



## 团圆“食”刻，元宵这样吃更健康

元宵节，又称上元节、小正月。在我国，正月十五北方“滚”元宵，南方“包”汤圆是必不可少的仪式感，“天上明月，碗里元宵”象征着人们享受阖家团圆的美意。元宵含有碳水化合物、必需脂肪酸、蛋白质等，通常外皮由糯米制成，以核桃、芝麻、花生等干果为馅，添加一定比例的油和白砂糖，满足人们口味同时也提供了人体必需的一些营养素。可是，元宵吃多了也会给健康带来负担。

等），最后再吃汤圆。这样进餐有利于控制血糖，也比较容易控制食量。

### 2 不宜吃元宵的人群

1. 胃肠道疾病患者：元宵的外皮是由糯米制成的，糯米中含有较多支链淀粉较难消化。吃元宵可能会加重症状，如胃痛、胃酸过多等。

2. 肝硬化患者：大多数肝硬化患者有不同程度的食管胃底静脉曲张。而元宵黏性高，不易消化，会增加胃肠蠕动，容易诱发曲张的血管破裂而引起消化道大出血，危及生命。

3. 糖尿病患者：糯米在体内会转化为葡萄糖，糖尿病患者食用元宵会导致血糖波动，影响健康。

4. 高血脂和肥胖患者：元宵的脂肪含量较高，过多食用会增加体内的脂肪含量，不利于血脂的控制和减肥。

5. 老年人：老年人肠胃功能减弱，消化酶和消化液的分泌减少，肠胃蠕动减慢，排空时间延长，过量食用容易引起消化

不良。

6. 婴幼儿：小儿消化功能较弱，一定要细嚼慢咽，以防不测。

### 3 节日养生 顺应时节正当时

元宵节正值春季，是养肝的好时节。春气通于肝，肝喜调达疏泄，恶抑郁。所以在这个时候，我们要调养好精神，少生气、少抑郁，让肝气通畅，气血调达。

#### 早睡早起，活力满满

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志



生。”春天万物复苏，应顺应天时，早睡早起，多去户外散步，让自己精神愉快，身体健康。

#### 春捂防寒，谨防感冒

春季天气变化不定，“倒春寒”时常来袭。不要过早减衣，春捂时下身多穿，上衣适当减量。

#### 适度运动，“走百病”

民间有“元宵节，走百病”的传统民俗，其中的“走”，就是通过适度运动来提升阳气，祛除病邪。随着气温回升，我们可以适当增加户外活动，舒展形体，加快血液循环，促进气血运行。

#### 综合

### 小贴士

## 咸汤圆吃起来更健康？

汤圆的皮儿基本上都是用糯米制作而成的，但馅料则有所不同。

甜汤圆馅料主要有花生、黑芝麻、山楂、枣泥、红糖等，糖和油的含量比较高。

咸汤圆馅料主要有梅菜、瘦肉、笋等。

汤圆的馅料花样很多，单从热量来看，咸汤

圆的热量会比甜汤圆的热量低一些。但是有的咸汤圆中也会放一些肥肉来增加口感，导致汤圆热量上升、油脂含量增加。

所以到底是咸汤圆更好还是甜汤圆更好，要根据自己的喜好和生活习惯，还有自己的身体状况来进行选择。

## 春季养肝这么办

春季既是养肝保健的最好时机，也是肝病容易复发或加重的时节，应注意预防与保健。

#### 少食辛酸

《备急千金要方》：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

春季不宜过多食用酸味食品，可适当增加味甘食品的摄入，有助于脾气健运。

北方地区天气干燥，应少吃辛燥食品以免助热生火。推荐多食豆芽、韭菜、芥菜、香椿芽、山药等食物。

南方地区春季潮湿多雨，饮食应兼顾健脾祛湿，推荐薏苡仁、春笋、芦笋、山药等。

#### 睡子午觉

足少阳胆经当令，“肝之余气，泄于胆，聚而成精”。子时睡眠充足，肝胆疏泄才能如常，否则易出现肝气郁结。

午时是一天之中阳气最旺的时段，短时小睡有助于养阳气。午睡能协助人体快速恢复精力体力。

#### 调摄心神

春季阳气初升，宜顺应春季升发之令，精神也舒展放松，不要总是“紧绷绷”。

中医学认为肝是“刚脏”，易亢易逆，又被称为“将军之官”。故而春季更应注意避免剧烈的情绪波动，以防暴怒伤肝。

#### 健心

## 擤鼻涕太用力 或导致中耳炎

市民周先生几周前感冒痊愈后左耳一直不舒服，总感觉发胀，听东西像隔了一层纸。去医院一查，原来是得了中耳炎。医生说，他的中耳炎很可能与感冒时擤鼻涕用力过猛有关。

为什么擤鼻涕不注意也会导致中耳炎？人的耳朵与鼻咽部相通，通过一个叫咽鼓管的结构相连。感冒时，会有鼻塞出现，并伴有一定炎症。如果经常习惯性用力擤鼻涕，鼻腔中带病菌的分泌物就会被压入中耳，从而引起中耳炎。

