



随着生活节奏的加快，人们对于健康的关注也越来越高。在人们追求健康的道路上，益生菌作为一种“神奇”的微生物，逐渐受到大众青睐。那么，益生菌究竟是什么？益生菌的功效和作用有哪些？北京友谊医院药剂科药师武一为您一一解答。

如何科学选择益生菌？

□本报记者 宗晓畅

益生菌，你了解多少？

益生菌，顾名思义，就是对宿主有益的活性微生物。它们可以通过调节肠道微生物菌群的平衡，增加宿主健康效益。

常见的益生菌种类包括乳酸菌、双歧杆菌等，它们都是经过严格筛选和安全性评价的有益菌种。

菌群失衡有什么健康危害？

菌群失衡与肥胖、糖尿病、脂肪肝等多种代谢问题有关，还与肠易激综合症、炎症肠病等消化系统问题紧密相连。

此外，过敏、哮喘等自身免疫性疾病也与菌群失衡有关。

在神经系统方面，焦虑、抑郁、自闭症、多动症等问题都与肠道菌群息息相关。

益生菌的功效和作用？

平衡肠道菌群，打造健康肠道环境 益生菌的首要功效就是平衡肠道菌群。肠道内居住着数以亿计的微生物，它们构成了一个复杂的生态系统。当有害菌增多时，就会打破这个平衡，导致肠道问题频发。而益生菌的加入，能够有效增加有益菌的数量，抑制有害菌的生长，从而维持肠道菌群的平衡，为肠道打造一个健康的环境。



一个健康的环境。

提高免疫力，抵御外界侵害 肠道是身体最大的免疫器官之一，而益生菌则是肠道免疫的重要支持者。它们能够刺激肠道免疫系统的发育和活性，提高免疫力，帮助我们抵御外界病毒和细菌的侵害。在季节交替、流感高发期等特殊时期，适量补充益生菌，无疑是为身体加上一层坚实的保护罩。

促进消化吸收，让营养更全面 益生菌还能促进食物的消化吸收。它们能够分解食物中的大分子物质，帮助身体更好地吸收营养。同时，益生菌还能产生一些对宿主有益的代谢产物，如维生素、短链脂肪酸等，进一步促进身体的健康发育。

缓解肠道不适，提升生活质量 对于经常出现肠道问题的人群来说，益生菌能够缓解腹泻、便秘等肠道不适症状，提升生活质量。

人肠道菌群出现不平衡，从而引发腹泻、胀气等肠胃不适的状况。

选用益生菌制剂有哪些注意事项？

服用疗程 药用型益生菌不建议长期服用；部分品牌益生菌饮品有效期内活菌数量与宣称相差较大，且含糖量较高，也不建议长期服用。

使用剂量 益生菌制剂剂量须适宜，一般在3亿个活菌左右，多或少都会存在问题。

使用方法 益生菌制剂建议餐后服用，冲服时水温低于40℃为宜。

药物联用 口服抗生素或者抗酸药会降低益生菌药物的药效，合用时应间隔2-3小时。吸附剂（蒙脱石散等）与微生物制剂合用须至少间隔1小时。

不良反应 微生物制剂成分多为细菌或蛋白，过敏者禁用。对果糖不耐受的患者禁用含果糖的益生菌制剂。先天性半乳糖血症及葡萄糖、半乳糖吸收障碍综合征或乳糖酶缺乏的患者禁用含乳糖的益生菌制剂。对牛奶过敏的患者禁用含牛奶和乳酸菌的益生菌制剂。此外，微生物制剂也有引起继发感染的风险。

储存 益生菌制剂为活菌制剂，长时间保存易失效。储存应严格按照药品说明书要求避光或者在冰箱冷藏保存。

【健康红绿灯】

绿灯

鲜柠檬可去除T恤汗渍



夏天出汗后，浅色的T恤和衬衣特别容易染上汗渍或皮肤油脂，从而发黄、发硬。要消灭白衣服衣领和腋下部位的汗渍，可以试试家中的鲜柠檬和食盐。先将新鲜的柠檬汁涂抹在汗渍处，再撒上食盐，搓一搓，静置10分钟再清洗，有助去除汗渍。对于发黄的衣物，可用白醋加水按照1:1的比例稀释后，浸泡30分钟，再用洗衣液对局部顽固污渍进行搓洗。

