

保健

怎样吃“苦”，让健康不再“受苦”

一盅清茶、一片苦瓜、一剂汤药、一捧莲子……在中国人的味觉版图中，苦味扮演着特殊的角色。苦，本义指苦菜，后来延伸为一种味觉体验，又因其口感令人不适，“苦”被引申为难受、痛苦。

自古以来，人们对于苦味食物总是怀有一种矛盾的情感——有人避之不及，有人却甘之如饴。从东方的苦瓜、苦菊，到西方的黑巧克力、苦咖啡，这些苦味食物为何能在全球范围内俘获众多食客的心？苦，何以既让人本能抗拒又令人逐渐沉迷？苦味背后，蕴藏着哪些健康密码？

“自讨苦吃”为哪般

酸甜苦辣咸，五味之中，苦味可能是最不受欢迎的味觉体验。

“苦味最初是一种预警信号，目的是帮助人们避开有毒物质。”首都医科大学附属北京天坛医院临床营养科主任医师李振水介绍，人对苦味的感知是进化形成的一种自我保护机制——多数天然苦味物质如未成熟的果实具有毒性。一旦尝到苦，人容易产生恶心不适，并本能地将其吐出，以避免中毒。

有趣的是，尽管苦味让人下意识躲避，它却悄然融入了全球各地的饮食文化。东方人偏爱苦中带甘的滋味：潮汕人家夏日里少不了一碗苦瓜排骨汤，清热降火；老北京则钟情于地道的杏仁茶，回味无穷；而风靡大江南北的茶叶中，上好的绿茶或乌龙茶入口清苦，余韵悠长……西方同样不乏对苦的偏好，意大利浓缩咖啡的醇香、法国黑巧克力的深郁、比利时苦啤的麦香……这些“自讨苦吃”的食物在世界各地广受青睐。

为何人们会爱上本应避之不及的苦味？

“这其实是多种因素共同作用的结果。”李振水解释，首先是正向关联的建立。例如，咖啡因具有提神醒脑的效果，久而久之，人们便将苦味与清醒、高效甚至愉悦联系在一起。其次，苦味食物还具有一定的健康益处。从代谢调节来看，咖啡因和茶多酚能提升脂肪氧化效率；在抗氧化方面，黑巧克力中的多酚和绿茶中的儿茶素有助于清除自由基；此外，一些苦味物质还能促进肠道健康，例如苦瓜苷可以刺激胆汁分泌，进而促进消化酶的分泌。

“当然，苦味物质本身的生理特性也起到了关键作用。”李振水说，咖啡因这类苦味物质会刺激大脑分泌多巴胺，给人带来愉悦感，让人对其产生轻度依赖，从而反复追求这种特定的苦味刺激。同时，风味调和也功不可没，人们常用糖、奶等辅料来平衡苦味，创造出层次更丰富、更易接受的口感。此外，文化的影响也不容忽视。无论是咖啡文化还是茶道，都在社交和传承中逐渐把“品苦”变成一种生活方式、一种仪式感，甚至一种身份认同。这种长期浸润使苦味不再只是单纯的味觉体验，更成为情感记忆与文化符号，深深嵌入人们的日常生活中。

李振水介绍，常见的苦味食物大致可分为4类：蔬菜类如苦瓜、芥菜、羽衣甘蓝、蒲公英叶等；水果类如西柚、橄榄；饮品或零食类，如咖啡、浓茶（如绿茶、乌龙茶）、黑巧克力、杏仁等；药用食材类如莲子心、穿心莲等。这些食物的苦味主要来自3类天然化合物：生物碱，如咖啡因、茶碱；蒽类化合物，如西柚中的柚皮苷；多酚类物质，如巧克力中的黄酮类化合物。

以苦泻火咋生效

“应该承认苦瓜也是一道菜。谁也不能把苦从五味里开除出去。”作家汪曾祺在他的书里曾经这样说过。

“中医将‘苦’列为五味之一，与‘甘’