当前，流感等呼吸道疾病正处于季节性流行期，不少人出现了感冒的症状，为了预防中耳炎的发生，要掌握正确擤鼻涕的方法：紧压一侧鼻翼，轻轻擤出对侧鼻腔的鼻涕，然后交替。

在生活中也要注意用耳卫生：外耳道进水后及早清除；耳道有耵聍勿乱挖；耳毒性药物勿乱用；耳机音量要适当，建议将音量控制在不超过设备最大音量的60%，连续听音乐不宜超过1小时。邱海鸥

## “7看”判断 气血是否足

1. 看皮肤：气血不足则皮肤粗糙，无光泽，暗淡，发白，发青，发红，生长色素，面生色斑等。

2. 看唇色：双唇泛白，属气血亏损，或阳虚寒盛、脾胃虚弱；唇边发黑，但内唇淡白，显示人体既有实热，又气血亏虚。

3. 看牙龈：牙龈萎缩代表脾胃气血生化不足。牙齿的缝隙变大，食物越来越容易嵌塞在牙缝，说明气血亏虚，衰老正在加快。

4. 看眼睛：眼白的颜色浑浊、发黄、有血丝，则气血不足。

5. 看耳朵：主要看色泽、有无斑点、有无疼痛。如暗淡、无光泽，则代表气血已不充足；如果耳朵萎缩、枯涩、有斑点、皱纹多，则代表气血不足。

6. 看手指的指腹：

无论小孩还是成年人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细，代表气血不足。

7. 看头发：“发为血之余”，头发乌黑、浓密、柔顺，代表气血充足；头发干枯、脱发、发黄、发白、开叉，代表气血不足。郑洁怡

## 巧用果蔬来消食 肠胃马上变“轻松”

人的消化功能有限，若多食、过食则很容易造成伤食，可用以下应时果蔬消食导滞，予以缓解。

金橘1-2枚，含口内嚼细服食，或用沸水冲泡代茶饮，用于气滞胸脘痞闷、食滞纳呆。

鲜山楂3-5枚，洗净，饭后嚼食，用于食积停滞、消化不良。

鲜橘皮10克（干者3克），大红枣10枚，同入锅炒焦，置保温杯内，用沸水浸泡10分钟，代茶饮，用于消化不良、食欲不振。

菠萝肉250克，生吃，每日2次，用于食肉或油腻太过、消化不良。

香菜120克切段，以熟食油、酱油、食盐、醋拌匀佐餐，用于胃气不和、呕恶少食或食欲不佳者。

葱白40根捣烂，调入200克红糖蒸熟后取15克，日服3次，连服数日，用于胃痛、胃酸过多、消化不良。

萝卜叶150克，切碎，加适量麻油、食盐、醋拌食，用于脾胃不和、宿食不消、噎嗝打呃、呕吐酸水。

茼蒿250克，洗净入沸水焯，切细加适量麻油、食盐等佐料拌匀服食，用于脾胃不和、食少纳呆、脘腹胀闷等症。

山药一根，一半切碎炒熟，一半生留研末，用米汤送服，用于脾胃虚弱、腹胀呕吐、不思饮食。

洋葱剖瓣，放泡菜坛中腌浸，待其味酸甜略有辛辣时，每日食少许，可增加胃酸，用于萎缩性胃炎及消化不良。高继明

## 久坐腰背酸胀疼痛？ 小心患上腰背肌筋膜炎

肌筋膜炎好发于腰背部，是一种临床常见但又容易被忽略或误诊的病症，多因寒冷、潮湿、慢性劳损而使腰背部筋膜及肌组织发生水肿、渗出及纤维性变，而出现的一系列临床症状。

急性发作时可表现为牵扯痛，改变体位后疼痛加剧，按压痛点后可以引起臀部及大腿后传导性疼痛，严重者可发生肌肉痉挛。慢性疼痛者可以表现为起病缓慢，首先是隐痛，之后疼痛逐渐加剧，活动或按摩后可缓解，劳累后疼痛可再次加重。

日常生活中，如何预防腰背筋膜炎？

专家提醒，要注意以下几个方面：

避免长期处于潮湿、寒冷的环境，注意腰背部防寒保暖。

平时要注意安全，避免腰椎受外伤，如出现急性腰部肌肉损伤应该积极治疗，充分休息，避免演变成慢性劳损。

体育运动时，要做好热身运动，必要时佩戴护具保护腰椎，平时应规律进行腰背肌肉功能锻炼，比如五点支撑、小飞燕等动作。

避免弯腰过久、伏案过低等姿势，不要长时间保持同一姿势，不要过于劳累，应劳逸结合，坐立1至2小时后建议起来走动一下，舒展一下筋骨。

节制饮食，控制体重，减轻腰部负荷压力。

杨云龙