夏天喝热水反而更凉快



天热时，冰水和热水你选择喝哪个？其实，夏天喝热水可能更解暑。当环境温度接近或超过体温时，排汗是调节体温的重要方式。喝热水会让毛孔迅速扩张，增加排汗。汗液蒸发时，会带走身体表层的部分热量，让体温下降。不过，这需要保证身体能充分散热，汗液能很好蒸发，因而不适用于潮湿、闷热的环境。

红灯

有些水果吃着不甜但热量高



西瓜虽然吃着甜，但它的含糖量/热量不高，每100克西瓜最多也只有几克的糖。但有些水果吃着不甜，但每100克的含糖量/含脂肪量高得吓人，比如：山楂（25.1克糖）、香蕉（22.8克糖）、榴莲（28.3克糖）、石榴（18.5克糖）、猕猴桃（14.5克糖）、火龙果（13.3克糖）。

隐形眼镜含水量不是越高越好



含水量，即镜片中水分的比例。含水量大于60%的镜片，需要吸收眼睛里的泪液来保持镜片的湿度，如果是本身泪液分泌不足的患者，如干眼症或长时间面对电脑的人群，选择含水量高的镜片反而会导致眼睛更干。另外，含水量高的镜片材质偏软，如果对隐形眼镜护理不当或摘戴不熟练，容易出现镜片破碎的情况。

多地暴雨频发 交警支招雨天安全行车

近日，全国多地连降暴雨。雨中行车危险系数升级，交警提示，如确有驾车出行必要，切记停车时不要将车辆停放至低洼处，驾车时遇有积水路段切勿贸然涉水。

一般而言，建筑物下、大树下、电线杆附近等位置要谨慎停车。一些建筑物上的广告牌长期疏于维护，存在安全隐患。大雨来临前，不要选择低洼地带停车。地下车库要比地上车库泡水的几率更大，可将车辆转移到地面或较高的地理位置。如遇路面变形，要及时把车挪开，避免路面沉陷对车辆造成伤害。

不仅停车要留心，雨天驾车出行前的检查也很重要。交警建议，首先要检查车辆电路，对裸露电线及时处理，避

免电路在高速行驶状态下发生短路；同时，发动汽车前，驾驶员应保证视线良好，确保雨刮器正常工作，雨天倒车镜容易沾水使驾驶员视线模糊，要擦干倒车镜，以便行驶中能清楚观察到后方车辆运动情况，并做出快速反应。发车前还应检测车辆制动系统，以防车辆制动系统因进水而失灵造成事故。

此外，交警提示，雨天行车遇积水不要急刹车。通过水洼要降低车速，以免飞溅的水花模糊驾驶员视线。雨天行车，要谨慎超车、变换车道多观察、保持车距不超速，车辆要按照正常限速减少三分之一的速度来行驶，这也是雨天的安全行驶速度。

（新华）

掉头发

可能是4种营养素吃少了

除了遗传、压力等因素，饮食中的营养摄入量也会造成脱发。容易掉头发，可能和以下4种营养素缺乏有关：

蛋白质 缺乏蛋白质会导致头发合成缓慢，甚至使头发提前进入休止期，不仅易脱落，发质还会变差。建议多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类及其制品。

铁 缺铁影响胶原蛋白的合成，造成掉发，且易引发贫血。研究发现，缺铁是绝经后女性脱

发的首要原因，还有部分人的贫血是因为长期素食。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。

维生素 缺乏B族维生素会造成持续性脱发，这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢，间接保护头发。杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。

锌 缺锌造成大量掉头发，并且会让头发长得缓慢。饮食补锌可多吃瘦肉、牡蛎、坚果、谷物等。（陈娜）