

如何健康吃元宵？

正月十五吃元宵，是中国由来已久的习俗，元宵即“汤圆”。北方叫元宵、南方叫汤圆，二者最大的区别是制作方法不同。南方的汤圆是用糯米粉、加水、和成面以后，再加馅料包制而成，而北方的元宵是直接由糯米粉一层一层滚出来的，口味上来说，元宵现做现吃更有嚼头，汤圆皮薄馅大，更黏更软。虽然元宵的做法、成分、风味不同，但是元宵代表的意义都是一样的，它代表着团团圆圆和美美，日子越过越红火。因此，在元宵节一定要和家人吃“元宵”。但是，元宵虽好也不能多吃，而且要科学食用。

哪些人群不宜吃元宵

解放军第302医院营养科副主任牟瑛表示，元宵属于高热量、高糖分食品，还含有油脂，所以，吃汤圆和元宵的日子，一定要相应减少米饭馒头等主食的数量。如果吃得太多，容易加重胃肠道的负担，出现腹胀、烧心等不适感。同时避免油炸吃，油炸会使元宵热量更高。因此，为减少热量，食用元宵应避免用油炸的方式。在吃元宵时可以搭配一些有助于消化的食物，如：芹菜、山楂、大麦芽汁、陈皮、生萝卜等，生萝卜中含有粗纤维，可以促进肠胃蠕动，也能降低油脂的吸收。有些人不宜吃元宵：

老人及儿童应在监护下食用 元宵是糯米做的，将糯米做成粥，就很适合老年人吃，但是做成元宵、汤圆、年糕，就不容易消化了。老年人一般每餐不超过1两(4-5粒)。儿童食用元宵要尽量选取小粒，不要一口吞，以免烫伤食道或噎住。热腾腾的汤圆刚出锅，温度很高，尤其里面有高油脂的馅，一口吞下，很容易导致食道被烫伤，吃元宵时不要说话或分散其注意力，以免误将元宵吞入气道。

胃肠道及消化系统疾病人群 一般情况下，正常成年人每餐所吃元宵，以2两(8-10粒)为宜。但对有胃肠疾病，或者消化功能较弱的人来说，元宵就要适当少吃，糯米中含有较多支链淀粉，黏性大，难以消化，会造成胃蠕动增强，因此，有消化系统疾病的患者应谨慎食用。如若食用需要将元宵多煮一会儿，使其尽量熟软一些。

糖尿病患者忌食 患有糖尿病的患者在饮食方面应尽可能地避免食用含有糖分的物品，甜元宵自不必说了，咸元宵也尽量忌食。皮儿是糯米粉做的，糯米中含有大量淀粉，淀粉属于多糖；馅料虽是咸的，但却含有油脂，因此保险起见，建议糖尿病患者最好还是不要吃元宵。如果要感受节日气氛，应尽量放随食用，空腹吃元宵会刺激胰岛分泌，造成体内血糖不稳定。餐后吃会导致总热量超标。随餐吃元宵，可避免这两种情况发生。吃元宵时可适当减少米饭摄入量。一般来说，3个元宵所用糯米粉约相当于1两(半碗)米饭，因此吃3个元宵，可减半碗米饭。

哮喘人群不宜食用五仁馅 五仁馅儿的汤圆(元宵)中少不了会有花生作为主料之一，而有的过敏性哮喘患者有可能是对花生产生过敏反应，吃了五仁馅儿的极易诱发哮喘的发作，因此在购买和食用之前一定要特别注意。

肝硬化人群应慎食 因为肝硬化人群多半伴有不同程度的静脉曲张，元宵不易消化，尤其是油炸元宵，更易诱发曲张的血管破裂而引起消化道大出血，导致生命危险，所以肝硬化病人不宜吃元宵。

美味元宵健康吃

早餐不宜食用 北京协和医院营养科于康教授指出，元宵、汤圆虽然味道好，但也不能多吃。无论是元宵还是汤圆都属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但却缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品首先是不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱的，而无论是元宵还是汤圆，外皮的部分都是糯米的，黏性高，不易消化。因此早餐吃元宵、汤圆很容易出现消化不良，而导致泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

每顿一二两足矣 除了早餐不适合吃元宵、汤圆外，究竟该什么时候吃元宵、汤圆还有很多讲究。于康建议，最好也别把元宵当正餐，早饭后九点钟或者下午加餐的时候吃点儿元宵还可以，但每次吃个一二两(50克—100克)