相对。”北京中医药大学东方医院二七院区脾胃肝胆科副主任医师陈晓伟介绍，结合传统理论与实践，中医将苦味的核心特性归纳为3类：能燥、能泄、能坚。

“能燥”是指苦味具有燥湿的作用，类似于干燥剂吸附水分的原理，苦味药材常用于清除体内湿邪，尤其是湿热并存的情况。例如黄柏、苦参可清热燥湿，苍术、厚朴燥湿散寒，天南星燥湿化痰，瞿麦则利尿祛湿。

“能泄”包括3方面：一是通便，如大黄苦寒下行，专治热结便秘；二是清热泻火，如黄连、黄芩、栀子可清心火、肝火、胃火和肺热；三是降气平喘，如杏仁能降肺肺气，缓解咳嗽气逆。

“能坚”指苦味既能坚阴，又能坚气。一方面可固护阴液，防止虚火伤阴，如黄柏能清泻虚火，保护肾阴；另一方面，有助于坚护脾胃正气，改善因湿热引起的消化不良。苦味食物如苦瓜，能清除胃肠湿热，帮助恢复脾胃运化功能。

“民间常说‘吃苦能去火’‘良药苦口’，其道理就在于此。”陈晓伟表示，苦味药物多能直泻热邪、燥湿祛浊，作用迅速直接，疗效确切。但中药讲究辨证施治，药效取决于药性与病情是否匹配，并非越苦越好。需要注意的是，中医所说的“火”有实火与虚火之分，并非所有类型的“火”都适合用苦味药物治疗。若错误使用苦寒、厚朴这类苦温药材来“去火”，反而可能助热加重症状。

“苦味药材的功效与其所对应的经络密切相关，身体不同部位的上火或湿热需选择相应的药材。”陈晓伟介绍，例如，心经实热导致心烦失眠、口舌生疮，可用黄连、莲子心清心泻火；肺热壅盛引起的咳嗽痰黄、咽喉肿痛，可选用黄芩、栀子清肺降火；中焦脾经湿热导致的口臭、便秘或痢疾，可用黄连、苦参清胃肠湿热。

那么，“怕苦”的人群该如何接受苦味？李振水建议，可以从苦度较低的食材开始尝试，如包菜芯、白巧克力，逐步过渡到中等苦味食物；也可以优先选择发酵度较高的茶类，如红茶、熟普洱茶，它们的苦味通常低于绿茶或乌

龙茶，有助于味蕾逐步适应。

夏天吃苦胜进补

什么时候适合摄入苦味食物或饮品？李振水介绍，一年之中，夏季或高脂饮食后适合适量食用苦味食物，如苦瓜、绿茶等，有助于解腻降脂；一天之中，可在餐前少量食用苦味沙拉，以刺激胃酸分泌、提升食欲；下午3点前饮用咖啡或茶，既能提神，通常也不影响夜间睡眠。但需注意，切忌空腹大量饮用浓茶或咖啡，以免刺激胃黏膜或影响睡眠。

民间常说“夏天吃苦，胜似进补”。对此，陈晓伟解释，夏季暑热湿重，人体易受暑湿所困。苦味食物具有清热、燥湿的功效，可清除“实火”、化解湿困，缓解口干、口苦、心烦等热症，改善食欲不振、腹胀等湿热症状。同时，保护胃肠津液，顾护脾胃运化。因此，在夏季适量适当食用苦瓜、莲子心、苦菊等食材，有助于调节暑湿对身体的影响，符合中医顺势养生理念，帮助达到“不生病、少生病”的目标。

此外，若处于湿热环境，如南方梅雨季，或因辛辣饮食、熬夜导致“实热”（如口舌生疮、便秘、咽痛）或“湿热”（如腹胀、尿黄、皮肤油腻），适当摄入苦味仍可起到清热祛湿、对症调节的作用。

“中医强调‘辨证施治’，食用苦味也需因人、因时、因地而异。”陈晓伟介绍，从体质看，湿热体质或实火旺盛者适当食苦以清热祛湿；虚寒体质、脾胃虚弱者及老年人、孕妇则应慎食，以防损伤阳气、加重体虚或引发口干、便秘、消化不良等问题。季节上，春夏湿热之季，适宜食苦以清热解暑；而秋冬干燥寒凉时，则应少食甚至不食，以免伤津耗气、加重干冷症状，如口干、便秘、畏寒等。地域上，南方湿热地区可适量食苦以祛湿清热；北方干冷地区则应避免，以防燥邪加重。此外，长期处于空调房等干燥环境中，也应控制苦味摄入，以防津液进一步受损。

