

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

春节各种聚会“扎堆儿”，心情愉快时，面对满桌的美味佳肴，很容易吃多，引起腹胀、消化不良等症状出现。广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪认为，此时，很多中成药能帮上忙，可根据自身情况选择。

山楂丸

组成：山楂、麦芽、神曲。
作用：开胃、消食、解

腻、导滞

山楂丸以山楂为主要成分，目前市面上有两种配方：一个是单山楂一味药，辅以白糖、蜂蜜调和缓解山楂的酸味，并利用蜂蜜以滋润肠胃，制成大蜜丸；另一个是由山楂、麦芽、神曲三

味中药组成，研为细末后炼蜜为丸，名为大山楂丸。

如果平时脾胃功能较好，饮食、大便正常，偶尔一次吃太多，尤其是肉食吃得较多引起腹胀时，可选择大山楂丸。不过，要注意因其辅料中有蜂蜜、蔗糖等，糖尿病患者要慎用，注意监测血糖变化。

保和丸

组成：山楂、神曲、麦芽、茯苓、陈皮、制半夏、莱菔子、连翘。

作用：以消食为主，兼以化湿、化痰、清热。

保和丸主要用于食积停滞、脘腹痞满、嗳腐吞酸、口气、矢气臭秽、呕吐泄泻、舌苔白腻或黄腻。如果平时胃功能就不好，口苦腹胀，有

生痰化热的现象，出现饮食不消、胸闷、嗳气、恶心呕吐、舌苔厚腻发黄，可选择保和丸。

邓聪指出，此方中山楂、神曲、莱菔子（萝卜籽），助消化，能消各种饮食积滞。其中，山楂善于消肉食油腻之积滞；神曲是经发酵而成，更善于化谷麦酒食陈



大山楂丸，适合肉食吃多了

没胃口 懒得做饭 煲个番茄土豆 排骨汤

文/羊城晚报记者 陈辉

通讯员 张秋霞

节前加班、应酬，你的脾胃还好吗？如果你胃口比较差，脾胃虚弱，不想吃饭，可别不吃或是随便吃个水果凑合下。广州中医药大学第一附属医院未病科主任医师陈瑞芳为小伙伴们推荐一款简单易做、健脾开胃的家常汤——番茄土豆排骨汤。

番茄土豆排骨汤

材料：番茄150克、土豆250克、排骨300克、生姜少许。

做法：番茄洗净切块，土豆去皮洗净切块备用。先将排骨放入沸水中焯30秒后捞出备用；将土豆、排骨、生姜放入锅内，加适量水煮沸后文火煮，待土豆熟至将烂时放入番茄，煮15分钟后调味即可。

功效：该汤酸甜可口，具有健脾开胃作用，老少咸宜。

知多 D：吃土豆有助于健脾，中医认为土豆能健脾和胃，益气和中，通利大便。对脾胃虚弱、脘腹作痛大便不畅的患者有一定的辅助治疗作用。加入的番茄不仅能补充维生素，酸酸的味道也能让人胃口大开！从营养学的角度看，土豆提供碳水化合物、番茄提供维生素、排骨提供蛋白质和脂肪，几大营养素都全了，如果不想做饭，喝汤吃了“汤渣”也可以当做一餐饭了。



春节美食美酒过量 急性胰腺炎易集中爆发

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 彭福祥 梁嘉韵

急性胰腺炎

别把急性胰腺炎 当肠胃炎

每年春节各大医院急诊科都会热闹起来，其中急性胰腺炎发作的病人会比平时明显增多。

中山大学附属第一医院胆胰外科主任殷晓煜教授介绍，春节期间的暴饮暴食以及饮酒增多，一方面可刺激胰腺分泌大量的消化酶和胰液，同时还可引起十二指肠乳头 Oddi 氏括约肌功能紊乱，导致消化酶和胰液的排泄不畅，进而引起急性胰腺炎。

急性胰腺炎典型的表现是暴饮暴食或大量饮酒数小时后出现剧烈中上腹痛、呕吐、腹胀、发热等。这段时间很多人常常会以为吃坏了肚子，然后自己买点胃肠药、消炎药来吃，直到持续疼痛无法缓解、实在无法忍受才会来就医。

