

# 爆火的顶流 养生水 劝你慎重地喝

随着气温逐渐升高,人们对冷饮又重拾旧爱。最近,一种名字听起来很洋气的康普茶(Kombucha)在网络上走红,很多好莱坞明星都在喝它。它们通常装在设计考究的玻璃瓶里,液体呈现出半透明的琥珀色或淡粉色,微微挂壁的气泡仿佛在暗示着某种活性,甚至被贴上了“排毒、护肠胃、稳血糖、抗癌”的标签,俨然成了一种新型的“健康图腾”。

但这种喝起来酸酸甜甜、带着果醋劲儿的茶饮,真的像传说中那样能让人“脱胎换骨”吗?

## 去年爆火的康普茶

竟然四十多年前就曾爆火过?要聊康普茶,咱们得先撕开它那层洋气的外衣。其实,康普茶这东西,咱们的长辈可能更熟悉。在20世纪80年代,国内曾短暂地流行过,只不过当时它有更接地气的名字:红茶菌、胃宝、海宝。亲朋好友之间还会互赠红茶菌,不少人家阳台上放着几大罐玻璃罐,里面就漂浮着红茶菌与正在发酵中的茶汤。

没错,康普茶的灵魂不在于茶,而在于那一坨看起来像海蜇皮、又像厚实皮革的软性物质,学术上叫它红茶菌(SCOBY),即酵母菌和醋酸菌的共生体。

它的制作过程很简单:泡好的茶

水捞去茶渣,每升茶水中加入1两至2两白糖,溶解后投入少许菌种或菌膜,用纱布封住瓶口。

在接下来的4到20天里(一般夏季4天至7天,冬季10天至20天,气温越高发酵越快),酵母菌会先把糖吃掉,转化成酒精和二氧化碳,紧接着醋酸菌又会把酒精消化成有机酸。

经过发酵后,原本平淡的茶水被赋予了类似香槟的细密气泡感和一种层次丰富的酸甜度。喝起来是酸酸甜甜的气泡茶味,但又不会腻,吃大餐时来几口,很能中和油脂的腻味,十分清爽。

## 扒开康普茶的健康外衣 要警惕这些风险

康普茶最引以为傲的“卖点”就是益生菌,很多宣传语会说一瓶里含有数以亿计的活性菌,能帮你调理肠道、增强免疫。真的是这样吗?

首先,康普茶里的益生菌主要来自发酵过程中的酵母和醋酸菌,这跟我们肠道里真正需要的乳酸杆菌、双歧杆菌等并不是一回事。

而且人体是一个非常精密的“安检系统”,这些来自茶饮里的菌,在路过胃部时,绝大多数都会被胃酸直接“团灭”。最后能活着到达肠道并成功驻扎下来的,可能只是杯水车薪。

除了功效被“神化”,康普茶里还藏着几个容易被忽视的隐患。

第一就是糖分。为了平衡发酵产生的刺鼻醋味,让口感更顺滑,市面上大多数品牌都会在后期添加不少白砂糖或者果汁。

第二是咖啡因。它的底子是茶,对于咖啡因敏感的人来说,下午喝上一瓶,晚上可能就得瞪眼到天亮。

第三是酒精。发酵过程必然伴随酒精产生,虽然商业品牌通常会把酒精含量控制在0.5%以下,但对于孕妇、哺乳期妈妈或者是那些酒精过敏的人来说,这依然是一道红线。

说了这么多,并不是要一棒子打死康普茶。它那独特的果醋风味,那种跳跃在舌尖的气泡感,在解腻和开胃方面确实表现出色,但别迷信所谓的“包治百病”。

康普茶的价值,终究应该落在它的风味和它带给你的那一点点社交趣味上。尽情享受那口沁人心脾的凉意,把养成健康的身体,交给给规律的作息、均衡的饮食和科学的运动吧。

(来源:科普中国 微信公众号作者 余函)



# 夏日出游 别让 蜱虫 叮上你

春尽夏生,万物并秀。入夏后,气温攀升、雨水增多,草木进入繁茂生长期,野外蚊虫也随之活跃起来。

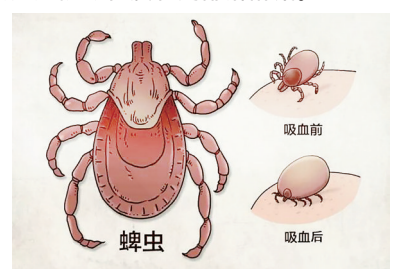
在我们亲近自然的同时,一种潜伏在草丛、树林、田间地头的“隐形杀手”蜱虫,也进入了活跃期。

## 什么是蜱虫

蜱虫,俗称壁虱、扁虱、草爬子、犬豆子、八脚子等,是一种体形极小的节肢动物,一般呈红褐色或灰褐色,长卵圆形,饱血后体积可增大几倍到百十倍。

蜱虫大多生活在草丛、灌木丛或树木繁茂的野外环境,也常寄生在一些动物身上,因此人们在户外采茶、耕种、露营、踏青或遛狗等活动中可能会接触到蜱虫。

与被蚊子叮咬不同,人体被蜱虫叮咬时常常无明显感觉,这是由于叮咬时蜱虫会分泌抗凝物质和局部麻醉剂。



## 小小蜱虫,有何危害

最为直接的危害是被叮咬部位可能出现皮肤损伤、瘙痒、局部皮肤炎症,甚至发生严重的过敏反应。

而更为严重的危害是蜱虫可携带多种病原,作为传播病原的“狠角色”,在节肢动物中仅次于蚊虫。

蜱虫在叮咬过程中可能将其传染给人类,导致森林脑炎、莱姆病、人粒细胞无形体病、发热伴血小板减少综合征等疾病,严重时可致命,给人类健康带来严重损害。

## 如何避免蜱虫叮咬

预防蜱虫叮咬,关键在于“避其体、阻其路、查其身”。

1. 尽量避免在蜱虫主要栖息地(如草地、树林等环境)中坐卧,不要在草地、树木上晾晒衣物。

2. 确实需要进入时,要做好个人防护,穿浅色、光滑、收口的长袖长裤,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里,要避免穿凉鞋、拖鞋。同时裸露的皮肤可以涂抹驱避剂(如避蚊胺等,请遵循产品说明使用)防蜱虫攀上身。

