

在民间,自古就有“吃啥补啥,以形补形”的说法,吃肝补肝,吃心补心,吃肾补肾……这在老一辈人看来,是亘古不变的真理。那么,实际情况是否如传说中那么神奇呢?

# 他们吃什么果真补了什么吗



漫画 俞晓翔

## 贫血的孕妇将鸭血奉为至宝

2003年暑假,26岁的中学老师小张和同事一起到桂林玩。爬山爬到一半,小张突然脚一打滑,一屁股摔倒在地,疼得爬不起来,头直犯晕。她也没在意,坐了会就起来拍拍土又出发了。回到家里,小张的老公强烈要求她到医院检查。结果,医生告诉小张夫妇,小张已经怀孕两个月了。

这消息马上惊动了全家人,大家都把小张当成了重点保护对象。小张也觉得身体有了变化:以前身体很棒,可现在老是觉得头晕眼花,上课也没力气。她赶紧又到区妇保所检查,检查发现,小张轻度贫血,正常人的血色素为11到15,而小张只有九点几。医生说这是孕期正常现象,不必担心,开点补血的药吃吃就行了,于是给小张开了一盒复方硫酸亚铁颗粒。可小张的妈妈不乐意了:“是药三分毒,孕妇怎么可以随便吃药呢?”她告诉小张,人家都说吃什么补什么,那贫血就吃鸭血。小张开始有点怀疑,可是家里另外几位老人也都劝小张,说孕妇千万不能吃药。小张想想也就没再坚持。

小张任教的学校在江宁陶吴,那里盛产鸭子,镇上有很多卖鸭子的,学校食堂也经常以鸭血为菜谱。于是炒鸭血成了小张每天的必点菜。这样吃了一个多月鸭血,小张真的感觉头晕的次数没以前多了。她又到妇保所检查,这次检查发现,她的血色素已经达到十几点,接近正常人水平。家人听了都很高兴,更坚定地要求小张多吃血。

2004年,小张顺利产下一个男孩,全家人都乐得合不拢嘴。经过这件事,小张对吃鸭血补血的看法深信不疑,见到孕妇就积极推广。

小张的经历似乎印证了“吃什么就能补什么”的说法,那么,“吃什么补什么”真的是放之四海而皆准的

理吗?也许下面的故事会给你答案。

## 顿顿猪肝、鸭肝自己的肝变得咋样

家住江宁的老吴现年50多岁,平常除了爱喝点小酒,抽点小烟,没什么不良嗜好,身体一向还不错。但在去年单位体检中,报告称老吴肝功能有异常。医生给老吴开了一些药,让他回家调养。

这下老吴有了思想负担,妻子也忧心忡忡,毕竟肝的问题可大可小,一旦恶化可就没商量了。老吴妻子觉得光吃药不行,得食补。在一次跟邻居大婶的闲聊中,她得知,肝不好,就得吃肝补肝。邻居大婶说,动物的肝脏都很有营养,鸭肝、猪肝、鸡肝之类的,都是好东西,老吴妻子想想也觉得有理。当晚就给老吴做了猪肝汤喝,另外叮嘱老吴在外吃饭时也别忘多吃肝。

从此,老吴的每顿饭都离不开肝,晚上回家必喝妻子炖的猪肝汤。在外面吃鸭血粉丝汤,他也只要鸭肝不要别的。就这么连续吃了3个多月,渐渐地老吴发现自己经常头晕,气色也不如从前,感到很奇怪,就赶紧到江宁区医院肝病科检查。检查后发现,老吴的病情比之前还要严重了,另外还查出老吴患有贫血症,胆固醇也过高。

这让老吴夫妇犯了傻,吃肝没把肝补好,怎么还吃出贫血来了?

## 一天吃两个猪腰子壮了他的腰吗

今年3月的一天,在地里务农的小李突然感到一阵头晕,差点一头栽倒在地。不远处,小李的妻子看到丈夫突然蹲下,赶忙跑了过来,问他怎么回事。小李摇了摇头说没事,可能老弯着腰干活给累了的,歇会儿就行。

回到家后,小李还是感到身体乏力,以为休息两天就没事了。可是两天过去,小李依然感觉身体没力气,连胃口也变差了。开始小李以为是感冒,可吃了药也不见好,而且

消瘦得还很快,双腿开始浮肿,脸色蜡黄,干活完全使不上力气,还时常头晕、恶心。小李夫妇感觉到不妙,赶紧到县医院检查,结果让夫妇俩非常震惊,小李患上了慢性肾功能不全,而且已经是中期,医生让他们最好到大医院进一步检查治疗,不能再耽误了。这个结果对才30多岁的小李来说无疑是个噩耗。