三招诊断胰腺炎

殷晓煜教授介绍，从临床症状看，和胃肠炎相比，急性胰腺炎引起的疼痛会“更胜一筹”，引起的呕吐也更剧烈，一

般来说吃了胃肠药也不会好转。这里建议最好能及时就医。医生除了观察临床症状外，还可以通过检测血、尿的淀粉酶，以及 B 超、CT 等影像学检查来诊断。只要这三项（临床症状、血尿淀粉酶、影像学检查）中有两项符合就可以诊断为急性胰腺炎。

重症胰腺炎死亡率超过 10%。急性胰腺炎分为两类：一类是水肿型胰腺炎（也称轻症胰腺炎），另一类是急性出血性坏死性胰腺炎（也称重症胰腺炎）。前者的治疗相对容易，通过禁食，并使用抑制胰酶、胰液分泌的药物，一般三五天就可逐渐恢复。但是，后者的治疗难度要大很多。

殷晓煜教授介绍，重症胰腺炎起病迅速，进展也快，短期内就可出现全身多脏器功能衰竭，治疗时间也比较长（通常延续几个月甚至半年），在积极治疗的情况下死亡率仍超过 10%。

胆囊结石患者更要注意“管住嘴”

殷晓煜教授介绍，从临床症状看，和胃肠炎相比，急性胰腺炎引起的疼痛会“更胜一筹”，引起的呕吐也更剧烈，一



图/余燕红

急性胰腺炎多集中在节假日爆发，大多是由于饮食和饮酒过度而引起的。殷晓煜教授提醒，要预防急性胰腺炎，就要管住自己的嘴，在宴席上不要贪杯，也不要吃得过饱。

胆囊结石患者，尤其是有泥沙样结石的患者要注意。这是因为肝脏分泌的胆汁会先流入胆囊内储存，在进食时胆囊收缩将胆汁排入胆总管并经过十二指肠乳头排泄至十二指肠内帮助消化，胆囊内的泥沙样结石容易随胆汁排入胆总管内，而胰管和胆总管通常汇合成一个共同通道开口于十二指肠乳头，如果胆结石病人的结石卡在胆总管和胰管的共同开口处，堵塞了管道，胰液无法及时排除，会引起胰管内压力增高，最终导致急性胰腺炎发作，引起胰腺组织水肿、渗出，甚至出血、坏死。

胆囊结石患者如果暴饮暴食的话，其结石就相当于一颗

“地雷”，因此胆囊结石患者在节假日要比其他人群更要格外注意饮食。

年后给自己的体检加个餐

殷晓煜教授最后还提醒，由于大部分胆囊结石是没有症状的，导致很多人不知道自己有胆囊结石，所以最好在年后体检中增加胆囊结石筛查的项目。

体检中查出胆囊结石，很多人非常关心该怎么办？殷晓煜教授介绍，一般原则是如果没有任何症状或不适，大多数病人暂时无需特别处理，定期观察即可，可以每半年或一年做一次胆囊 B 超检查；但也有一小部分无症状的胆囊结石病人需要积极处理，建议体检后咨询专科医生。如果胆囊结石已经引起明显不适，则应该积极考虑手术治疗。

一不注意，61岁的他失去了一条腿

预防糖尿病足莫大意

受访专家 / 中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科教授 杨川 文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 张阳

前不久，一位 61 岁的大叔在当地医院住院一月余，因糖尿病足严重威胁到生命，不得不转院到广州，在中山大学孙逸仙纪念医院截去小腿装上假肢。中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科杨川教授指出，糖尿病足难治能防，必须预防为主。而最需要关注的人群是糖尿病高危足的病人，只有对他们发生糖尿病足的危险因素进行预防，才能最大限度减少患者因此致残致死的风险，提高他们的生活质量。

糖尿病高危足有哪些表现？

杨川教授介绍，糖尿病足在糖尿病人群中发病率约为 3%。糖尿病高危足患者要做好预防工作。首先是自己要学会密切监测，定期检查和复诊，一旦发现问题尽早求治。

比如如果糖尿病控制不良，要及时到糖尿病专科求医，找到恰当的血糖控制方案及方法；如果本人肥胖，需要进行有效的减肥。同时注意观察有无糖尿病周围神经病变，包括：感觉 – 运动