李振水提醒，以下人群应慎用或避免苦味食物或饮品：消化系统疾病患者，如患有胃炎、胃食管反流或胃溃疡的人，苦味可能刺激胃酸分泌，加重症状；低血

压、低血糖患者食用苦味饮品可能进一步降低血压血糖，诱发休克等后果；肝肾功能不全者不宜随意食用苦味草药，以免加重肝肾负担；特殊生理期女性应避免寒性苦味食物，以防加重痛经；哺乳期女性也应限制摄入，以防乳汁分泌减少；对苦荞、苦杏仁等成分过敏者需严格避免相关食物，以防严重过敏反应。

食苦宜科学有度

日常饮食中，许多苦味食材兼具药食两用特性。“例如，苦瓜、莲子心、蒲公英、野菊花、芦荟等。”陈晓伟介绍，它们既可以用于烹饪，也具有一定的药用价值。苦瓜可凉拌或清炒，清热解暑；莲子心、蒲公英可泡茶或煲汤，能清心安神、清热解暑；野菊花泡茶，有助于清肝明目；少量芦荟入饮，可清热通便。

陈晓伟提醒，食用苦味食物时应适量，避免“过苦伤津”。例如，苦瓜建议一次食用50—100克，莲子心泡茶3—5克为宜。寒凉体质者宜搭配生姜、牛肉等温性食材调和，或与麦冬、枸杞等滋阴食材同用，以缓和苦味的寒凉与燥烈之性。中医也常通过配伍、炮制等方式减轻苦味食材的副作用，例如苦瓜配姜炒制，野菊花茶加枸杞，或对黄连、栀子进行炮制以降低刺激性。此外，苦味食材建议熟食，茶饮也应避免空腹饮用。

“从现代营养学角度看，科学‘吃苦’，需兼顾适量、巧烹与搭配。”李振水提醒，摄入量上，建议苦味蔬菜每日摄入100—150克（生重），可有效补充膳食纤维；咖啡因每日摄入量不超过200毫克（约1杯现磨咖啡），避免引发焦虑或心悸；黑巧克力选择可可含量70%以上，每日20—30克即可获取有益心血管的黄烷醇；浓茶每日不超过3杯（约600毫升），以防过量茶多酚影响铁吸收。烹饪上可借焯水、腌制（如苦瓜用盐腌后焯水）、搭配果蔬（如羽衣甘蓝搭配苹果、香蕉打成果蔬汁）等方式，改善口感、促进消化和营养吸收。

“苦味食物虽好，但过量易伤身，需遵循‘适量、对症、适配’原则。”陈晓伟强调，控制摄入量且避免长期大量食用；在出现实热、湿热症状时，如口舌生疮、便秘、咽喉肿痛等，适量食用；虚寒体质应少食或不食苦味食物。只有科学食用，才能发挥苦味食材的作用且不伤身。

若过量摄入苦味食物，会带来哪些健康风险？

李振水介绍，一些苦味食物如菠菜、苦瓜中草酸盐含量较高，过量摄入后易与钙结合形成草酸钙结晶，增加肾结石风险；这类食物通常富含纤维素，过量食用可能加重消化系统负担，引发腹胀、腹泻或便秘；浓茶中的咖啡因和茶碱会刺激胃黏膜，导致胃酸过多，引起胃痛、胃胀等不适。此外，苦杏仁、苦荞等食材含有易致敏成分，可能诱发皮肤瘙痒、呼吸困难等过敏反应；过量饮用咖啡可能加速钙流失，增加骨质疏松风险；浓茶中的茶碱等成分会干扰人体对铁、钙等营养物质的吸收，长期过量饮用可能引发缺铁性贫血或骨质疏松；过量摄入咖啡因可能影响睡眠甚至引发头痛。

王美华

资讯

“健康贵州”建设稳步推进 全省卫生专业技术人员 突破36万人

本报讯 近年来，贵州省全力将医疗卫生人才队伍建设打造成重点工程，截至2024年底，全省卫生专业技术人员达36.55万人。其中，大学本科及以上学历和高级职称人员占比持续提升，为健康贵州建设注入了强劲动力。

