

健康热评 JIANKANGREFENG

冬季御寒 食补是主力

本报记者 陈晶

“寒气之逆极，故谓大寒。”即将进入大寒节气，也就标志着一年之中最冷的时候来临，全国大部地区开启了速冻模式。此时，养生御寒是关键，御寒保暖食疗是主力。

抵御外寒，宜温补

“对一个正常人来说，大寒时节，养生的要诀就是要守护好藏在体内的阳气。人们应减少户外活动、防寒保暖，避免进食生冷、寒凉性质的食物。”中南大学湘雅医院教授王东生介绍，在中医看来，冬天的特点是“阳气闭藏”。此时人体的阳气是封藏在内的，这与夏季是阳气外泄正好相反。人体之阳气除了用于抵御外寒，还是推动血液运行、维持经络畅通、增加关节滑利的正能量。如果阳气不足，自然容易导致血液运行不畅、经络阻塞不通、关节活动不利。这也就是中医经典名著《黄帝内经》中所说的“无扰乎阳”。

“对于本身就阳气不足的人来说，更应该提倡在冬日里进行温补，以增加体内的阳气，可抵御外邪、疏通经络、通利关节。”王东生提醒，五脏六腑之气，得温则行，得寒则凝，行则功能正常，凝则脏腑失职，用温中散寒法祛除身体里的寒气，才能恢复脏气通畅。

温补御寒，羊肉先行

“常见的温补方法包括进食一些温热的食物，如羊肉、狗肉、生姜、桂圆、栗子、韭菜等。还可以通过中医师开具的温阳补气药方，以及进行艾灸、足浴、热疗等。”王东生介绍，在大寒这天，炖一锅附片羊肉汤，是一个温暖又健康的 choices。

附片羊肉汤：准备食材附片30g，羊肉2000g，生姜50g，葱50g，胡椒6g，食盐10g。做法：附片洗净，用纱布袋松装，扎紧袋口。羊肉用清水洗净，入沸水锅中焯，加葱、姜各25g，焯至断红色，捞出，剔去骨，将肉切成肉块，再入清水中漂去血水，肉骨打破待用。生姜洗净、拍碎，葱洗净、缠成团备用。砂锅内注入清水，置于火上，下姜、葱、胡椒、羊肉、羊骨入锅，附片纱包投入汤中。先用武火煮沸约30分钟后，改用文火慢炖约2个小时，至羊肉熟烂为度。将炖熟的附片捞出，除去纱布袋，羊肉亦捞出分装，再掺入汤即成。该羊肉汤



具有温中散寒、助阳暖肾的功效，对于脾胃阳虚、中阳不振、寒自内生所形成的脘腹冷痛、肢冷畏寒、大便溏泄、小便清长，或寒湿较重的关节酸痛等症，具有很好的作用。

“另外，如果患有冻疮，素体虚弱，气短乏力，精神疲倦，受冻部位明显肿胀，初起皮色苍白或灰白，继之发紫，疼痛或不知痛痒，舌质，苔薄白，脉虚弱。你可以用归芪炖母鸡来缓解症状。”王东生介绍，该食疗方需准备母鸡1只（去毛，内脏洗净），黄芪、当归各15g，食盐、葱、姜、黄酒等适量。将黄芪、当归装入母鸡腹腔内，同葱、姜、黄酒、盐放入砂锅内，加水，以文火炖热，熟烂即可。分3~4次服，每天1~2次，连服7~10天。

进补的方式、食材因人而异

“值得注意的是，进补是有其适应证和禁忌证的。且进补的方式（或食材）因人而异，如果胡乱进补，不但不能强身健体，还可能损害健康。”中南大学湘雅医院副教授罗杰坤提醒，进补前应先自行检查——

无虚不滥补。平素身体素质良好，对寒冷抵御能力强的人，这时不必刻意进补。身体素质好的人可以说已经达到了一种阴阳相对平衡的状态，过多进补会打破这种平衡，产生一系列副作用，弊大于利。可

能还会出现上火、饱胀、流鼻血等一些过甚的状态。

脾胃虚弱，先调后补。中医说虚不受补，如果平素脾胃功能虚弱，有诸如胃口差、舌苔厚腻、大便稀等表现，直接进补不但不能吸收，反而会进一步出现腹胀、嗝气、食欲减退等不适症状。只有胃肠功能正常，进补后才能发挥应有效果。对于此类人群，应先调理脾胃至功能正常，再由少至多循序渐进地进补，或是在由少到多进补中加入一些益气健脾、行气化湿醒脾的中药。

