

四季养生经 陈意说 you 听

正月十五

吃元宵

◎糖尿病患者忌食

◎哮喘病人不宜吃五仁馅儿

◎高烧、年老体弱、消化功能差、“两高”等七类人应慎吃

元宵节后饮食应适当清淡，少酸增甘

国家级名中医
省名中医研究院副院长陈意
为你说养生

本报从2013年3月起,推出“四季养生经 陈意说 you 听”栏目,请浙江省中医院中医内科主任中医师、国家级名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意教授结合时令、门诊情况或当下健康热点等,说说养生和调理方面应该注意的内容。

记者 葛丹娣 通讯员 叶菁 于伟

本报讯 今天元宵节,是春节后第一个重要的传统节日。元宵时节,虽还没进入气象学意义上的春天,但二十四节气的立春、雨水均已过,气候正逐渐转暖。“《黄帝内经》记载,‘四时阴阳者,万物之根本也,所以,圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。’可见,时序养生是至关重要的。”陈教授说,他和大家来谈谈关于元宵节养生的话题。

给肠胃“减负”
饮食适当清淡，少酸增甘

坊间一直流传这样的说法——过了元宵,这“年”才算真正过完了。春节期间,盛宴不断,餐餐鸡鸭鱼肉、生猛海鲜,不知道大家的肠胃怎样了。陈意教授提醒,元宵节是给连续“作战”的肠胃“减负”的时候了,这也是春季养生的重点。

陈教授说,中医认为,春季肝司令,饮食过于油腻,容易导致肝气过旺,肝旺则易伤脾胃。前两天,他就接诊了一男子,因酗酒、暴饮暴食,导致胃痛、呕吐。

患者四十出头,有慢性胃病多年。那天,因工作上的事和妻子大吵一架,一气之下,夺门而去。当时刚好是晚饭时间,便独自一人到饭馆点了满满一桌荤菜。为缓解心中不快,又要了些酒,不知不觉,一个人喝完了一斤白酒。

醉醺醺回到家,准备睡下,突然出现胃痛、呕吐、腹泻等症状。又吐又拉,一晚上折腾了六七回。第二天早上,他还是觉得胃部难受,浑身乏力,一点胃口也没有,就找到了陈教授。

“初春时节,乍暖还寒,气温多变,本来就是胃肠疾病的高发期,加上春节期间肠胃‘超负荷’运转,这时再去酗酒,大吃大喝,难免会吃出问题。”陈教授说,“他的舌苔白腻,食欲不振,中医认为,这是情志不畅,肝气郁结,致使胃肠失和。”

结合他的症状,陈教授建议用疏肝和胃、消食导滞的汤药不换金正气散合越鞠丸,并建议他饮食要适当清淡,忌食刺激性食物,尤其不宜空腹食辛辣食物,戒烟限酒,少喝浓茶、咖啡,烹制食物时,应以清蒸、水煮、炒、焖、煨为主,少油炸、烧烤。

根据春季的气候特点,陈教授建议,饮食还要注意少酸增甘。酸性食物包括,羊肉、狗肉、炒花生、螃蟹等,甘温补脾之品有山药、菠菜、大枣等,也可用山药、薏米、小米、莲子、大枣等共煮成粥喝,可以养胃。

汤圆七类人慎吃
有八个注意事项

正月十五闹元宵,少不了一碗热腾腾的汤圆。“汤圆的材料主要是糯米,《本草纲目》中指出,糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米味甘、性温,吃后能补养人体气血,滋养脾胃。”陈意教授说,汤圆虽好,但在品尝的同时也要注意健康。具体来讲,有八个注意事项——

- 1.不宜吃太多。汤圆的外皮是用糯米粉揉制而成,糯米是一种极不易消化的食物,即使磨成了粉也是一样,建议中等饭量的朋友吃三四个就足够了,否则,容易加重胃肠道的负担,出现腹胀、烧心等不适感。
- 2.不需再吃主食。汤圆看着跟乒乓球似的,很小,但它所含的热量却很高,尤其是甜馅儿的,三四个汤圆下肚后,基本上就已经摄取了平常一顿米饭的热量。
- 3.不宜早晨吃。汤圆属于高热量、高糖分的食品,还含有油脂,除了热量和糖外,并没有太多其它营养,这样的食品不适合当早餐。早晨是人胃肠道功能最弱的时候,但汤圆的皮大部分是糯米,黏性高、不易消化。若早餐吃,易出现消化不良,泛酸、烧心等症状。
- 4.当天少吃肉和油。汤圆含有不少固态油脂,一口大馅汤圆,差不多就有1/3-1/2是油脂。因此,如果吃汤圆,当餐或当日一定要少吃点油。
- 5.别等凉了吃。汤圆本来就难以消化,冷了之后就更难了。
- 6.糖尿病患者忌甜食。这不仅指的是甜汤圆,咸的也应该注意。汤圆的皮是糯米粉做的,糯米中含有大量淀粉,而淀粉属于多糖。另一方面,咸汤圆的油脂含量较高。
- 7.哮喘病人不宜吃五仁馅儿。五仁馅儿的汤圆中少不了会用花生作为主料之一,而不少过敏性哮喘患者对花生会产生过敏反应,购买和食用之前一定要特别注意。
- 8.幼儿和老人应在监护下食用。三岁以下的幼儿在吃汤圆时,有可能会因为咀嚼和吞咽功能没发育完善,一下子都吃进嘴里,容易引发呼吸道阻塞,出现生命危险,老年人吃汤圆也应注意吞咽问题。

