42岁女子纯素食三年，几乎走不了路，端杯水都吃力

医生：这种“清淡”正损伤脊髓

为了排毒减负，她戒掉所有肉蛋奶，坚持纯素食三年。

体重降了，肠胃“清爽”了。可双腿发软、频繁摔倒，连端杯水都吃力，检查结果让所有人沉默：脊髓已受损，部分损伤或不可逆。

吃得越素，真的越健康吗？

三年“排毒养生”，养进神经内科

据杭州网报道，杭州42岁的陈女士（化姓）三年前开始严格纯素食，戒掉肉、蛋、奶，三餐只吃谷物、青菜、豆制品和菌菇。起初她体重下降、肠胃通畅，以为找到了养生密码。

但第二年起身体陆续报警：脚尖发麻，像隔着厚袜子摸东西；双腿发软，走路如踩棉花，平地频繁崴脚；夜里双腿刺痛，彻夜难眠。她以为是颈椎腰椎问题，针灸、推拿、中药都试过，反而越来越重。

直到在家摔倒被送往医院，才被确诊血清维生素B12严重缺乏，脊髓亚急性联合变性。

医生表示，元凶正是三年极端纯素饮食，受损神经与脊髓可能留下终身后遗症。

为什么吃素早期，身体感觉反而“变好”了？

这是最容易误判的地方。

维生素B12是维护神经髓鞘的关键营养素。髓鞘就像电线外层的绝缘皮，没有它，神经信号会“漏电”，传导失灵。B12几乎只存在于动物性食物中，肉、鱼虾、蛋、奶是主要来源。



那为什么陈女士前三年没出问题？

因为人体肝脏有个“B12仓库”，临床通常认为储备可维持3—5年。长期纯素，其实是在吃老本、透支库存。仓库没空时，表面看不出异常，体重甚至下降——但减掉的未必是脂肪，可能是肌肉和营养。一旦见底，神经损伤集中爆发。

素食初期的“清爽感”，不是身体变好，而是仓库还没空。

身体的求救信号，别只当成“累了”

B12缺乏导致的神经损伤，初期极隐蔽，容易和颈椎病、腰椎劳损、缺钙混淆。等到走路不稳、手脚麻木，损伤往往已进展一段时间。

通常，亚急性联合变性若在发病数周内治疗，大多数患者可完全恢复；治疗延迟，完全恢复已失去功能的可能性较小。神经修复窗口期很短，拖不起。

这几类人，风险比普通人高得多

不只是纯素食者。

65岁以上老年人：胃酸分泌减少，吸收B12能力下降。很多老人长期稀饭青菜，蛋白质和B12双重不足，肌肉流失、跌倒骨折风险升高。

胃部或肠道手术者：胃切除、胃旁路手术会影响B12吸收，通常需长期补充。

慢性胃肠道疾病患者：如克罗恩病、萎缩性胃炎，吸收功能受损。

长期服用某些药物者：二甲双胍、长期质子泵抑制剂（胃药）可能影响B12吸收。

严格素食者，尤其纯素食者：最直接的高危人群。

“清淡饮食”没错，错的是把清淡变成“单一”

少油、少盐、少糖，方向没错。问题出在很多人把“清淡”理解成“只吃素”“不吃肉”“越简单越好”。

《中国居民膳食指南》建议：平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，涵盖谷薯、蔬果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果。指南从没说“不吃肉”，而是适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

如果坚持素食，守住几条底线：

优先蛋奶素。保留鸡蛋和牛奶，能稳定摄入活性B12。严格纯素，必须常年规律服用B12补剂。

蛋白质不能断。蛋白质是肌肉、免疫力和修复的原料。长期不足，体重可能降，人却越来越虚。60岁以上人群每公斤体重每天需1.0～1.2克蛋白质，比年轻人更高。

每年查一次血清B12和血常规，提前发现缺口。

健康饮食的核心不是“极端清淡”，而是营养均衡。少油少盐值得提倡，但不能牺牲蛋白质、维生素和矿物质。

如果你或家人有健康疑惑，欢迎加入“咋诊”医患群，向专科医生咨询。

文/祁燕 实习生汪凯怡 图/AI生成

湖北中医药大学本草养生美食节开席

九款药膳，吃完浑身暖暖的

武汉晚报讯（记者张越 实习生张赛一 通讯员胡莹莹 刘恺睿 冯丽颖）金秋十月，蟹肥菊黄。近日，湖北中医药大学黄家湖校区内蟹香混着药香，一场“金秋品蟹·本草养生美食节”热闹开席。活动以“以温济寒·药食同源”为主题，把时令美食和本草养生智慧摆上餐桌，让师生在烟火气里上了一堂“舌尖上的中医药健康课”。

紫苏暖姜蒸蟹一亮相就排起长队，蜂蜜山药、板栗烧肉两道药膳菜与姜暖蟹脂粥、紫苏梅姜饮、桂圆红枣姜茶、姜汁撞奶、桂花糕等十余种特色小吃饮品同步供应。师生免费取餐、络绎不绝。展示区里，玉书豆腐、松鼠鳜鱼、向日葵蒸蛋等菜品摆盘精致，既见匠心，也藏文化寓意。

“我们不是简单做一顿螃蟹大餐，而是把中医药养生理论做成了一道道菜。”学校后勤管理处相关负责人介绍，蟹肉性寒，多食易伤脾胃阳气。学校专门设计九款本草药膳，每一道都有经典文献依据：以生姜、紫苏、艾叶、桂皮等温性之品制约螃蟹之寒；以陈皮、砂仁、山楂、佛手行气消滞，化解蟹黄滋腻碍胃之弊；以黄酒、当归、酒酿温通血脉，驱散寒凝血滞，使师生在品尝美食的同时，于餐盘之间领悟“阴平阳秘”的平衡之道。

“以前吃螃蟹总怕胃寒，今天配上紫苏梅姜饮，吃完身上暖暖的，这才是我们中医药大学该有的味道！”一名中医学专业学生一边品蟹一边说。几位刚下课赶来的老师则对菜品的文化意蕴赞不绝口：“一道蒸蟹，垫的是紫苏，蘸的是姜醋，背后就是《本草纲目》《金匮要略》。把经典文献还原成餐桌日常，是最好的课程思政，也是最生动的专业浸润。”



活动现场。 通讯员供图

“未来还会持续推出兼具时令风味与中医智慧的特色餐饮活动，让中医药文化在烟火日常中可感可及、入脑入心。”学校后勤管理处相关负责人说。据悉，本届美食节活动结束后，部分受欢迎的本草药膳还将回归日常菜单，让养生智慧常态化服务师生。