



中医养生

养阳防寒“七宜” 远离疾病困扰

□广州医科大学附属第二医院 梁剑华

中医认为,寒为阴邪,易伤阳气,寒性凝滞,主收引。天气寒冷,容易引发关节炎、颈椎病,甚至心脑血管疾病。养生首先要注重防寒保暖,避免伤及人体阳气,为身体打好基础。

宜保暖

咽炎、鼻炎、感冒、肺炎等呼吸系统疾病是冬季常见病,多发病。要避免寒就温,重视对头颈部、胸腹部、腰背部和四肢等易受寒部位的呵护。衣着适中,不可过薄或暴暖,忌穿厚衣裹身,或者烘烤腹部。衣服过紧、过厚,均会减少衣服夹层之间的空气,导致身体热量更易向外扩散,使人觉得更冷。此外,睡觉时衣服穿着过多,不仅会妨碍皮肤的正常“呼吸”,也会影响血液流动。

宜调神

冬季的阳气偏弱,情绪容易低落,特别是本来有抑郁情绪或是平时工作压力较大人群,更易进入不良情绪的敏感期。宜以静养为主,保持心情愉悦,避免情绪波动过大,对身体造成不良影响。可通过听音乐、看书、与朋友交流等方式调节情绪,放松心情,缓解压力。

宜通风

在寒冷季节保持室内温暖的同时,也要注意适当通风,保持空气新鲜,避免病原体滋生。

宜早睡

冬日阴气肃杀,夜间尤其,要“早卧迟起”。顺应自然界阳气闭藏的规律,调整作息,早睡以养阳气,晚起以待日光,有助于人体阳气的收藏与生长,维持体内阴阳平衡。充足的睡眠还有助于获得大自然的阳气,滋养身体。

宜温补

饮食应以温热为主,适当增加鸡肉、牛肉、羊肉、虾仁、核桃等热量、营养丰富的食物摄入,有助于驱寒保暖,增强身体抵抗力。对于素体虚寒、阳气不足者尤宜。同时,应多食百合、银耳、萝卜、梨等滋阴润燥食物。此外,可适当食用具有温补作用的药材,如虫草、桂圆、红枣等,增强身体免疫力。还要适量摄入新鲜蔬菜水果,补充维生素与矿物质,但应避免摄入过多生冷、寒凉的食物,损伤脾胃阳气。

蜂蜜一起服食,可起到润胃、促消化的作用。



食谱推荐

芪杞乌鸡汤。可滋补气血,调节身体机能,增强免疫力,适用于体质虚弱、易风寒感冒者。取山药一根、黄芪30g、枸杞子30g、红枣6颗、姜片适量。乌鸡洗净斩块,焯水,山药去皮切块,红枣去核。将乌鸡、红枣、姜片放入锅中,加适量水,大火烧开后小火炖煮约1小时,加入山药、枸杞继续炖煮30分钟左右。

当归生姜羊肉汤。适合手脚冰凉、畏寒怕冷者。取当归20g、生姜30g、羊肉500g、黄酒、调料适量。当归洗净,清水浸泡,切片备用,生姜洗净,切片备用。羊肉剔去筋膜,放入锅中焯水,除去血水后捞出,切片备用。将当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加入清水、黄酒,猛火烧沸后撇去浮沫,改用小火炖至羊肉熟烂,加入食盐等调味即可。

莲藕红枣牛骨汤。可益气养血、健脾补虚,强筋壮骨,适合体虚怕冷、腰腿无力、脾胃虚弱者。取莲藕250g、党参30g、红枣10枚、牛肉100g、牛骨250g。莲藕去节刮洗干净,红枣去核,党参洗净浸泡30分钟,牛骨洗净斩块,牛肉洗净切大块,一起放进锅内,加2000ml清水,大火煮沸后,小火炖煮1.5小时,加适量食盐调味。