感冒不补。中医认为感冒是由机体感受风寒、风热等外邪所致，治疗上应发小汗，祛邪外出。而冬令进补的食药大多扶阳益气，服食之后阳气固护肌表，不利于发汗，邪气无法随汗排出体外，可能导致感冒长时间不愈，因此，应该在感冒痊愈之后再行进补。

补动兼顾。进补时应坚持适量的运动，以加快全身血液循环，促进新陈代谢，增加胃肠道对滋补品的消化吸收，使营养成分更充分地地被机体利用，可预防冬膘出现。

营养需均衡。这时进补一般以具有温补作用的肉类为主，再搭配特殊治疗作用的食材（参类、黄芪、枸杞、当归、淮山等）。平时食用时，要搭配凉性或甘平性的蔬菜、菌类，如生菜、香菇、莲藕、木耳、冬瓜等，能清热、解毒、去火，以平衡主食材的温热作用，同

时也可补充肉类中所不具备的膳食纤维和维生素。

此外，还需兼顾基础疾病。进补的食材大都以煲汤的形式，使营养物质更好地融入汤中，以被吸收。但食材丰富、经久熬制的汤亦往往是高盐、高脂、高嘌呤的集合体，可能会加重高血压、高脂血症、高尿酸血症，诱发痛风等。因此有相关基础疾病的人士应少放盐，撇去上层浮油，酌情食用。高尿酸血症患者更不应大量进食。

“另外，每到这时流感病毒肆虐，很多家长都为提高孩子免疫力而选择中药、药膳等食物为孩子进补，其实没有必要。”中南大学湘雅医院临床营养师戴民慧提醒，冬季孩子容易患病是因为气温降低、病毒活跃引起的，并不是孩子到了冬季抵抗力就会下降。如果没有专业医生指导，盲从各种药方、药膳，一是剂量不安全，二是中药中含有对人体脏器有损害的物质，对发育期的儿童会造成健康影响。

“在儿童生长发育期，应该坚持均衡膳食，多吃新鲜蔬菜和水果。”戴民慧介绍，《中国儿童平衡膳食食谱》建议每日2份大豆、坚果、奶制品之类补充微量元素和健康脂肪酸，3份畜禽蛋肉和鱼补充充足的优质蛋白质，水果3~4份，蔬菜4~5份，多吃五谷杂粮，避免零食。但最重要的还是要保证每天1小时的活动，如果户外运动减少，建议儿童每天补充800IU的维生素D。

食话食说 SHIHUASHISHUO

喝豆浆有3个“不能”

豆浆不能替代牛奶。从补钙效果看，豆浆不能替代牛奶，如果牛奶是100分的话，豆浆连10分都不到。每100克牛奶的钙含量，为104毫克左右，约是等量豆浆钙含量的21倍。而且，牛奶中的钙磷比例比较合适，还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子，所以推荐大家通过饮用牛奶来补钙。

豆浆更重要的作用是可以补充人体所需的其他营养物质，如豆浆中维生素E和维生素K含量较牛奶要高。大豆还含大豆异黄酮、钾、镁等微量元素，对人体有利。考虑到很多人普遍的乳糖不耐受症，在喝牛奶的同时适当喝一些豆浆，将取得更好的吸收效果。在保持每天300毫升基础奶量不变的前提下，是可以适当喝豆浆的，但绝不是用豆浆替代牛奶来补钙。

牛奶不能替代豆腐。喝豆浆不能替代吃豆腐，因为豆浆把黄豆里的很多营养成分以十几到几十倍的程度大幅度稀释，所以相对于豆腐，豆浆的营养价值变低了。每天都应吃一定量的豆制品，推

荐将豆腐、豆浆、豆芽、豆皮等豆制品组合或轮换着吃。如果是自己做的豆浆，喝完豆浆，可以把豆渣也一起吃掉。

豆浆不能常配油条。豆浆搭配不同的食物，有不同的效果。有些物质可以帮助豆浆把营养作用更好地发挥出来。但是如果配上不健康的食物，不仅会把豆浆的营养价值抵消了，而且抵消后，坏处可能比好处更多。比如说豆浆+油条这种搭配，建议最好还是不要这么吃。油条或者油饼，首先存在油的品质问题，如果是不好的油，或者高温下反复使用过的油，会给身体带来更多的危害。其次，油条或油饼是淀粉食物，在高温下油炸，不仅热量高，而且会产生多环芳烃的致癌物质。

那么，豆浆与什么食物搭配比较好呢？要想让豆浆吸收好，最好搭配一些温和的、非油炸的食物，比如花卷、馒头，如果觉得口感不好，可以稍微加点酱菜或腐乳调剂一下。这种搭配要比油条安全得多。如果喜欢吃豆浆和油条，可以一周或半个月吃一次，不要天天吃。