3. 劳作或者活动结束后要及时检查全身,回家后立即沐浴,有条件的可以高温清洗衣物。生活在丘陵、山地等地的居民应当注意家居环境中游离蜱虫和家畜家禽附着蜱虫的清理。养宠人士也应注意户外活动后及时检查并清理宠物体表附着的蜱虫。

## 被蜱虫叮咬后,该如何正确处理

发现被蜱虫叮咬后切勿生拉硬拽强行将其拔出,因为蜱虫的头有“倒刺”,强行取出可能会拽伤皮肤,或将蜱虫的头部留在皮肤内。

可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,再用镊子垂直拔出头部,然后用碘酒或酒精做局部消毒处理。

有条件者应及时就医,寻求专业处理。被蜱虫咬伤后,如出现发热、乏力、叮咬部位发炎破溃或红斑等症状,要及时就诊,并告知医生相关叮咬史。

# 8cm 肿瘤微创切除 市中医院精准 拆弹 保肾脏

近日,市中医院泌尿外科成功完成一例高难度腹腔镜巨大肾错构瘤切除术,以毫米级精度守护患者生命之源。

## 体检惊现“隐形炸弹”

45岁的李女士(化名)在常规体检中,B超意外发现左肾及腹膜后高回声占位,体积约8-7cm,相当于一个成年男性拳头大小。这一结果让李女士全家陷入焦虑:“肾脏长了这么大的东西,是良性还是恶性?要不要切掉整个肾脏?”

带着忐忑的心情,李女士入住市中医院泌尿外科。该科室迅速为其完善腹部增强CT+肾脏增强MRI检查,影像学特征明确提示:左肾错构瘤。

错构瘤虽为良性肿瘤,但8cm已属巨大瘤体,且位于腹膜后,血供丰富,随时可能因剧烈运动或自发破裂导致大出血,堪称体内的“不定时炸弹”。

## 多学科护航,定制精准保肾方案

考虑到肿瘤体积巨大、位置复杂,该院泌尿外科主任医师胡安定立即启动多学科会诊(MDT),联合影像科、麻醉科、肿瘤科专家共同评估,确认患者瘤体巨大,占据肾实质,需要精准解剖分离,最大限度保留正常肾组织;并且肿瘤血供丰富,术中出血风险高,可在术前通过CT血管三维重建,预判供血动脉;腹膜后位置深,操作空间狭小,可通过腹腔镜微创技术,获得高清放大视野。

经充分论证,团队决定为其实施腹腔镜下左肾部分切除术。在

完整切除肿瘤的同时,为患者保住宝贵的肾脏功能。

## 23分钟 断血供 毫米级精准 拆弹

手术由胡安定主刀,团队成员密切配合。

第一步:血管“排雷”。瘤体推挤导致解剖间隙消失,需紧贴结肠壁操作,稍有偏斜即致肠管损伤。肾筋膜打开后终于触及瘤体,表面血管怒张,触感如海绵般柔软,随时可能破裂。

关键决策:仅阻断肾动脉主干(保留静脉回流),避免全肾缺血;同时预备自体血回输装置,应对可能的突发大出血。

第二步:肿瘤“剥离”。手术必须在黄金时间内完成切除+缝合。切除时,首先沿肿瘤假包膜冷刀锐性分离,分离平面的过程慎之又慎,时刻避免切入瘤体,在争分夺秒的精密操作中,仅用时23分钟,完成了肿瘤切除的关键步骤。手术创面呈“火山口”状,深达肾盂旁,基底仅剩一层菲薄肾皮质。缝合则采用双层缝合技术,确保止血严密,同时又不会导致肾实质被切割。

放开阻断钳的那一刻,肾脏从苍白瞬间转为红润,没有渗血,尿袋出现清亮尿液,手术顺利完成。

## 快速康复

术后3天拔管,1周回归生活,得益于精准微创技术和加速康复外科(ERAS)理念:

术后第1天:恢复流质饮食。  
术后第3天:拔除腹腔引流管。  
术后1周:顺利出院,肾功能各项指标正常。

从发现肿瘤到康复出院,李女士不仅拆除了体内的“定时炸弹”,更保住了完整的肾脏功能,生活质量未受较大影响。

## 什么是肾错构瘤

肾错构瘤(Angiomyolipoma,AML),学名肾血管平滑肌脂肪瘤,是肾脏较常见的良性肿瘤之一。它由异常增生的血管、平滑肌和脂肪组织“错构”而成,部分患者同时患有结节性硬化病,虽为良性,但绝非“无害”。

巨大错构瘤(>8cm)的自发性破裂风险高达50%至60%,可引发失血性休克,危及生命。

## 哪些人要警惕

中老年女性(女性发病率是男性2倍);结节性硬化症患者(常伴双肾多发错构瘤);长期高血压控制不佳者;有相关疾病家族史。

## 如何早发现

定期体检是关键。建议每年进行一次肾脏B超(首选,无创经济)、CT/MRI(进一步明确性质)。

通讯员 黄逸韬