当归百合鲍鱼汤。适合夜睡不宁,精神紧张的失眠者,具有滋阴益气、宁心安神、清热健脾之效。取莲子(含莲心)、百合各80g,猪瘦肉100g,鲜鲍鱼(连壳)300g,生姜3片。莲子、百合洗净浸泡片刻,鲜鲍鱼洗净,用热水煮片刻至肉壳分离。将莲子、百合、猪瘦肉、生姜、鲍鱼壳一起加水2500ml,大火煮开约15分钟后,转小火煮1.5小时,加入鲍鱼肉继续煮30分钟,加适量盐调味后食用。

解读潮州菜的 营养与健康密码

□广东省疾病预防控制中心 黄琼 珠海市疾病预防控制中心 朱华媚

岭南膳食模式

“岭南膳食模式”是岭南区域营养创新的重要研究成果,也是《中国居民膳食指南》中东方健康膳食模式的一种。是以科学研究为基础,岭南传统饮食文化为特色,以促进健康为核心,为岭南人民量身打造的一条健康饮食之路。专家组通过总结岭南地区居民传统的饮食特点,并结合现代循证营养健康证据,凝练出八条具体特征:食材广博,搭配合理;蔬菜足量,水果丰富;水产充足,肉禽蛋奶适量;杂粮常备,全谷坚果不缺;饮食清淡,少盐少油;喝茶多,饮酒少;多蒸煮快炒,少煎炸腌制;叹早茶、常煲汤,重食养。

了解食物成分

食物成分数据是描述食物营养特征的基础信息,是一个国家必需的公共卫生数据,也是衡量营养科学水平的重要标志之一,是国家基础战略资源,在引导农业生产、指导食品加工、平衡国际贸易等方面均发挥着重要作用。同时,也是了解人群营养状况、评价和计划膳食营养质量、科学研究和实施营养改善所必不可少的依据。在饮食文化层面,基于食物成分数据和认识食物营养,选择科学的、文明的、健康的饮食方式。从个人层面,普通居民可利用食物成分数据了解食物和选择食物。

坚持膳食平衡

人体通过消化吸收食物中的多种营养成分,获得生理活动所需要的各种营养素。《中国居民膳食指南》推荐要坚持平衡膳食,保持食物多样,合理搭配。每天的膳食不仅要包括谷薯类、蔬菜水果,还要有畜禽鱼蛋奶和豆类食物,以保持各种营养素的平衡。《中国居民膳食营养素参考摄入量》(简称“DRIs”),为指导大众合理营养,预防

营养缺乏和过量提供了一个重要的参考标准。

合理智慧膳食

基于标准化制作的潮州菜食物成分实际检测数据,开发的“智慧慧食”小程序,可帮助居民了解不同菜肴的总能量、各种宏量和微量营养素的具体含量等食物成分结构。可计算个人点餐和集体配餐的各种营养素总量与DRIs参考摄入量的差别,智慧选择合理膳食,助力健康中国行动落地。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)



孕期营养巧补充 快乐迎接蛇宝宝

□广州中医药大学第一附属医院 徐慧芳

孕期均衡饮食和科学补充营养,不仅能满足孕妇自身和胎儿的生存需求,还可预防贫血、缺钙、低蛋白血症等疾病,有利于分娩、产后哺乳和身体恢复。孕期营养失衡或饮食过量,容易引起孕妇肥胖,增加患妊娠期糖尿病、高血压、高血脂等风险。此外,研究表明,孕期营养不足、营养过剩均有可能改变胎儿的基因表达,可能增加胎儿出生后发生冠心病、高血压、2型糖尿病、胰岛素抵抗、代谢综合征、认知功能障碍等风险。

孕早期补充叶酸

孕早期是胎儿主要器官发育形成的阶段,常伴有恶心、呕吐、食欲不振等早孕反应,应合理选择饮食减轻妊娠反应。孕早期应补充叶酸,预防胎儿神经管缺陷。可多摄入叶酸含量高的绿叶蔬菜、水果、动物肝脏、粗粮及坚果等。孕早期所需要的能量和孕前相似,建议每天总能量摄入超过1800Kcal。孕吐严重者少量多餐,食用易于消化的食物,有利于减少孕早期妊娠反应。

