

【提示】

破解果汁术语，NFC、FC、HPP 都是什么？

很多人把果汁当作健康饮品的代表。可货架上的果汁名目繁多，NFC、HPP、100%果汁……到底该怎么选呢？

破解果汁术语

NFC (Not From Concentrate) 果汁是非复原果汁，即以水果为原料，采用机械方法直接制成的原榨果汁，经灭菌后直接灌装，有冷灌装、热灌装两种形式。这种果汁能够较大程度保留水果原有的新鲜风味，品质相对较高。

FC (From Concentrate) 果汁为复原果汁，是在浓缩果汁中加入一定量水分复原而成的制品。由于经过浓缩与还原

的复杂加工，其营养成分及口感不及 NFC 果汁。

HPP (High Pressure-Processing) 果汁采用了超高压杀菌技术，果汁装瓶后置于密闭杀菌舱。随后，设备向舱体注水并加压，形成 400—600 兆帕的超高静水压力，相当于几千米海底的压力。这股压力会均匀地作用在果汁包装上，破坏微生物的细胞膜，使其失活，从而达到杀菌保鲜的效果。

与传统的热杀菌法不同，HPP 技术不需要加热，因此可以保留果汁中更多的维生素和抗氧化成分，也不会改变果汁的颜色和风味。不过由于 HPP 设备昂贵，生产成本较高，这类

果汁的价格也相对较贵。

根据《果蔬汁类及其饮料》，只回添通过物理方法从同一种水果获得的香气物质、挥发性风味成分或纤维、果囊、果粒等成分，不添加其他物质，可以标示为“100%果汁”。

因此，无论是 NFC 果汁，还是经过复原处理的 FC 果汁，只要果汁含量达到 100%，都可在包装上注明“100%果汁”。所以在实际购买时，还应该结合成分表，看是否有“水”来确定是哪一种 100%果汁。

果汁 ≠ 水果：糖分要注意

不管采用什么样的榨汁方式，果汁中的膳食纤维和水溶

维生素、抗氧化物都远少于原本的水果。

大部分常见水果的膳食纤维含量在 1%—7% 的范围内。而香港消委会曾测试了 40 款果汁，发现几乎所有果汁（即使含果粒）每 100 毫升的膳食纤维含量通常不足 1.1g，有些甚至完全不含纤维。相比之下，吃完整水果可以摄取膳食纤维，促进肠道蠕动，帮助肠道益生菌生长。

还有研究比较了橙、西瓜、芒果和梨及其鲜榨果汁，结果发现一份鲜果汁（180ml）的糖分较一份水果（二分之一杯或一个中型水果）高 9%—103%，产生的热量则高出 16%—119%。

此外，果汁含有丰富的糖类，包含游离糖（free sugar），指的是游离在各种食物中的糖类，如蔗糖、果糖、糖浆等，新鲜水果所含的糖类不属于游离糖，可是当榨成果汁后，因为果汁的果渣被滤除，因此糖就会变得容易吸收。世界卫生组织建议，游离糖摄入量应低于每日总热量的 10%，最好控制在 5% 以下。但换算下来，一瓶 500ml 的纯果汁，就可能超过一天的推荐上限。

所以，果汁可以偶尔解馋，但不应把其当作水果的替代品。想补充膳食纤维和营养，直接吃水果才是更好的选择。

（上海发布）

【健康】

气温波动频繁，这份中医护胃指南请收好

气温逐渐下降，因受寒引发胃绞痛的患者激增。有人受到风寒，胃就像被“冻住”一样绞痛；还有人吃了冷的三明治，当晚胃痛到冒冷汗，送医后确诊为“急性胃痉挛”。寒邪易犯胃，疼痛找上门？别着急，来看市卫健委为大家带来的中医护胃指南。

寒邪侵袭是胃痛发作的“导火索”，轻则隐痛不适，重则痉挛绞痛。中医认为“寒”会引发胃痛，主要是以下三方面因素：

1. 寒气直接侵袭胃部导致

肌肉收缩，出现阵发性绞痛，还可能伴随恶心呕吐、肚子胀，按压时痛感更明显。

2. 寒气阻碍胃部运转，让人胃里胀满、打嗝反酸，疼起来像针刺或闷胀。

3. 本身脾胃偏寒的人，遇冷后胃里缺乏暖意，会隐隐作痛，手脚发凉，吃了生冷食物后不适还会加重。

所以一旦气温骤降，这几类人群尤其容易中招：

① 长期饮食生冷人群（如冰饮、凉菜、海鲜）；

② 腹部保暖不足人群（如

穿露脐装、低腰裤）；

③ 慢性胃炎、胃溃疡患者；

④ 老年人及体质虚弱者。

针对因“受寒”引发的胃痛，中医的治疗原则非常明确：温中散寒，理气止痛。

1. 日常防范：从驱寒到补虚，应当分型进行调理。例如，寒凝气滞型患者，常见症状为突发剧痛、遇寒加重，日常注意不要喝冰饮，避免剧烈运动。若是脾胃虚寒型患者，常见症状为隐痛反复、手脚冰凉，推荐吃当归羊肉汤，注意不要熬夜，避免过度劳累。不同情况的患者，

也可以在中医的专业指导下，适当辅以药物进行调理。

2. 艾灸：艾灸是祛除寒邪的“王牌”方法。艾绒燃烧产生的热能能穿透皮肤，深入经络，有极强的温通气血、驱散寒湿功效。可以通过艾灸中脘穴、神阙穴和足三里穴等穴位，每穴灸 15—20 分钟，以局部温热、皮肤微微红润为度。特别提醒，使用时要注意防止烫伤。