也就足够了。在吃元宵、汤圆的同时，不能再吃其他含糖高的食品；还要减少其他主食的摄入，一般来说是吃三个元宵或汤圆就要减去半两(25克)主食。元宵如果和睡觉的时间离得比较近，最好也别吃元宵、汤圆，前面说过了，这类食品不好消化、排空慢，也会加重胃肠道负担。一些胃肠功能弱的人在吃了元宵后就会出现泛酸、烧心等食管反流问题。因此元宵不能吃得太多，吃完后也不要马上就躺着，最好活动两小时以上再睡觉。

喝点儿汤促消化 其实元宵、汤圆也并非“一无是处”，一些微量元素、营养素就溶解在煮汤圆、元宵的汤里。因此吃了元宵、汤圆最好再喝汤，这可以促进消化吸收，即民间常说的原汤化原食。不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖。如果吃的是咸汤圆，可以在汤里放些小虾米及蔬菜，补充营养，但最好不要再加油脂或调味料。

无论是吃元宵还是喝汤还要注意不能太烫，也不能大口大口地吃，否则很可能烫伤口腔和食管黏膜。医学研究已经证实，食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。有的人吃元宵时被烫了很快就很快把元宵咽下去，这种习惯危害更大。

不可油炸着吃 除了煮元宵外，有人还喜欢把吃不完的元宵油炸了吃。虽然油炸的元宵比较脆，但油炸会使本身油脂含量就不低的元宵油脂比例更高，而且能量增加，成了更不健康的食品。因此油炸元宵从营养角度来看是不可取的，少量吃一些则另当别论。但是有胆囊、胰腺疾病的患者，食用油炸的元宵、汤圆很可能会使这类疾病复发，故不能食用。

当心色素 卫生监督部门提醒，购买元宵和汤圆一定要看好生产厂家、厂址、生产日期和保质期等，最好选择自己熟悉的正规厂家的品牌产品。购买后要严格按照储存标准存放。

对于如今市场上出现的彩色元宵，专家提醒，为了健康要学会鉴别其中是否有色素：一是从色彩上判断，含有色素的产品颜色较重；色彩可能不够均匀，呈颗粒状。如果煮出的汤圆褪色，最好别吃。

来源：人民日报海外版

水果加热吃 健康又养生

寒冷的冬天，谁都不想拿着冰凉凉的水果吃，尤其是肠胃较弱的中老年人，一不小心，就容易肠胃不适，营养没有补进去，还得拉肚子。其实冬天才是最适合吃水果的季节，气温低人体更容易受到病毒和细菌的侵入，而水果中的大量营养成分，有助于帮助调节体内的新陈代谢，提高身体的抵抗力。河南省驻马店市遂平县中医院主任医师杨景华推荐大家，如果担心水果太凉，可以试着把水果“加热吃！”

很多人不愿意把水果加热吃，一是水果加热后口感会受到影响，部分水果还会变酸。二是很多人认为水果加热后，营养会流失。这种说法有些片面，水果中营养成分非常丰富，其中容易被高温破坏的是维生素C，但我们要了解一个前提，只有加热到60℃时，维生素C才会被破坏，我们如果只是用热水烫一下水果，维生素C的破坏是很小的，而且水果中不仅仅有维生素C，还有维生素A、B等，这些丰富的维生素并不会受到高温的影响。除此之外，水果中富含的果胶、果酸、膳食纤维等营养素也不会随着高温而流失。



苹果

苹果是最常见常吃的一种水果，苹果中含有大量的膳食纤维和果胶，经过加热，这些物质更容易被人体吸收，而且加热后的果胶还有收敛、止泻的作用。加热还会增加苹果所含的多酚类天然抗氧化物质，这类物质有降血糖血脂、抑制自由基氧化的作用。加热后的苹果口感更绵软，也更容易消化，对于肠道不好的人群来说，也非常适合。



梨子

梨子是一种寒性的水果，但是煮熟后的梨子寒性减少，它润肺去燥的功效却大大提高，对于体火旺、喉咙不适、咳嗽有痰的人有很好的养生效果。川贝冰糖梨，将梨去核切块，与川贝、冰糖一起，加适量水放入碗中，隔水炖煮15分钟左右起锅，喝汤吃梨。



山楂

山楂果酸丰富，吃多了对胃刺激较大，所以更建议熟吃。山楂富含丰富的氨基酸、维生素、微量元素和粗纤维，多吃山楂可以促进肠道蠕动。不仅如此，山楂还能增强胃蛋白酶的活性，促进脂肪的分解，起到助消化的作用。



红枣

红枣有益气养血、安神健脾之效，但是干枣皮十分硬，并不适合脾胃虚弱的人吃。最好的方法就是将干枣煮着吃，更容易消化。对于气血亏虚、肝肾不足者，可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸着吃。