(北京协和医院主任医师 于康)

健康潮 JIANKANGCHAO

家有儿女，冬季防病须知

放假、过年是孩子们最快乐时光……走街串巷各种玩耍，走亲访友各种吃喝。作为父母，享受天伦之乐的同时也要为孩子们撑好“健康保护伞”。

1岁以下的孩子不适合戴口罩，年龄比较小的孩子又戴不住口罩，怎么办？对这一类的孩子，主要是以被动防护为主。所谓的被动防护就是靠父母、家人、看护人的防护来间接保护孩子。看护人自己要戴好口罩，以身作则。不要对着孩子打喷嚏。咳嗽和打喷嚏时，别忘了用纸巾或肘部捂住您的口鼻。给宝宝的衣服要合适，不要觉得是冬季就使劲捂着，但也不提倡某些家长锻炼孩子耐冷能力的做法，结果让孩子着凉生病。对大一点的孩子，可以通过讲故事或讲道理的方法，直接告诉孩子我们为什么要戴口罩。作为父母来说，一定要以身作则，孩子要戴口罩，您自己也要把口罩戴好。

冬天是儿童流行性感冒高发季节。孩子出现咳嗽发烧，怎么区分是流行性感冒、普通感冒还是新冠肺炎？感冒通常会有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状，可能会有发烧。但一般是低中度发烧，持续时间1~2天，基本3~5天就可以自愈。感冒很少有全身肌肉疼痛或者乏力的全身症状。流感常常会有高热，热程相对比较长，一般是3~5天，大概在一周才能好转。流感还常常伴有全身症状，包括全身肌肉疼痛、乏力、头

痛的情况，重症流感可能有严重并发症，尤其是低龄儿童。新冠肺炎确诊病例的主要症状包括发热、咳嗽、乏力，也可以有呕吐、腹痛、腹泻等症，部分病人还可能出现嗅觉和味觉丧失。呼吁家长们，带孩子到医院就诊时，一定要如实提供病史，帮助医生更快更准确地进行诊断。

因此，这些生活细节，一定要注意：不跟孩子共用餐具，给孩子喂食，不要用嘴吹食物，也不要嘴尝食物再喂给孩子；孩子的玩具和物品要定期消毒，孩子的玩具和物品经常放在家里各个地方，而且小孩子还会经常啃咬，所以一定要定期消毒，并且注意孩子的手卫生；和孩子玩耍及抱孩子之前应做好手卫生，外出回家时应该把外面穿的衣物换掉，洗手以后再抱孩子；家里要做到定期通风，一般每天通风2~3次，每次20~30分钟，冬天通风时注意要把孩子带出通风的房间，别让风直接吹着孩子，以免着凉；尽量减少带孩子去公共场所和密闭空间，冬季呼吸道传染病高发季节，尽量少带儿童到人员密集的公共场所和密闭空间，人员拥挤的场所内应佩戴口罩。提醒各位家长，如果发现孩子有呼吸道的感染，包括感冒或其他一些症状，一定要戴好口罩，做好适当的居家隔离。

(首都医科大学附属北京儿童医院主任医师 王莹)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

你以为的好习惯原来这么伤眼

眼睛是心灵的窗口，但是我们大部分人却每天都在伤害它。眼睛不舒服的时候，很多人有个不自觉的习惯就是用手揉一揉。殊不知，揉眼睛也会存在一定的危害，比如随便揉眼睛时角膜损伤，严重的还可能会导致破裂。还有人眼睛干涩就会滴眼药水，这也是完全错误的。揉眼睛会产生以下危害——

眼表感染。揉眼睛时，通过手眼接触会带来细菌、病毒等微生物，也会带来过敏原，从而对眼睛产生感染性或过敏性结膜炎。同样，揉眼睛会导致自己的一只感染的眼睛，感染传到另外一只健康的眼睛。

眼险感染。揉眼睛时，通过手眼接触会带来细菌、病毒等微生物，也会带来过敏原，从而对眼睛产生感染性或过敏性结膜炎。同样，揉眼睛会导致自己的一只感染的眼睛，感染传到另外一只健康的眼睛。

