

春节喝酒，注意这些细节不伤身

文/图 羊城晚报记者 余燕红

春节期间，亲朋好友聚会，喝酒是少不了的。适当地喝酒对于身体健康是有益的，但是过量、不恰当的饮酒方式，则不仅无益于身心健康，还会损害身体健康。

- 1、不要空腹饮酒：因为空腹时酒精吸收快，人容易喝醉；而且空腹喝酒对胃肠道伤害大，容易引起胃出血、胃溃疡，最好的预防方法就是在喝酒之前，先饮用牛奶，利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部，以防止酒精渗透胃壁，因为这样可以使乙醇在体内吸收时间延长。
- 2、不要和碳酸饮料如可乐、汽水等一起喝，这类饮料中的成分能加快身体吸收酒精。
- 3、尽量饮用热汤：尤其是有解酒效果的。

4、喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜：由于酒精对肝脏的伤害较大，青菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品，其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。在喝酒的同时吃饭。补充充足的碳水化合物，可以减少酒精性脂肪肝的发生。

5、酒后可以喝点淡茶，最好不要喝浓茶。如果喝得太多，可以事后吃一些水果，或者喝一些果汁，因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

6、宜慢不宜快：饮酒后五分钟乙醇就可进入血液，30—120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快，很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入，体内可有充分的时间把乙醇分解掉，乙醇的产生量就少，不易喝醉。

7、吃动物性蛋白质丰富的菜，市场上出售的保肝药中就

含有蛋氨酸和胆碱成分。而牛肉、鸡、鱼以及其他动物性食品和大豆制品中，含大量蛋氨酸和胆碱。因此，吃这些食品等于服了保肝药。

8、酒后易渴可吃些水果。酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的翌日清晨，最好喝一杯淡盐水。由于酒本身的利尿作用，加之菜肴中的盐分增加了血液浓度，所以酒后易产生渴感。这时一杯一杯地饮水，对肝脏也不利。最好的办法是吃些水果，这样既可中和酒精，水果中的糖分又能促使酒精在体内燃烧，从而减少其对肝脏的伤害。

9、酒后可以喝点解酒的中药，如葛花、陈皮、枳椇子煮水，不仅能健脾和胃，还能解酒毒，减少酒精对身体的伤害。



喝酒伤身怎么办？葛花来帮你

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

喝多醉酒伤身怎么办？中药可解酒，葛花来帮你。广州中医药大学第一附属医院药学部陈燕霞主管中药师介绍，葛花，别名为野葛花、葛花条、葛藤花，为豆科植物野葛或甘葛藤的干燥花。立秋后当花未全开放时采收。可以到药店购买葛花干品。

陈燕霞介绍葛花可解酒，使用历史悠久。现代药理研究也证明了葛花中含黄酮类等成分有解酒、保肝的作用。中医认为，葛花味甘、性平，归脾胃经。可解酒醒脾，解肌退热，生津止渴，止泻治痢。治伤酒发热烦渴，不思饮食，呕逆吐酸，吐血，肠风下血。

【饮用方法】取葛花3—6克，泡水或煎煮，即可饮用。

特别提醒：虽说“酒逢知己千杯少”，但我们也不要学古人，过年喝酒别劝酒，量力而行最健康。



葛花干品

喝酒不能同时服用以下药物

以下11类药物绝对不能和酒同时服用，因为服用这些药同时喝酒，会导致身体出现不良反应或加重病情甚至出现生命危险，或降低药效，或出现药物不良反应等。

(1)降血压药(2)抗心绞痛药(3)镇静、安定类药物(4)降血糖药(5)抗抑郁药(6)过敏药(7)抗感染类药物(8)消化系统药物(9)阿司匹林和水杨酸类药物(10)止血药和抗凝血药(11)利尿药

年夜饭吃多了？喝杯桔普茶消消滞！

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

大年三十，一家团圆，饭菜肯定丰盛，难免会出现吃多的现象。撑得难受，怎么办？来来来，中医推荐你喝杯桔普茶，消积化滞、暖胃降脂！

为什么会推荐桔普茶？广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪指出，桔普茶是将有“千年人参，百年陈皮”之美誉的柑桔皮与被誉为茶中减肥之冠的普洱经过特殊工艺很好地结合在一起，干茶叶与新鲜桔皮互相吸取精华，让其在相互发酵中形成风味独特的桔普茶。

