

误区一：有结石的人不能多吃蔬菜。草酸和钙结合，其实没什么害处的。比较麻烦的是，草酸被人体吸收，然后在血液中遇到钙，形成溶解度很低的草酸钙，特别是在肾脏里，在尿液浓缩的情况下，可能引起肾结石、膀胱结石或尿道结石。据医学统计，肾结石中75%左右是草酸钙沉淀，也有磷酸盐和尿酸盐的沉淀。而有些胆结石病人因为害怕草酸而不敢吃蔬菜，实在是大错特错。胆结石是胆固醇类物质的沉淀，和草酸钙没有一丁点关系。

误区二：除了蔬菜之外，其他食材中没有草酸。除了蔬菜，很多植物性食品中都含有草酸。比如苹果、杏子、芒果、樱桃、菠萝、柑橘等水果中，都含有少量的草酸。蓝莓、黑莓和猕猴桃中的含量略多一些。如果感觉水果有点涩味，除了多酚

结石三误区

◎范志红

类物质之外，草酸很可能也是一个原因。此外，各种豆子、油籽和坚果中也含有草酸，比如花生、瓜子、杏仁、巴旦木、核桃仁、榛子之类，都含有一定量的草酸。各种粮食的胚也含有草酸，比如小麦胚芽中就含有不少草酸。大豆和可可豆甚至是草酸含量相当高的食物，一些香辛料如肉桂里面也很多。所以，饮用大量豆浆或者大量咖啡等，都是不可忽视的草酸来源。

误区三：不吃含草酸多的食物，就不会有过多的草酸进入肾脏。从食物中吃进去的，叫做外源性草酸；而身体里自己产生的，叫做内源性草酸。实际

上，草酸是人体的正常代谢物质，只是在体内含量很低。为了美容养颜，吃太多胶原蛋白，或者服用上千毫克的维生素C，都要小心增加内源性草酸的问题。当然，如果仅服两三百毫克的维生素C（白色小药片2~3粒），是不用担心的。而吃进体内的草酸，也未必一定会跑到尿里面去。它可能在胃肠道中与其他物质结合，最后没有被吸收到血液中，自然不会带来结石的麻烦。

目前医学界认为，草酸摄入过多并不是引起肾结石的主要原因。能代谢成草酸的物质摄入过多，或者膳食中钙摄入太少，或者蛋白质摄入过多，这些都是促进肾结石形成的可能原因。不必因为草酸而疏远菠菜和苋菜，多吃绿叶蔬菜才是健康硬道理。

摘自《健康之家》2015年第2期

学做不倒翁

◎程建德



几年前的春节，我带着三岁多的小孙子去逛庙会，他一眼就看上了个不倒翁，买回家玩了半天还不过瘾，非让我扮成不倒翁的样子让他玩不可。我只好按他的要求盘腿坐在床上，假装随着他的推、拉而左摇右摆。谁料这么一摇晃，我感到全身很是轻松。于是，我对大家宣布，我也要做个“不倒翁”。几年转下来，我的腰酸背痛的老毛病彻底消失了，再也没有出现头昏脑涨、耳鸣的现象。

学做“不倒翁”一点儿也不难。盘腿坐在床上，左脚跟抵在会阴部，两掌心朝下，轻放在膝盖上。慢慢深吸气后呼气，同时上身慢慢前俯，压缩胸腹，头向

前顶，牵引颈椎，然后呼气，上身慢慢起来。再吸气，以臀部为支点向后仰，舒展胸腹，至最大限度后，呼气恢复原位，共做九次。

慢慢吸气后呼气，同时上身挺直向左侧倾斜，挤压左腰肾，然后恢复原位；再吸气，呼气时上身向右侧倾斜，恢复原位。如此反复做九次。

上身向左拧至极点，并向左下方倾斜，然后以头带腰身，慢慢旋转至正前方，头向前顶，然后继续向右、向后旋转，至正后方时，上身略后仰。重复旋转九次。然后从右开始，按逆时针方向旋转，动作同上。最后停下来静坐片刻即可结束。

摘自《养生保健宝典》黄河出版社 图/阎广鸿