孕中期补充营养

孕中期是胎儿骨骼和器官发育的关键阶段,对能量、蛋白质和钙的需求量增大。孕中期应补充蛋白质,孕妇每天总能量摄入需增加至2100~2300Kcal,每天肉类70~90g,蛋白质,可适当增加奶类、鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物摄入。孕中期应补充钙,孕妇每天总能量摄入需增加至2100~2300Kcal,每天肉类70~90g,蛋白质,可适当增加奶类、鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物摄入。孕中期应补充铁,孕妇可常食用瘦肉、动

物血、肝脏等含铁丰富的食物,同时,搭配富含维生素C的食物,促进铁元素的吸收。每天钙的摄入量应达到1000mg,对于钙摄入不足的孕妇,可适当补充钙剂。

孕晚期应补充DHA,保证胎儿听力、视力以及大脑的发育。孕妇每周吃2~3次三文鱼、鳕鱼等深海鱼,或在医生指导下选择恰当的DHA补充剂。

孕晚期应补充碘,碘是人体合成甲状腺素的原料,是调节新陈代谢和促进蛋白质合成的必需微量元素,推荐孕期每天摄入230μg碘。孕妇产后坚持选用碘盐外,每周还应摄入1~2次含碘丰富的海产品如海带、紫菜等。

孕晚期控糖控脂

孕晚期胎儿生长发育迅速,骨骼开始钙化,同时孕妇的身体负担加重,饮食需要进一步调整。应适当减少碳水化合物的摄入,避免体重增长过快。日常膳食中增加瘦肉、鱼类、蛋类和豆制品等优质蛋白质的摄入,适当控制脂肪类食物和甜食的摄入,避免胎儿过大,减少分娩难度。此外,孕晚期容易出现便秘问题,应适当增加芹菜、香蕉、粗粮和全谷物等膳食纤维食物的摄入,促进肠道蠕动,预防和减少便秘、水肿。

适当运动调节情绪

孕期适当运动有助于营养合理吸收,还能调节孕妇情绪。建议每周累计至少进行150分钟中等强度、单次时长适中的有氧运动,如散步、瑜伽和游泳,既有利于控制体重,还可保证自然分娩产程顺畅,但需要避免篮球、长跑等导致心率变化过快的剧烈运动。日常生活中,孕妈妈要保持积极心态,放松减压,可与家人朋友分享感受,保持精神愉悦和充足的睡眠。一旦发现异常,应及时寻求专业帮助。孕期营养补充是一个全方位、综合性的过程,需要孕妇和家人的共同努力。同时,还应遵医嘱定期产检,及时发现高危因素,主动了解孕期保健知识,保持规律的生活节奏,保障母婴健康。

节后睡眠调整小妙招

□广州医科大学附属中医医院 史宗林

春节期间,饮食不规律、缺乏运动、过度使用电子产品等不良生活习惯,熬夜、睡眠不规律作息,导致人体生物钟严重紊乱。假期结束后,易出现早上起不来,晚上入睡困难、易醒等睡眠紊乱症状,同时,心理层面也面临巨大压力。现为您带来睡眠调整小妙招,助力提高睡眠质量,活力迎接新一年的工作。

营造理想睡眠环境

调控光线与声音。使用高质量的遮光窗帘和眼罩,创造完全黑暗的环境,帮助身体分泌更多褪黑素,促进睡眠。使用静音音响播放自然声音或白噪音,掩盖不必要的噪音,营造宁静的睡眠空间。**个性化选择寝具。**选择最适合自己体型和睡姿的寝具。定期更换床单被