据介绍，自2010年起，贵州省启动农村订单定向医学生培养项目。截至2024年底，已累计培养5987名农村订单定向免费医学生，平均每个乡镇拥有4.37名健康“守门人”。贵州省还构建起以“5+3”为主体、“3+2”为补充的医学教育体系，建成58个规范化培训基地。2024年，新增培养住院医师和助理全科医生共3512名。依托“授渔计划”和“黔医人才计划”，本土骨干医生在专家“师带徒”的指导下快速成长，在外出研学中不断精进医术。

与此同时，贵州省还多措并举广纳贤才。2016年启动的“医疗卫生援黔专家团”至今已汇聚1793名院士专家；“银龄计划”引进了4512名资深医疗人才；粤黔协作推动285家省外机构帮扶省内372家单位，引入1067名专业力量；国家区域医疗中心累计派遣赴黔专家1752人次，其中常驻专家317人。此外，“县聘乡用”“乡聘村用”及“大学生免试村医”等机制，也为基层人才池注入了活力。

2025年，我省计划通过“授渔计划”再培养300名本土骨干医生；深化医教协同，住院医师新招1900名以上，“黔医人才计划”培养超300名，基层全科及助理全科培训不少于1000名。一支高素质、更专业化的卫生健康人才队伍正加速集结，为健康贵州注入持久动力与新鲜血液。

（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

贵阳市妇幼保健院儿童血液科—— 新增三大专科门诊 助孩子健康成长

本报讯 为给患病儿童提供更精准、专业、全面的诊疗服务，贵阳市妇幼保健院儿童血液科经过精心筹备，正式开设血友病专科门诊、儿童实体肿瘤专科门诊、造血干细胞移植护理门诊。

据介绍，血友病专科门诊将为患儿提供从诊断到长期管理的全流程服务。门诊由经验丰富的儿童血液科血友病专家坐诊，通过精准的凝血因子检测，制定个体化的预防治疗方案，减少出血风险。同时，整合口腔科、影像科、骨科、康复科等专家团队，定期对患儿进行关节评估、口腔、康复指导，并为家长提供专业的居家护理培训。

儿童实体肿瘤专科门诊由儿童血液科实体肿瘤专家坐诊，为患儿提供精准的诊断及治疗服

务，同时整合儿童外科、影像科、病理科、眼科等专家团队，为患儿在整个治疗周期提供有效、专业、规范的治疗指导及治疗结束后的随访管理。

造血干细胞移植门诊由专业的移植护理团队负责，与移植专家门诊同时开设。通过整合门诊的模式，为患儿提供从移植前准备到术后康复的治疗、护理指导，保障患儿顺利度过移植的关键时期。

据悉，三大专科门诊的开设，是对儿童血液疾病诊疗服务的进一步完善和提升。未来，儿童血液科将针对出血专科疾病开设相关专科门诊，以专业的技术、贴心的服务，为患病儿童提供最坚实的保障。

（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

解惑

“富贵包”要治吗

随着生活节奏加快、低头习惯增多，加上饮食不健康等因素，不少人的颈背部会悄悄隆起一个包块，就是俗称的“富贵包”。它会慢慢生长，从细小变得硕大，从柔软变得坚硬，从单薄变得厚实。

“富贵包”和富贵毫无关联，它本质上是一种疾病，多由脂肪在颈椎和上胸椎过度增生沉积形成，也被归类为特殊的脂肪瘤。

“富贵包”主要在成人期发病，30至50岁人群尤为常见，多为单发的皮下圆形或椭圆形肿块，凸出于体表，表面皮肤正常。

“富贵包”一旦形成就不会自行消失，会终生存在且逐渐增大，早期症状不明显，但随着体积增加，问题会接踵而至：颈部不适、活动受限，按压时可能有疼痛感；较大的包块可能压迫神经，导致身体活动障碍；影响外观，尤其是衣领处的线条美观。