小李夫妇马不停蹄从苏北赶到南京,来到南京军区总医院肾病科,找到副主任医师程震进行治疗。经过一段时间治疗后,小李的身体渐渐恢复,终于可以出院了。回到家中,妻子什么活也不让小李干,并且对小李的饮食下足了功夫。可是大病初愈,该给小李吃点啥呢?这可愁坏了小李的妻子。几个长辈告诉小李妻子,吃啥就能补啥,这是祖上传下来的良方,肾不好那就吃肾,一定错不了。小李妻子听后就张罗起来。为了保证每天都能买到猪肾,小李妻子早早就跟卖肉的打好招呼,每天留2个猪肾给小李补身体。从那以后,小李每天至少吃两个猪肾,有时一顿就吃两个。吃了大概一个月,小李发现身体反倒不如刚出院的那一阵子。于是夫妇俩再次来到南京军区总医院,经过检查发现,小李的肾病已经进入晚期,必须要通过透析来维持生命。

这下,小李夫妇傻眼了。

## 猛喝骨头汤骨头反而坏死?

陈大妈退休后,每天打打牌、聊聊天、跳跳舞,日子过得也算悠闲。好日子没有持续多久。一年前的一天晚上,陈大妈正和她的老朋友在公园里跳舞,突然感到左边的髋部钻心地疼。她赶紧停了下来,坐在石凳上,揉着疼痛的地方。“唉,到底老了,才跳了这么一会,就扭伤了。”揉了一会儿,她感觉不疼了,又跳了一会,才回家。

没想到,两天后,她左边的髋部又疼了,而且这次疼的时间比那天晚上长得多。接下来的几天,髋部疼痛越来越厉害,她感到左腿发沉,抬起来

都费劲,因为太疼,下蹲穿鞋都困难。

到底是什么原因呢?会不会是癌症啊?陈大妈越想越害怕,她决定,先到附近的医院去看看。医生给她拍了片子后告诉她,她得了股骨头坏死。股骨头坏死的病因,现在仍然有许多不十分清楚的地方,可能和骨折、关节脱位、使用大剂量激素、酗酒、胰腺炎、肾病、肝病等有关。陈大妈百思不得其解,搞不清楚自己为何得了这个病。

确诊之后,陈大妈反而轻松了,毕竟不是她想象中的最严重的癌症。她根据医生的建议,减少了运动量,让老伴每天接送孙子,自己除了和老朋友聊聊天、打打牌外,基本上不怎么运动了。

陈大妈得了股骨头坏死的消息传出后,亲戚朋友不断跟她讲,“喝骨头汤,对你绝对有好处。”陈大妈一想,的确是这么回事,吃啥补啥嘛,就天天到菜市场买骨头来熬汤喝。从那以后,哪天的餐桌上如果没有骨头汤,就连小孙子都要提醒她:“奶奶,今天怎么没有喝骨头汤啊?”

让陈大妈想不通的是,连续两个月下来,本来还能缓慢行走的她,如今却连走路都困难了,走路一瘸一拐的,要拄拐杖了,而且疼痛还牵扯她的大腿外侧、膝关节。

家人架着她来到鼓楼医院骨科找到骨科专家林华,检查后发现,陈大妈的股骨头坏死,已经从原来的初期发展到了中后期,明显跛行,肌肉萎缩,如果再发展下去,就可能致残甚至丧失劳动能力。

陈大妈百思不得其解,林医生的话让她更加郁闷。医生说:“你现在的症状加重,和你常常喝骨头汤有很大关系。”

这又是为什么啊?

## 吃猪心补心却把胃给整坏了?

19岁的小吴性格内向,不爱运动,体质也不好,动不动就感冒。去年秋天,小吴得了一场重感冒,开始没引起重视,结果拖成了心肌炎。

当时小吴正上高三,学习非常紧张,体力、脑力消耗特别大。虽然经过治疗,心肌炎已经完全好了,可妈妈还是担心体质虚弱的她哪天心肌炎会复发。于是,妈妈到处搜罗增加小吴体质,特别是能够补心的好方法。她听小吴的外婆说吃猪心能补心,就每顿都做给小吴吃。

为了身体的健康,平时不喜欢吃荤菜的小吴,咬着牙坚持吃了一个多月的猪心。心肌炎的确没有复发,但小吴有时会感到腹胀,总觉得胃里有东西堵着。小吴和家人都觉得奇怪,以前没发现胃有毛病啊。而且,小吴的饮食也很注意,都是按时吃饭,怎么会把胃搞坏了呢?小吴的妈妈向医生咨询。结果,医生的话让小吴妈妈很是懊恼,医生说,小吴之