套,保持床铺的清洁与舒适,增加睡眠愉悦感。

营造温馨的氛围。在卧室摆放绿植或鲜花,增添生机与活力,同时净化空气。利用香薰灯或精油扩散器,散发令人放松的香气,帮助缓解紧张情绪。

心理调适积极应对

正念接纳。避免自责和过度焦虑,保持平和的心态。以开放和接纳的态度面对节后失眠现象,认识到这是暂时的,并相信有能力调整回来。

设定目标。将节后需要开展的工作或学习计划,设定优先级,逐步推进,减少因任务繁重产生的焦虑感。同时,设定个人成长小目标,如阅读、学习新技能等,提升自我满足感。

情绪支持。与亲朋好友保持联系,分享彼此的生活与感受,获取情感上的支持。参加团队建设活动或兴趣小组,扩大社交圈子,增强归属感和幸福感。

培养科学作息习惯

规律作息。设定固定的作息时间,即使在周末或节假日也不要轻易改变。限制午睡时间,避免午睡时间过长导致夜间难以入睡。

睡前仪式。至少睡前1小时关闭或远离电子设备,减少蓝光对睡眠的干扰。可进行热水澡、瑜伽、呼吸练习等放松身心的活动,帮助身体进入睡眠状态。

饮食运动。均衡饮食,避免晚餐过饱或摄入过多刺激性食物,适量增加牛奶、香蕉等富含色氨酸食物的摄入,有助于促

进睡眠。定期进行适量运动,如散步、慢跑、游泳等,提高身体素质和睡眠质量,但应避免在睡前2小时内进行剧烈运动。限制咖啡因、酒精等刺激性物质的摄入,特别在睡前数小时内。

持续监测与调整

使用睡眠监测工具或应用程序记录睡眠情况,包括入睡时间、睡眠时长、深睡浅睡比例等。根据监测结果及时调整睡眠策略,如调整作息时间、改善睡眠环境等。保持耐心和毅力,持之以恒地执行调整计划,直至恢复理想的睡眠状态。

通过多项措施的实施,可有效地应对春节长假后的睡眠挑战,逐步恢复高质量的睡眠状态,为工作和生活注入更多的活力与精力。

预防消化节日病 打响新年保“胃”战

□广东省第二人民医院 谭文惠

春节假期,美食诱人,容易饮食过度,需要预防消化不良、胃食管反流等消化道问题。专家提醒,合理安排饮食才能尽情享受美食,保持身体健康。

功能性消化不良

消化不良成了不少人假期的“小烦恼”,主要表现为上腹部不适、饱胀感、嗝气、恶心等症状。应控制饮食,合理搭配,多食新鲜蔬果,补充膳食纤维;每餐进食适量为宜,特别是晚餐,应避免过饱;养成良好生活习惯,避免熬夜劳累;餐后散步,让肠胃消化更顺畅。

预防胃食管反流

胃食管反流常见反酸、烧灼感、胸膈等不适。预防胃食管反流,可做好以下几

点:饮食适量,选择清淡、易消化的食物;保持规律的作息时间和愉快的心情;睡前将床头抬高15~20cm,有助于减少夜间胃酸反流,守护夜间安宁;适当运动也可有效预防胃食管反流。

谨防急性胰腺炎

急性胰腺炎常见突发性剧烈腹痛、恶心、呕吐、发热等症状,可能对健康造成严重威胁。预防急性胰腺炎,应做好以下几点:合理饮食,拒绝暴饮暴食,控制高脂、油腻食物的摄入;规律作息,保持身体良好状态;适量饮酒,切勿酗酒,过度饮酒不仅伤身,还可能引发急性胰腺炎等严重疾病。

留意消化道异物

消化道异物可能引发吞咽困难、上腹

部不适、呕吐及腹痛等症状,异物位置不同,症状也会有所差异。食管异物可能引发呛咳不止,甚至吐出带血性唾液;胃内异物则可能导致食欲不振,严重时还可能引发幽门梗阻。一旦发现消化道异物,切记要立即停止进食,并尽快就医。在等待就医期间,要注意调整饮食,避免摄入可能使异物移动或进一步损伤胃肠道的食物。同时,保持适当的体位以减轻不适,密切观察病情变化。

警惕消化道出血

消化道出血可能以呕血、黑便或血便等形式出现,伴随头晕、乏力、心悸等失血症状,严重时甚至可能引发休克。一旦发生不适症状,切记要立即停止进食进水,以免加重出血情况。同时,要迅速就医,在等待就医的过程中,患者应保持平卧

位,将头部偏向一侧,防止呕吐物阻塞呼吸道,避免剧烈运动,保持冷静,积极配合医生的诊断和治疗。