因而，桔普茶集合了普洱与新会陈皮的特色功效：

- 1、普洱：暖胃、减脂、降脂、防治动脉硬化、防治冠心病、降压、抗癌、降糖、抗辐射、抗衰老、助消化等。
- 2、陈皮：理气健脾、燥湿化痰、疏肝润肺、消积化滞等。



桔普茶有理气健脾、消积化滞的功效

一个干果的桔普茶可以分4至5次使用，每次取3至5克，果皮与茶同时冲泡饮用。冲出来的茶汤呈琥珀色，清亮剔透，入口醇厚爽滑，陈香浓郁中伴有果味清香，沁人心脾，芳香馥郁。

需要注意的是喝茶对身体有益，但不可多喝，适当喝茶，才能达到保健养生的目的。邓聪副主任中医师指出，一些人养成喝茶的习惯，茶越喝越浓，以为这样可以摄入更多有效成分，但事实并非如此，浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等，刺激性强，喝茶可导致失眠、头痛、耳鸣、眼花，对肠胃也不好。

一般来说，茶叶中含1%~5%的咖啡碱。研究指出，孕妇、儿童均不宜常饮含咖啡因高的茶，哺乳期妇女也不宜喝茶，因茶叶中的咖啡碱可通过乳汁进入婴儿体内，使婴儿发生肠痉挛，还会影响婴儿的睡眠。因而，脱咖啡因茶相对而言更适合孕妇、儿童、哺乳期妇女饮用，但国内脱咖啡因茶并不多见。

最后，注意桔普茶的储藏方法，其要远离潮湿、高温、杂味多的环境，置于阴凉干燥通风处。好的存储才有好的陈化，方能品饮极佳的好茶。

亦花亦药 赏菊后用菊花做养生茶汤粥

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 余永煌 宋莉萍

一年一季的花市里，有一种花是亦花亦药。这就是人们常见的菊花。

菊花是我国十大名花之一。菊花的品种多样，功用非凡，是一种药食同源的常见花卉。我国自古就有赏菊、吃菊的习惯，菊花宴成为一种独具特色的健康饮食。中医多用菊花主治目赤、咽喉肿痛、耳鸣、风热感冒、头疼、高血压、疮疖毒等病症。广东人过年的风俗，因为“菊”和“桔”都和“吉”谐音，家家都会在家门前、公司、单位摆放菊花或桔子，就是希望新的一年，万事大吉、健康和长寿。一般以白菊入药为多。黄菊红菊等配菜为主。

那么菊花的功效主要有哪些呢？广东省中医院内科主任医师胡世云介绍：菊花性味：辛、甘、微寒。归肺、肝经。功效：疏散风热，平肝明目，清热解毒。主要用于风热感冒，发热头痛，目赤昏花，眩晕惊风，疔疮肿毒，等等。

过年聚会多，饮食口味重，且熬夜多，容易食积、胃胀、咽痛。菊花赏后可用来做一些非常合适过年食用的药膳，不食积不上火，让您健康康过好年！

几款简单易做的菊花养生茶汤粥

1、菊花猪肝汤

原料：菊花20克，枸杞子15克，鲜猪肝300克。

做法：先将猪肝洗净切片，放入热油锅内略焯，加水1000毫升，加菊花，武火烧沸15分钟，然后放入枸杞，武火煮沸，15分钟后改用文火，熟时放精盐、味精调味即成。

功效：猪肝有补肝、明目、养血的功效，菊花又能疏风散热、清肝明目，所以猪肝和菊花搭配具有“滋养肝血、养颜明目”的功效，很适合视疲劳者食用。

2、菊花粥

原料：菊花末15克，粳米60克。

做法：先将菊花去蒂，然后晒干，研成细末备用；将粳米淘洗干净，入锅内加水适量，用大火烧开，再改用文火熬至半熟时，加入菊花细末，继续用文火熬熟即成。

功效：此粥有疏散风热，清肝火之功。适用于肝火头痛



菊花入药一般用白菊

眩晕、风热目多泪等症。

3、杞菊山楂决明子茶(孕妇不宜吃)