还有,七类人群要慎吃——

- 1.高烧患者。发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态,应吃些流食等容易消化的食物。吃汤圆容易加重病情。
- 2.年老体弱者。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,难以消化和吸收汤圆这样的黏食,稍有不慎可能会因急速吞咽,引发汤圆卡喉,导致呼吸困难。
- 3.胃肠消化功能弱者。食后可导致胃痛、胃胀、嗝气、反酸甚至腹泻。
- 4.高血压、高血脂及痛风患者。无论是甜馅汤圆还是咸味汤圆,都含有大量的油脂,食用后会增加肠胃负担,使血脂升高,血液黏稠度增加。
- 5.久病初愈者。此时,消化功能仍较弱,过量食用汤圆不利于康复。
- 6.溃疡病患者。吃汤圆可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重者可诱发出血、胃穿孔等。
- 7.急性胃肠炎患者。这类人的胃肠道正处于充血、水肿状态,应吃些米汤、藕粉等易消化食物,吃汤圆会加重胃肠道负担。



四款健脾益胃食疗方

“元宵节后,饮食应以谷类粗粮为主,可以多喝粥、汤,汤汤水水具有良好的‘清火’功效,可以让那已经‘不堪重负’的胃肠道得以休息调整。”陈意教授还推荐了四款食疗方,荤素搭配,味道鲜美,大家不妨动手试试——

龙戏凤片

原料:大青虾仁、鸡脯肉各100克,冬笋20克,熟火腿15克,青菜苔梗80克,鸡蛋清20克,黄酒5克,盐4克,味精2克,食用油、淀粉、白醋、鲜汤、葱花、生姜末、蒜片各适量。

做法:先将虾仁洗净,自中间平片一刀,两片分别剞上十字花刀,鸡脯肉切成片。冬笋、火腿、青菜苔梗均切片。鸡脯肉片加入鸡蛋清、淀粉浆拌匀,虾片也如此浆拌。取一小碗,加入鲜汤、盐、味精、黄酒、淀粉,兑成调味汁。炒锅上火,放油烧至五成熟,下虾片、鸡片滑熟,倒在漏勺内控油。原锅留底油,下入葱花、生姜末、蒜片、冬笋片,青菜苔梗、火腿片煸炒,倒入虾片、鸡片,烹入白醋和调味汁,翻炒几下,淋油,翻锅装盘即成。

功效:咸鲜滑嫩,补气养血。

三色口蘑

原料:口蘑、青椒各100克,水发黑木耳50克,番茄40克,盐、味精各2克,白糖10克,胡椒粉0.5克,湿淀粉15克,麻油25克,葱花、生姜末各适量。

做法:将口蘑去蒂洗净,放在温水中浸泡。青椒去蒂、去籽洗净,切成2厘米见方的丁。番茄用开水烫一下去皮、去籽切成丁。黑木耳泡发后,去杂洗净。炒锅上火,放油烧热,下青椒丁、黑木耳煸炒,加入白糖、盐、味精、葱花、生姜末(均为1/2量),倒入番茄丁,加适量清水烧开。起锅装盘。炒锅再上火,放油烧热,下葱花、生姜末炝锅,倒入口蘑煸炒一下,加适量清水,再将剩下的白糖、盐、味精放入炒锅烧透,待入味后用湿淀粉勾芡,起锅装入盛青椒、番茄的盘内,撒上胡椒粉即成。

功效:色泽鲜艳,味道鲜美,健脾益胃,养血活血。

豆腐狮子头

原料:豆腐300克,水发香菇30克,去皮荸荠、冬笋、熟净栗子各100克,胡萝卜20克,芹菜、青豆各10克,红辣椒2个,饼干粉50克,面粉60克,湿淀粉、麻油、味精、盐、酱油、五香粉、醋、鲜汤、食用油各适量。

做法:将豆腐放在大碗中,搅拌成泥,放入味精、面粉、酱油、盐及五香粉搅拌均匀,分成5份,分别粘匀饼干粉,做成“狮子头”状备用。将冬笋、青豆、栗子、芹菜、荸荠、香菇、胡萝卜均切成碎粒。将辣椒切成丝。炒锅上火烧热,放油,用大火烧至八成熟,放入“狮子头”,炸至红黄色,捞出控油,放在盘内备用。炒锅留底油上火,待油热后放入冬笋、青豆等碎粒,煸炒几分钟,加入鲜汤、酱油、红辣椒丝、醋和味精。开锅后用湿淀粉勾芡,淋上麻油,将汤浇在“狮子头”上即可。

功效:清热和胃,健脾补肾。

银耳雪梨汤

原料:雪梨一个、银耳、枸杞、冰糖各适量。

做法:银耳提前用冷水浸泡20分钟后剪去根蒂,并撕成小朵。雪梨洗净去皮,去核切成小块,枸杞洗净。将雪梨块、银耳和枸杞放入锅中,倒入清水,大火煮开后,撇去汤面的浮沫。转小火炖煮约45-60分钟,至银耳软糯。煮至比较黏稠时,根据自己的口味加适量冰糖调味即可。

功效:清火润肺。