引起一定的散光。由于揉眼睛会产生对眼角膜的一个临时的机械力，造成角膜弧度改变，长期会引起散光；尤其是在圆锥角膜病的患者，揉眼睛会造成圆锥的穿孔可能。

那么，眼睛不舒服应该如何处理？如果自己不是很清楚眼部发生了什么情况，最好还是就医找眼科医生诊治。如果眼睛干涩，大多数是由于视疲劳和干眼症造成的，要改善用眼习惯和环境，滴用一些人眼泪液。如果需要长期滴用，建议使用没有防腐剂的滴眼液。大多数滴眼液是不能长期使用的，容易造成耐药性、眼压高、干眼症等等，一定要遵医嘱。如果眼睛疼痛，那么原因可就多了。常见的有麦粒肿等眼险炎症、带状疱疹睑皮

延伸阅读

教你辨别醋的传言

醋是家家户户都常用的调味品，尤其是在重视减盐少糖的现在，很多人都用醋来增加风味。现代医学认为，食醋可以帮助开胃助消化、消除疲劳、养颜护肤等。市场上醋的种类多样，陈醋、米醋、果醋等，怎么才能选出最适合自己的醋呢？

不同的醋，酿造手法、原料不同，因而功效侧重也不一样——

陈醋，护心脏、调血压。陈醋在我国已有千年历史，是以优质大米、高粱、豌豆、麸皮等为原料，经过蒸、酵、熏、淋、陈的步骤酿造而成，酿好后至少要放置一年，因此香气浓郁、酸味较重。陈醋适合用来做需要酸味重且颜色深的菜，如醋烧鱼、酸辣汤，另外也可以作为搭配饺子、馄饨的蘸料。陈醋中有一种川芎嗪的成分，对心脏有着一定的保护作用，还能帮助改善缺血症状，调节血压。一般来说，醋放置的年限越长，川芎嗪含量越高。

米醋，强身体。米醋也是以大米(糯米、粳米、籼米)为主要原料，采用固态或液态发酵工艺酿制而成，酸味相较于陈醋来说清淡些，南方的米醋甚至会有些甜味。米醋适合做酸味较重又不想上色的菜，如醋溜白菜、糖醋鱼、泡菜等。

受原料和制作工艺的影响，其所含的氨基酸和维生素是醋类中较高的，常吃对增强身体免疫力有一定好处。

果醋，美容养颜。果醋是一种介于饮料和醋之间的饮品。常见的是以苹果、山楂、梨、桑葚、葡萄等水果为原料制作而成。与通常使用的食醋相比，果醋含有较多天然芳香物质的有机酸，保持了水果特有的果香，并富含维生素、氨基酸等，有助于女性美容养颜。但不少醋的传言在网上广为流传，比如醋吃多了会导致骨质疏松、能软化血管等，那么这些传言到底可不可信呢？

醋吃多了并不会导致骨质疏松。按照化学反应，醋酸会

溶解碳酸钙，从而使钙流失掉。但我们吃进去的醋只有很少部分的醋进入血液，而且很快被肝脏代谢为二氧化碳和水，而不是直接作用于人体骨骼，因而并不会造成机体本身的钙质流失。其次，我们平时吃的各种食醋，除了含有醋酸外，还含有较多的钙元素和B族维生素。另外，醋还能帮助胃酸分泌不足的人把食物中的不溶性钙变成钙离子，有助于人体对食物中钙的吸收。

醋不能软化血管。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和，能够吸收进血液的醋酸非常有限，而且很快就会被血液的稳定系统清理掉，所以醋酸不会改变血液的酸碱度，也不能软化血管。对于有动脉硬化的人，与其盲目喝醋，不如通过戒烟限酒、均衡营养、加强运动、平衡心态来改善和控制病情。

醋不能降血糖。醋能帮助减缓餐后血糖的上升速度，但这并不代表其有降血糖的功能，切勿用喝醋来代替吃降糖药，不仅血糖控制不理想，还会伤胃。醋酸

能够延缓消化过程，减缓排空速度，从而辅助平稳血糖。因此，专家建议，糖尿病患者餐前可以服用10~30ml、浓度为6%的醋，可起到一定的帮助控糖作用。

醋虽好，但也不能乱用——炒青菜等绿色蔬菜时不要放醋。因为青菜中的叶绿素中的镁离子与醋酸发生化学反应，形成脱镁叶绿素，不仅失去原有的绿色，还降低了营养价值。

炖骨头汤时不要加太多醋。虽然加醋炖骨头可以增加矿物质的溶出，但加太多醋也可能使骨头中的铅等重金属溶出，反而有害健康。

喝牛奶后不要马上吃醋。因为牛奶是一种胶体化合物，本身有一定的酸度，醋中的有机酸会使牛奶变得不易消化吸收，特别是肠胃不好的人，更易引起消化不良。

最后提醒大家，建议醋的每日摄入量不超过6毫升，口味偏咸的人可以用食醋代替盐和酱油等调味品，有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。

(福建医科大学教授 王文祥)