荸荠

荸荠有“地下雪梨”的美誉，北方人称之为“江南人参”。《本草纲目》中记载，荸荠能“主消渴瘵，温中益气，下丹石，消风毒，除胸中实热气”。中医里认为荸荠可以清热生津、通便止咳，是冬季的养生水果。

来源：学习强国

春节后要正确调理饮食

春节期间，很多人饮食上大鱼大肉，多油脂的饮食方式持续了几天。在节后，我们有必要进行调整，回归到一个健康饮食的状态。那么，春节过后怎样调整饮食更健康呢？河南省驻马店市遂平县人民医院内科医师徐建军给大家介绍了春节后如何正确调理饮食，供大家参考。

多吃蔬菜粗粮 年后饮食调节应当遵循几个原则：按时按量，均衡搭配，清淡为主。有些人在节后进行节食或全素食的吃法，很容易导致营养摄入不均衡。如果春节期间吃的油腻食物过多，清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。

1.三餐定时定量

当重新回归到工作生活中的时候，要做到三餐定时定量，早餐和晚餐一定要吃，宵夜则可以尽量减少，有的人在春节期间经常熬夜，养成了吃宵夜的习惯，在恢复到工作状态的时候，宵夜就可以减去了。

2.多吃蔬菜水果

春节期间吃零食、大鱼大肉比较多，蔬菜和水果的摄入量可能不够，因此春节过后的饮食要适当补充一些蔬菜水果，并且深色蔬菜和浅色蔬菜交叉食用，做到膳食多样性。

3.清淡饮食

春节期间由于天气寒冷，聚餐的时候很多人会选择食用火锅，而在吃火锅的时候也会挑选红油辣锅。辛辣食物会刺激肠胃，刺激胃黏膜，有可能会造成消化不良，因此在春节过后的饮食中，尽量做到清淡饮食，减少辛辣食物的摄入量。

4.少喝酒

春节期间由于聚会较多，有可能造成酒精摄入过多，因此在春节过后尽量不喝酒或者少喝酒来调理身体。

5.少吃油腻食物

春节期间油腻的食物可能会摄入比较多。导致油脂摄入过多，因此在春节过后的饮食中，要少吃油腻的食物，烹饪方式上减少炒、炸、煎这些油脂比较高的方式。多选择蒸煮这些少油的烹饪方式，避免选择肥肉等脂肪含量较高的食物，尽量选择鸡胸肉等脂肪含量较低、蛋白质含量较高的食物，还可以选择不饱和脂肪酸含量比较高、蛋白质含量也比较高的食物。

来源：学习强国

心血管病患者感染后 应坚持合理用药

冬春季天气较冷，如果经常劳累、激动、饱餐，心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加。发烧时心跳加快是否正常？心血管病患者感染新冠病毒是否会加重原有病情？如何合理用药？记者采访了北京安贞医院常务副院长周玉杰。

发烧是很多人感染新冠病毒后的典型症状。周玉杰说，发烧时心跳加快是正常现象。体温每升高1摄氏度，心率会升高10—12次，当体温超过39摄氏度，心跳会变得很快，甚至可以听到怦怦的心跳声。若心跳快的同时出现心慌气短、动辄气喘的症状，需要及时就医。如果康复期每分钟心跳超过100次，还伴有心慌气短、胸闷症状，要及时去医院查心电图、心电图、动态心电图、心功能等，防止病情加重。

周玉杰表示，有基础心脏病的患者，特别是老年患者，感染新冠病毒后，血管内皮功能会发生紊乱，血管斑块容易发生炎性反应，血栓的发生率可能也会增高，导致原有心脏病加重。患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症。一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现，有一种

“消音器”效果，表现不像年轻人那么明显。这时候不要“等、拖、耗”，一定要及时送医救治。

均衡营养有益于心血管病控制。周玉杰说，在临床中看到的一些心血管病患者，特别是老年患者，表现为合并低钠血症、低钾血症、一定程度的脱水，但患者没有及时适量补充营养和水电解质，导致营养不良和水电解质紊乱，不利于基础病的控制。家属和医护人员要了解老年人平时时在餐桌上吃的是些什么，一天吃进去多少，大概吸收多少，代谢和排出多少，以此来调整营养摄入。

