

可乐喝好了，能治胃结石？

关于可乐的传言，我们听过很多。有人说，它是洗马桶的“洁厕剂”；也有人说，它是去污渍的“洗洁精”，还有人说，它是杀蟑螂的“杀虫剂”……更有国外媒体将可乐放在“世界十大垃圾食品”榜首。

然而，因为高糖高热量而被现在的年轻人戏称为“快乐肥宅水”的可乐真的百害而无一利吗？近日，湖南省一家医院就发生了一个这样的故事——医生借助几瓶可乐，轻松帮身患胃结石的79岁老大爷化解了“结石之痛”。

当然，不止是结石，在医生的指导下，“可乐入药”还有着一些你意想不到的疗效呢！

求诊 >>

可乐治结石？ 医生说“是真的”

最近，湖南省人民医院消化科收治了一名胃结石患者。79岁的熊爷爷身体一直很健康，但是上个月差点上了手术台——吃了儿子送的一大袋柿饼后，熊爷爷觉得胃部不适，后来症状越来越重，家人赶紧带他到医院检查。

消化科专家接诊后，详细询问了熊爷爷的病史和最近饮食，当得知他吃了很多柿饼后，专家怀疑是胃结石，胃镜结果证实了专家的推测。常规的胃结石，医生可以在胃镜下取石，但熊爷爷胃里的石头很大并且很坚硬，胃镜下只能取出部分结石，那么余下来的石头怎么办，难道真的只能进行外科手术吗？

该院消化科主任看过病人后，开了一副特别的处方——每天睡前喝一瓶可乐，连喝三天。

就这样，老大爷喝起了年轻人喜爱的可乐。第七天胃镜复查时，胃里的石头真的不见了！

门诊 >>

植物性胃石最怕可乐

“可乐治疗胃结石，是有医学根据的。”湖南省人民医院消化内科专家蔡华介绍，导致胃石症最常见的原因是食用了不成熟的柿子、枣子，形成了“植物性胃石”，因为柿子里含有丰富的鞣酸、果胶和纤维素，鞣酸在胃酸的作用下与蛋白质结合，形成鞣酸蛋白沉淀在胃内。而可乐是碱性的碳酸饮料，能中和胃酸，它能使小的胃

结石变软或变小，随着胃的蠕动经幽门排解掉。

但是得了植物性胃结石又不能随便喝可乐，因为胃结石在胃里四处滚动，常常损伤胃壁，造成胃溃疡，而碳酸饮料又恰恰是胃溃疡的禁忌，大口喝下去很容易造成胃穿孔。一旦胃穿孔，将不得不进行胃切除。因此，这类治疗必须在医生监督下进行，否则后果难料。

蔡华提醒，可乐中含有糖、碳酸水、焦糖、磷酸、咖啡因等，并不适合糖尿病患者、胃溃疡和十二指肠溃疡患者、痛风患者。另外，多喝可乐还会导致骨质疏松。

求证 >>

除了治结石 可乐还有哪些功效

柠檬可乐治感冒？

“听过喝姜汤能治感冒，很多人却不知可乐也有缓解感冒的效果。”湖南省第二人民医院消化内科专家陈露介绍，可乐含有咖啡因，其

对中枢神经有明显刺激作用，可以促进血管循环、扩张血管，使得血液流通。所以，饮用可乐可以减缓感冒导致的虚弱乏力、全身酸痛等症状，但并不代表真正治愈感冒。

喝可乐治腹泻？

“有儿科医生会建议腹泻的孩子喝一点放气的可乐。”陈露说，因此很多家长认为喝可乐能够治疗腹泻。实际上，可乐对腹泻儿童的作用来源于其含有丰富的电解质。孩子多次腹泻后容易脱水，水分大量流失导致体内电解质紊乱，而电解质紊乱包括低钠、低钾、低钙等，如不能有效补充，不仅疾病无法恢复，还会增加孩子的痛苦，如低钾会造成顽固性腹胀，低钙会导致手足抽搐等。这时喝一些放气的可乐，既能及时补充电解质，又不会因可乐中含有的碳酸导致孩子肠胃损伤。

链接 >>

想吃柿子又怕结石？ 这有正确“姿势”

1.最好不要空腹吃柿子。柿子含有大量鞣质，在空腹情况下，它们会在胃酸的作用下形成大小不等的硬块，如果这些硬块不能通过胃幽门到达小肠，就会沉淀在胃里，逐渐形成结石。如果胃里有食物，柿子接触胃酸少，就可避免结石形成。

