信号

- 耳朵像蒙着保鲜膜（耳闷胀感）；
- 听声音像隔层水（传导性听力下降）；
- 安静时听到“嗡嗡”电流声（耳鸣）；
- 儿童可能表现为看电视调大音量、上课走神、语言发育延迟。

四、确诊需要以下检查

- 耳内镜检查：直接看到“琥珀色积液”或鼓膜内陷；
- 声导抗测试：鼓室图呈现特征性B型曲线（平缓无峰）或者C型曲线；

3. 听力检查：骨导气导分离，气导阈值升高；

4. 鼻、咽部检查：耳、鼻、咽等管腔相通、相互影响，临床上常需检查内窥镜检查鼻部和咽部，了解有无咽鼓管堵塞（如腺样体肥大、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻咽部瘢痕、鼻咽部肿瘤等）及同时治疗相关疾病；

5. 咽鼓管测压、咽鼓管功能评分；

6. 影像学检查：不常规推荐，但对反复发作或疗效欠佳的可行颞骨CT检查（排除表现相似的其他疾病：如胆脂瘤、胆固醇肉芽肿或者脑脊液漏等）。

五、阶梯治疗方案：（儿童与成人治疗模式不同）

原则：控制感染，清除中耳积液，改善咽鼓管通气、引流，同时治疗相关疾病。

第一阶梯：保守观察（多建议

儿童）

部分儿童患者有自愈性，期间建议多咀嚼（如无糖口香糖）促进咽鼓管开放，积极治疗咽喉、鼻部疾病，观察期间定期复查耳镜和声导抗。

第二阶梯：药物干预

抗生素：急性分泌性中耳炎可适当短期治疗

鼻用激素喷雾：如减充血剂或糠酸莫米松等，保持鼻腔及咽鼓管通畅

黏液溶解剂：如桉柠蒎肠溶软胶囊，可稀化黏液，利于分泌物经咽鼓管排出

抗组胺药：合并过敏者

第三阶梯：外科手段

鼓膜穿刺、鼓膜切开、鼓膜置管、咽鼓管吹张、咽鼓管球囊扩张、腺样体切除（可降低通气管提前脱管率、缩短中耳积液持续时间、降低重复置管的概率）、扁桃体切除等

鼓膜置管术：在鼓膜放置“临时换气扇”。

六、预防小贴士

- 擤鼻涕要“单侧交替”，避免暴力擤鼻
 - 游泳戴耳塞，防止呛水逆行感染
 - 防治过敏性鼻炎/鼻窦炎，切断上游病因
 - 婴幼儿喂养后竖抱拍嗝，避免奶液反流
 - 针对高危患儿，应每间隔1-2个月随访1次。
 - 观察鼓膜有无内陷、不张，是否存在内陷囊袋等；
 - 听力学检查（包括声导抗、行为测听等）；
 - 必要时观察鼻咽部情况。
- 划重点：持续耳闷超过2周、儿童出现反应迟钝，务必及时就诊耳鼻喉科！延误治疗可能造成粘连性中耳炎、胆固醇肉芽肿，鼓室硬化，后天性原发性胆脂瘤等，甚至永久性听力损伤。

针灸师
王素华
 Suhua Wang

二十多年西中医临床
 经验
 积极主张个体化治疗
 临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠，抑郁，焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
 2. 山西医科大学本科
 3. 徐州医科大学硕士
 4. 青岛大学附属医院工作十余年
 5. 美国中医诊所工作七年

电话：571-317-1697 or 240-788-2233
 网址：www.acusuhuaherb.com 邮箱：suacu2021@gmail.com
 地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中华堂
 中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科： 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科： 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容： 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药： 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害
 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com
 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话：
 703-865-6276
 周一至周六

北维精锐牙科中心
 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠
 牙医博士
 Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
 接受多种牙科保险及MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom!冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com