心血管病患者需要长期用药，合理用药很关键。周玉杰介绍，很多心脏支架术后患者、心脏搭桥患者都要按照医嘱吃抗血小板药12个月，房颤患者还需要长期使用抗凝药。患者感染新冠病毒后，出现发热等症状需要服用对症治疗药物。心血管病患者居家用药一般都有四五种，与所服用的新冠治疗药物可能互相冲突，使得药效发生变化。比如高血压患者发烧时，吃退烧药会导致血压发生波动，因此要随着血压的变化不断调整用药，防止诱发心脑血管疾病。“建议这类患者及时咨询医生，在医生的指导下，减少不良反应，达到优化治疗目的。”

来源：人民日报

健康知识

辗转难眠 针灸神门、内关



图片来源网络

睡觉本是一件放松的事情，却成了不少人的痛苦来源：每天都在纠结到底能不能睡着；明明很困，却翻来覆去怎么也睡不着；早关灯，硬生生躺到凌晨……失眠，中医

称为“不寐”，那中医治疗失眠有何妙招呢？

中医认为睡眠和觉醒是阴阳转化的结果，即“阳气自动而之静，则寐；阴气自静而动，则寤”。机体阴阳转化功能正常，则夜寐安；若阴阳转化失常，便可致失眠。

一提到失眠，不少人会想到服用安眠药来应对，但又担心服用安眠药产生依赖。因此，也有很多患者选择服用中药汤剂，其实除了中药汤剂，中医还有一种外治法可以治疗失眠，那就是针灸。

中医认为失眠因七情内伤、饮食不节、劳逸失调、病后体虚等引起脏腑功能紊乱，气血阴阳失调，阳不入阴所致。通过针灸能够很好地调和阴阳、扶正祛邪，调节脏腑功能，达到改善睡眠的效果。这种治疗方法不仅绿色安全、无副作用，更能够通过辨证论治，整体调节，同时缓解失眠带来的伴随症状。

针灸治疗失眠，可以选用以下穴位：
神门穴。神门穴在腕前区，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。神门穴是治疗失眠的要穴，可以补益心气、安定心神，辅助治疗心烦、健忘等心与神志病证。刺激神门穴可促进大脑分泌褪黑素、内啡肽等神经递质的释放，发挥镇静安神、改善睡眠

的作用。

内关穴。内关穴在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸。内关穴为心包经上的穴位，主治心悸、胸闷、胃痛、呕吐等心胸及胃脘病证；配合神门穴可有效治疗失眠。

合谷穴。合谷穴位于手背，第二掌骨桡侧的中点处。取穴时可一手拇指弯曲，另一手张开虎口，两手自然相对，弯曲拇指指尖关节卡在另一手张开虎口处，手指自然落下，拇指指尖处即是合谷穴。合谷穴可治疗头痛、牙痛等头面五官疾病，配合太冲穴可疏调肝气，具有镇静止痛、通经活络的作用。

太冲穴。太冲穴位于脚背部，具体在一、二趾骨间，跖骨接合部前方的凹陷处。太冲穴是肝经之原穴，为脏腑原气汇聚的地方，可以双向调节脏腑的气血。居家期间很多人都烦躁焦虑，加之各种原因导致肝火偏旺，按摩太冲穴可以疏肝泻火、调畅气血。

四神聪。两耳尖连线的中点是百会穴，百会穴前、后、左、右各1寸处，共4穴，统称四神聪。四神聪为经外奇穴，可治疗头痛、眩晕、失眠、健忘等神志疾病。

来源：大河健康报

淮芪茯苓炖排骨汤



图片来源网络

主要功效：益气健脾

推荐人群：脾胃虚弱、神倦乏力、脾虚食少以及春困的人群。

材料：

北芪20g、淮山50g、茯苓20g、枸杞3g、红枣4粒、排骨300g、生姜适量(3-4人量)。

烹调方法：

先将排骨余水去掉油污，然后与洗净的北芪、淮山、茯苓、红枣、枸杞、生姜放入炖盅，加清水1.5L，武火炖开后改文火继续炖1-1.5小时，最后调味食用。

汤品点评：

北芪性味甘温，可补气升阳，益气固表，用于脾肺气虚所致的神倦乏力，气短懒言。淮山性味甘平，具有补脾养肺，益精固肾，是有名的益气健脾的药材，与北芪合用，增强补中健脾之功。茯苓性味甘、淡、平，具有健脾安神、利水渗湿之功。在春季养生药膳中会常使用此药食，它能增强机体免疫功能，茯苓多糖有明显的抗肿瘤及保肝脏作用，临床也用于脾虚食少、便溏泄泻、心神不安等证的治疗。

此药膳中北芪稍偏温，若湿热体质或阴虚火旺的人群可将其换为较为平和的党参或太子参。

来源：广州日报