2.最好不要同时吃各种含酸性的水果，如橘子、猕猴桃等。

3.吃柿子前后不要吃太多肉类。

4.柿子与鱼、虾、蟹等高蛋白食物同时进食，容易导致胃石的形成。

据新华网

三种茶缓解老花眼

眼睛出现老花是人体的正常生理现象，茶水中含有丰富的维生素A、维生素B1和胡萝卜素，可以清心明目，缓解视力疲劳等，这里介绍三种功能明目茶。

决明子菊花茶

决明子又称草决明，属豆科，是一种中药，能够补肝明目，再配上能够清肝明目、解毒消痰的菊花茶，效果更佳。另外，加入的乌龙具有排

毒，消除细胞中的活性氧分子，消除疲劳、抗衰老等功效。此茶适用于经常看手机等电子产品的人。

枸杞黄芪枣茶

枸杞具有养肝补肾，清热明目的功效；红枣含有大量维生素C、胡萝卜素，有益眼睛，并能提高人体免疫力，保护肝脏。黄芪是百姓经常食用的纯天然品，民间流传着“常喝黄芪汤，防病保健康”的

顺口溜。此茶对眼睛有保健作用。

枸杞子密蒙花茶

密蒙花可以清热泻火，养肝明目，退翳，用于目赤肿痛，多泪羞明，目生翳膜，肝虚目暗，视物昏花。搭配明目枸杞可以预防视力下降，干眼症，以及白内障等。另外，还能有效预防过高的电磁辐射对视觉系统造成的影响。

据新华网

5种营养素 孩子不能缺

美国疾病预防控制中心调查显示，全球至少半数6个月至5岁儿童存在营养素摄入不足情况。研究发现，有5种营养素对孩子健康尤为重要。

维生素A： 减少失明与发育不良

维生素A是儿童早期发育最关键的营养素之一，除了能帮助免疫系统保持正常功能、减少失明和发育不良，还能降低痢疾和麻疹等致命性儿童传染病的死亡几率。

人体缺乏维生素A表现为皮肤和头发干燥，并伴有骨骼发育不全。在儿童饮食中增加维生素A，可帮助组织恢复、改善视力、皮肤更健康。

牛奶和酸奶之类的奶制品、开水果、胡萝卜和哈密瓜等食物中维生素A含量较高，可以常吃。

维生素D： 用于维持骨骼强壮

婴儿和发育期儿童需要摄取足够的维生素D，才能保证免疫系统功能以及骨骼正常新陈代谢。如果孩子维生素D摄入不足，容易患肺炎、支气管炎和肺结核等呼吸系统疾病。

家长可以多给孩子吃些鸡蛋等富含维生素D的食物。

铁： 缺铁性贫血有副作用

世界卫生组织称，儿童特别容易患缺铁性贫血，因为从其出生后到5岁之间成长迅速，体内需要的铁元素逐渐增多。缺铁的另一个副作用是认知能力低下、发育不良。

如果1岁以内儿童没有接受母乳喂养，应给孩子食用含铁配方辅食。大一些的孩子可多吃些富含铁元素的食物，比如瘦牛肉、瘦猪肉和动物肝脏。

碘： “智力元素”关系大脑

碘是维持人体甲状腺正常功能所必需的元素。当人体缺碘时就会患甲状腺肿大。因此碘化物可以防止和治疗甲状腺肿大。

对于儿童来说，如果碘摄入严重不足，会影响神经系统及大脑发育。美国国家卫生研究院称，即使一般性缺碘，也可能导致儿童智力低于平均水平。海鱼以及海带等海藻类食品中的碘含量就十分丰富。

不过，人体摄入过多的碘也是有害的，因此不可盲目“补碘”。

锌： 是脑细胞生长的关键

对儿童发育来说，锌有助神经系统和身体全面发育。世界卫生组织将锌列为5岁以下儿童身高、体重、免疫系统发育的关键微量元素。

锌是脑细胞生长的关键，缺锌会影响脑的功能，使脑细胞减少。缺锌严重的情况下，将会导致“侏儒症”和智力发育不良。

另外，这种微量元素的意义还在于能维持人体正常食欲，缺锌会导致味觉下降，出现厌食、偏食甚至异食。

锌在临床上表现为对眼睛有益，就是因为锌有促进维生素A吸收的作用。豆类、坚果和奶制品的锌含量就很丰富。

据新华网