3. 针刺与推拿：针刺足三里、中脘、内关等穴，能快速疏通经络气血，解除胃部痉挛，止痛效果立竿见影；也可自行用

手掌以肚脐为中心，顺时针缓慢摩腹 5—10 分钟，直至感到腹部温热。

日常未病先防：

1. 冬季避免清晨空腹外出，可先喝一杯温热水再出门。

2. 外出时要穿高腰保暖内衣，或使用暖宝宝贴敷胃部。

3. 可自制“暖胃包”（丁香、肉桂、小茴香，装入香囊随身携带）。

4. 睡前还可热水泡脚（加艾叶、生姜），促进全身气血循环。

（市卫健委、上海发布）

手脚都不抖，怎会是帕金森病呢？

在帕金森病专病门诊，会经常遇到这样情况：“医生，我父亲因为腿没力气，走路越来越慢去看神经内科门诊，医生说可能是帕金森病，建议来专病门诊看。我父亲手脚一点都不抖，怎么可能是帕金森病呢？”

“手脚抖动”（医学上称为“静止性震颤”）固然是帕金森病的一个经典症状，但它绝不是唯一的标准，甚至不是诊断帕金森病必备的条件！约 20%—30% 的帕金森病患者在病程中可能始终不出现手抖。今天，同济大学附属同济医院神经内科张敬星为大家揭开这个常见误区的面纱，介绍一下那些“不抖”的帕金森病。

帕金森病，不只是“抖”那么简单

帕金森病是一种由于大脑黑质区多巴胺能神经元退化、死亡，导致脑内多巴胺严重不足，从而引发的神经系统退行性疾病。多巴胺就像一位运动指挥官，控制着整个身体的运动。一旦多巴胺“缺席”，运动节奏将会被打乱，变得要么太快，要么太慢，要么不协调。“手脚抖动”只是其中的一小部分运动症状。

“沉默的杀手”：不抖的帕金森病有哪些蛛丝马迹？

如果静止性震颤不是必备项，那么帕金森病的诊断主要看什么呢？根据 2015 年 MDS 帕金森病诊断标准和中国帕金森病的诊断标准（2016 版），主要依据以下三大核心运动症状：

1. 运动迟缓（慢）——帕金森病的“绝对核心”！

运动迟缓才是帕金森病最必要、最常见的症状。它指的是动作启动变得缓慢、重复动作的幅度和速度下降。在生活中，它可能表现为：

“面具脸”：面部表情减少，显得严肃、冷漠，好像戴了一副面具。

“小写症”：写字越来越小，越写越挤。

精细动作变笨：扣纽扣、系鞋带、用筷子等变得缓慢、困难。

言语缓慢、声音变小：说话变慢，声音低沉，缺乏抑扬顿挫。

2. 肌强直（僵）——身体像是“被绳子捆住了”

患者的肢体在被动活动时，会感到一种均匀的、铅管样的阻力。如果同时合并有震颤，则可能感到像“齿轮咬合”一样一顿一顿的阻力。这会导致：肩颈、腰部僵硬、疼痛：常常被误诊为颈椎病或腰椎病。

关节活动不灵活：感觉身体被绑住，转身、起床都需要“整体转动”。

这导致患者感觉身体被一股无形的力量束缚住，想动却动不了，灵活不再，仿佛一个不听使唤的“木头人”。

3. 静止性震颤——身体的“不自主节拍”

这是我们最熟悉的帕金森病信号——“抖动”。但它是一种非常特别的抖：

“搓丸样”：典型的表现是拇指和食指像在搓捏一个小药丸，每秒 4—6 次，非常有节律。

安静时发作：它最典型的特点是安静时抖动明显，紧张的时候抖动症状会加重。

动作时消失：当你刻意去执行一个动作，比如伸手去拿杯子，抖动反而会减轻。

这种震颤就像是在“错误的时机奏响了节拍”。当大脑中负责精细调节的多巴胺信号减弱后，负责手部活动的神经就开始自顾自地打起了拍子，引起肢体抖动。而当大脑发出运动指令时，临时的“指挥官”上台，那些杂乱的节拍才会暂时停下。此外，帕金森病还会出现姿势步态异常，表现为弯腰驼背、步态冻结、小碎步等。

看到这里，您可能就明白了：即使患者没有手抖，但表现出“动作慢、身子僵”等特征时，“帕金森病警报”可能就已经拉响了。

除了运动，这些“非运动症状”也可能是帕金森病的早期信号

帕金森病的影响远不止于运动。在运动症状出现前数年甚至十年，一些非运动症状可能就已经悄然登场：比如：嗅觉减退、便秘、睡眠障碍（如梦中大喊大叫、拳打脚踢）、情绪低落或焦虑等。

那么，专科医生是如何“断案”的？

诊断帕金森病是一个严谨的过程。

专科医生需要：

详细问诊：了解所有症状的出现和发展过程。

神经系统体格查体：检查患者面部表情、肌张力、轮替动作、行走步态、平衡

能力等。

美多巴试验：给患者服用标准剂量的美多巴，在服药前及服药后每隔一段时间观察症状是否有显著改善。这是非常重要的辅助诊断依据。

排除其他疾病：有时会借助头颅 MRI、PET 等检查，来排除其他可能引起类似症状的疾病。

“不抖”的帕金森病可能更具隐匿性，更容易被忽视和误诊，从而延误治疗。如果出现了上述“动作缓慢、身体僵硬、走路小步”等表现，即使没有手抖，也需及时就诊。

（上海普陀）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为 2026 年 1 月 1 日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得 100 元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025 年 11 月优秀“啄木鸟”：秋高气爽、郑陶清、正雅、雪桦、徐鸣、奕火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶（以上部分为昵称）

2025 年 11 月最佳“啄木鸟”：唐金虎“上海社区发布”



扫描二维码关注“上海社区发布”