为什么会出现“富贵包”？它的病因比较复杂，为多种因素共同作用的结果。比如不良姿势，长期低头伏案、高枕睡眠等会导致颈椎和胸椎后突；肥胖人群颈背部脂肪较厚，容易在颈背交界处形成脂肪垫；颈椎间盘退化、先天发育异常等可能引发软组织增厚和脂肪堆积；颈肩部肌肉的慢性炎症可能刺激结缔组织增生；长期使用激素药物可能导致颈肩部脂肪和结缔组织增生，形成类似“水牛背”的表现。

根据病因，“富贵包”可分

为6类：脂包型、筋包型、骨包型、肌包型、代谢障碍型、混合型。

“富贵包”主要通过临床表现结合影像学检查明确性质和分型。作为诊断金标准，“富贵包”需要切除瘤体后送检，镜下可见瘤体由成熟脂肪细胞构成，呈淡黄色，外有结缔组织薄膜包裹，内部被纤维条索分隔成多个小叶，小叶间有毛细血管分布。B超检查能明确瘤体的范围、形态、体积和层次，表现为皮下组织低回声或等回声区，边界较清晰。

那么，该如何处理“富贵包”？虽然“富贵包”（脂肪瘤）很少恶变，也不致命，但会影响外形和身体功能，需要积极应对。早期可以通过改善坐姿、避免长期低头、选择合适高度的枕头、积极锻炼等，减缓其发生和进展。

当包块逐渐增大时，可通过外科手术手段去除，常见方式有三种——

开刀手术：可在直视下完整剥离切除瘤体，但可能在皮肤上留下瘢痕，影响美观。

微创抽吸：通过2至3个细小抽脂孔，利用负压将异位沉积的脂肪抽出，重塑颈部形态，但部分瘤体可能残留，存在复发风险。

注射治疗：有研究报道，注射卵磷脂与脱氧胆酸盐溶液或激素类药物，可使瘤体缩小50%至80%。

总之，应谨慎对待“富贵包”，早诊断、早治疗。

孙茵 袁兆琪

贵阳市医疗保障局持续优化医保政策——

织密跨省异地就医直接结算网

本报讯 从手工报销到全国联网，从“垫资难”到“秒结算”，近年来，贵阳市医疗保障局持续优化医保政策，织密跨省异地就医直接结算网，让在异乡的患者求医路越来越便捷。

据介绍，2025年上半年，贵阳参保人跨省异地就医住院实时结算20281人次，跨省异地就医门诊实时结算15.85万人次，涉及医疗总费用3.91亿元，基金支付2.43亿元。

普通门诊方面，城镇职工医保省内、外无需备案，即时直接结算。

门诊慢特病方面，贵阳参保人申请认定了门诊特定病种后，在省内异地或跨省

异地就医人员，备案到就医地某一家异地就医平台联网定点医疗机构后，跨省异地门诊慢特病实现高血压、糖尿病、恶性肿瘤、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗、慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎10个病种全国范围内直接结算；省内异地门诊慢特病在以上10个病种的基础上增加了艾滋病、耐药性结核病、血友病、地中海贫血、苯丙酮尿症5个病种的直接结算。

住院结算方面，贵阳市参保人员省内异地无需备案，即时直接结算。跨省就医住院的需办理备案，备案到就医地即可享

受直接结算服务。

为确保顺利享受异地就医直接结算待遇，贵阳医保部门提醒，参保人在异地就医前应做到“三确认”：一是确认备案。务必提前完成备案，自助备案线下可通过各级医保经办大厅窗口、自助终端机等办理；线上可通过国家医保服务平台APP、国家异地就医备案小程序、国务院客户端小程序、贵州医保微信公众号等办理，也可到贵阳市各政务服务中心办理或者拨打12345政务热线联系5G视频办理。如果跨省就医的参保人员要申请办理门诊慢特病，可通过贵州政务服务

网、贵州医保APP、贵州医保微信公众号线上办理，或到贵阳市各政务服务中心及符合申办条件的定点医疗机构办理。二是确认待遇。异地就医遵循“参保地待遇、就医地目录”。不同省份政策存在差异，建议提前通过参保地医保机构或网络查询本地政策细则，了解可享受的待遇范围，并在结算前告知医疗机构自身情况。三是确认机构。就医购药前，通过“国家医保服务平台”等官方平台查询确认该机构是否为已开通异地联网结算的定点医疗机构。

（贵阳日报融媒体中心记者 南昌斌）