原料：枸杞子10克，菊花10克，决明子20克，山楂10克。

做法：将上四味同时放入较大有盖的杯子中，用开水冲泡，加盖，闷15分钟后即可饮用。当茶频饮，一般可冲3-5次。

功效：具有清肝泻火、养阴明目、消食降脂降脂的作用。

当然，菊花搭配金银花、桑叶可清热解毒；菊花与白萝卜搭配煲粥，清热生津、凉血止血，有下气宽中、消食化滞、开胃健脾等功效。

【使用注意】菊花性凉，虚寒体质、食少泄泻者慎服。

防流感 省中医院名医张忠德开出预防方！

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍

近日，广东的大街小巷、地铁里、商场中主动戴口罩防病的市民明显增多。

广东省名中医、广东省中医院副院长张忠德提醒，今年广州冬天偏暖，雨水少，气候干燥，以“风”为主，短期的几次气温小幅下降并没有缓解这种现象，反而带来风夹寒、或夹湿、或风夹化热之象；另外空气干燥对人体的呼吸道黏膜也是极大的挑战，削弱了人体呼吸道黏膜的防御机能，此消彼长，加大了流感流行的可能。

张忠德教授提醒，目前正值春节前夕，人们加班加点工作、熬夜，很容易出现因疲劳而引起的人体卫外功能下降，易于感受外邪。若饮食方面嗜食肥甘厚味，则可能会有胃肠道积滞，从而打乱了人体内在平衡，造成体内多有内热，一旦感受风、寒、湿邪，则易出现内热外寒证。

张忠德教授根据临床患者症状辨证开出预防流感处方：

防流感I号方

适用于平素体质偏寒者，易感风寒而夹湿者

苏叶10g 藿香10g 苍术5g 玄参10g 桔梗10g 淡豆豉10g

用法：将上述药方加500ml水，水开后小火煲煎半小时至200ml(约一小碗)，日一剂，温服，服用3-5天。

防流感II号方

适用于平素体质偏热者，易感风热而化热夹湿

生薏仁20g 玄参10g 桔梗10g 桑叶5g 连翘10g

用法：将上述药方加500ml水，水开后小火煲煎半小时至200ml(约一小碗)，日一剂，温服，服用3-5天。

张忠德提醒，若出现明显的流感样症状，建议及时到医院就医。



坚果好味 医生说一天不超30克

文/图 羊城晚报记者 余燕红 实习生 谢佳燮 通讯员 甄晓洲



过年走亲访友、看春晚的时候，坚果是最常见的休闲美味，花生、腰果、开心果等一把又一把。有人说，坚果好吃又健康，多吃点对身体好；有的说，坚果上火热气，少吃为妙。坚果有何营养价值，该如何吃得健康呢？

中山大学附属第三医院营养科主任卞华伟告诉记者，坚果每天吃一点对身体是很好处的，但吃的量一天控制在30克左右，这个量可以根据人群和情况有一定的变化。每天坚持吃，食量又不超标，对身体百益而无一害！

又香又有营养

“适当吃一些坚果是有益的，尤其是孕妇儿童。我们也经常鼓励大家适当吃坚果。”卞华伟主任说。

坚果吸引大家的主要是它美味的口感，这得益于它脂肪含量高，经过加工后就更吸引人了。大多数坚果的脂肪含量都超过了40%，比如常见的花生、夏威夷果、腰果等。因此，脂肪过量是吃坚果最主要的风险，当食用坚果过量，摄入脂肪过多，对身体无疑是一种负担。

但是，在植物性食物里，坚果是不饱和脂肪酸和亚油酸、

亚麻酸等必需脂肪酸含量较高的食物，即DHA、AHA的含量也高，这些成分有利于促进脑部神经的发育，是深海鱼类含量较高的成分。

吃坚果，别过量

卞华伟主任介绍，每一种坚果都有它的营养特点，最好是各个品种换着吃。比如今天嗑瓜子，明天吃点花生，后天剥点山核桃等。此外，吃坚果最好在一日三餐的间隔吃，就是上午茶或者下午茶的时间吃，吃的时候要注意，不要一边做事一边吃，这样比较容易过量；特别是春节时，唠嗑家常看春晚，更要注意食用过量！



实行垃圾分类 关系广大人民群众生活环境 关系节约使用资源 也是社会文明水平的一个重要体现

