

## 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。

### 1 元宵健康吃法有讲究

#### 1. 避开早餐雷区

早上起来,胃肠道功能还比较弱,元宵的外皮又是黏性高、不易消化的糯米,此时吃元宵,很容易出现消化不良,导致胃泛酸、疼痛等问题,影响一整天的状态。

#### 2. 合理安排食用时间与量

吃元宵时,要适当减少主食的摄入量,一般3个元宵所用糯米粉大概相当于25-50克米饭。

晚上如果离睡觉时间较近,也最好别吃元宵,以免加重胃肠道负担。吃完元宵后,不要马上躺下,活动1-2小时再入睡。

#### 3. 注意营养均衡搭配

吃汤圆的时候,可以搭配一些高膳食纤维的食物,比如菌藻类、豆类、绿叶菜等。这样搭配起来饱腹感更强,热量也会降低,有利于我们控制体重、血糖、血脂。

#### 4. 注意进餐顺序

可以先喝点无油清汤,然后再吃蔬菜,接着吃动物性食物(鱼、虾、肉

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



## 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。

#### 少食辛辣

《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、荠菜、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;耳道有盯聆莫乱挖;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:眼白的颜色浑独、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,肾功能开始衰竭。

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、噎膈打呃、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