所以会这样,就是猪心吃多了,以后要少吃。小吴的妈妈有些将信将疑,但还是让小吴照医生的话做了。结果,小吴的腹胀果真好多了。

## 中风是吃猪脑补出来的?

65岁的老李有个毛病:好忘事。当然,他的这个好忘事还没有达到老年痴呆症的程度。老李是个极其守信用的人,但让他羞愧的是,有一个星期他竟然两次爽约。

一次是跟老同学约好去看一个生病的朋友,结果,老同学很守时地赶到医院门口等他,而他却还在家里看电视,早已把那个约会抛到了九霄云外,老同学非常生气。

还有一次,老李出游时看中了一块玉,身上钱没带够,就向同行的同事借了800元钱,说好回来后就还的。可后来他忘得一干二净,回来都一个星期了也没还。一个月后,同事终于憋不住了,让另外一名同事跟老李提了借钱的事情,老李这才记起来,当时就羞愧难当。

老李认为这是自己年龄大了的缘故。“不是吃啥补啥吗?听说吃猪脑能补脑,还不如就用这个土办法。”老李决定开始“补脑”了。

从那以后,隔三差五,老李都要吃上一次猪脑,有时一天要吃两顿。连续几个月下来,老李还真觉得不像以前那样健忘了,他吃得更起劲了。

如此断断续续吃了一年多,直到有一天早上起床后,老李突然发现自己的右半身和右胳膊发麻,而且血压陡然升高,恶心眩晕。家人带着他来到江苏省中医院,医生说这是中风的早期症状。补脑怎么会得了中风,老李怎么也想不通。

## 秋天药膳进补对人人都有益吗



眼下秋天到了,正值“秋日进补”的时节,如今,很多人都重视健康了。记者在调查中发现,不光是相信“吃啥补啥”,更多家庭开始为家人准备各种偏方、药膳进补。

天气刚转秋,黄阿姨就忙着到超市购买各种食材,为秋季进补做各种准备,另外她还购买了一些中药材,如黄芪、太子参、枸杞、红枣等,准备做些药膳给全家人补补。买回家后,黄阿姨第一个做的是煲鸡汤,为了增加营养,黄阿姨还放了黄芪、太子参、枸杞等药材。可是吃完后,黄阿姨却感到肠胃非常不舒服,头也犯晕,家人赶紧送她到省人民医院检查,检查发现黄阿姨血

压升高了。

省人民医院中医科副主任谢利群告诉记者,这是因为黄芪、太子参等药材属于温性药材,对小孩、老人等都不适宜,特别对肠胃不好的人和高血压患者更危险。黄阿姨听了医生解释后,再也不敢瞎吃了。

## 她儿子为何比同龄人矮半个头

徐女士的儿子四岁了,为了给孩子充足的营养,从孩子刚刚能吃辅食的时候,她就给孩子煲鸡汤、鸭汤、鸽子汤。她认为营养都被汤吸收了,每次都逼着孩子把汤喝完。而对于熬汤的肉,她认为那是糟粕了,从来都不给孩子吃。

可让她疑惑的是,孩子“营养”这么充足,怎么还是瘦瘦小小的呢?怎么比邻居家的同岁孩子还要矮半个头呢?有一次,她跟一个医生朋友谈起了这个疑惑,医生朋友告诉她,“荤汤中90%的营养还在肉渣里。要孩子获得营养,还得把肉吃了。如果孩子只喝汤,不吃肉就等于‘丢了西瓜捡了芝麻’,把绝大部分营养素都丢失了。而且孩子胃容量较小,经常大量喝汤,当然会影响其他食物的摄入,营养怎么能跟上呢?”

## 弄不好水果也会成为健康杀手?



香蕉、苹果、桔子、葡萄……这些美味可口的水果,在平常人眼里是补充营养和能量的上好佳品,怎么吃都不会对身体有害,可是真的是这样吗?

老杨不久前被查出患了肾炎,在医院治好,回到家中,不断有亲朋好友前来探病,带来最多的就是水果了。于是老杨几乎顿顿餐后都会吃一两个香蕉或桔子。就这么吃了几周,老杨发现自己的心脏跳动有点不规律,身体也渐渐乏力,于是又到医院检查,检查后发现老杨患了高钾血症。这究竟是怎么回事呢?

南京军区总医院肾病科副主任医师程震告诉记者,许多水果中都含有丰富的金属元素,如铁、钾、锌等,对于肾不好的患者来说,这些元素无法被正常吸收,就容易导致这种症状出现。

看来,“吃啥补啥”的说法还真的有待商榷,那为什么会有那么多人相信呢?

本版主笔 张星  
见习记者 戎丹妍