障碍、行走异常、关节强直以及由于神经病变导致的爪形趾、夏科氏关节等；其中动脉病变包括糖尿病外周血管病变、动脉钙化、动脉堵塞等一系列问题都不能轻视。

每天认真检查双脚，注意小细节

杨川教授提醒糖尿病病人，日常生活要注意以下事项：

①要保持足部的卫生：每天认真用温水洗脚，洗脚之前用手试水温，切记不要烫伤，不用刺激性较强的肥皂等。洗过后尽量擦干或吸干趾缝中的水，足跟涂油保护防裂。定期使用酒精等进行足部的消毒，特别是趾甲部白霉、浸润，足部鳞屑等要使用杀菌真菌的药物及时治疗。

②要每天检查双脚：有无肿胀、破损，注意皮肤的颜色温度等。

③要预防外伤、烫伤、冻伤，冬天注意不能用热水袋或直接烤火取暖，不要应用烤灯类物品。适时修剪趾甲：平剪趾甲。



杨川教授（右二）正在为糖尿病足患者治疗

甲，但不宜过短，需边缘磨钝，视力较差等患者不要自己处理脚趾甲。不要自行处理鸡眼或自用刀片割脚趾，更不能用腐蚀性药物处理鸡眼、足底大泡。不要过度在胫骨前及足趾间搔抓止痒。不要赤足在地毯或沙滩上行走，更不能赤脚走在室外的各种道路上，尤其是各种健身场所的卵石路、不平的地板等。避免去拥挤的地方，包括：公共交通、地铁、购物场所，防止被人误踩。

④要注意行动时的足部保健。

糖尿病病人尤其是有糖尿病神经病变的患者一定要穿合适的鞋以更有效预防糖尿病足的非常重要的。

发生，选鞋原则是：

尺码大小合适；不要穿着大于 5cm 的高跟鞋、夹脚拖鞋、尖头皮鞋、超薄平底鞋；鞋面要有一定的硬度，鞋底要有一定的弧度，足跟不能高。鞋底也不能太软；要有适合的鞋垫，并穿较柔软和合适的袜子。

另外，现在还有专门的糖尿病足保护鞋，穿上可以预防糖尿病足溃疡。

⑤每年要经常到医院进行专业的下肢及双足检查，通过专科医生的检查，可以了解双脚的状态，是否出现了神经、血管的病变，对于诊断和治疗糖尿病足非常重要。

家有老人 家中备药锦囊

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈晓霖

春节天气冷热无常，过年开心情绪波动大，节日期间聚餐胃肠负荷倍增，外出旅行奔波劳累，土不服……

南方医科大学第三附属医院药剂科主任陈文瑛建议，春节期间，家有老人，无论是居家还是出行，都应该备一个急救药箱，可在老人身体不适或者突发情况下派上用场。

基础疾病用药

陈文瑛提醒，每个人应充分了解家中老人的健康状况，根据实际状况备齐药物，如果有基础疾病要带足基础疾病用药。比如家人若有关心脏病、糖尿病、高血压病，应携带足够量平时用药。

急救药

除此以外，可带 300mg 阿司匹林肠溶片，在疑似心梗发作时可紧急嚼服，然后送医；可带几片硝酸甘油，心绞痛可以

紧急舌下含服。

其他看门诊

如果外出水土不服症状比较明显，可服用少量药对症处理。如睡眠不好，少量、短期服用镇静安眠药物；如胃口不好，消化不良，可服用保和丸帮助消化，提高食欲；如呕吐、腹泻可服用胃复安、氟哌酸等；皮肤瘙痒可服用息斯敏、开瑞坦等。

若消化不良可酌情服用吗丁啉、保济丸、藿香正气水、达喜、酵母片等药物帮助消化。如果天气多变感冒着凉，可备好感冒药、及退烧药等。

外用药

在药箱里，还可备上跌打膏、清涼油、开塞露、体温计、碘酒、酒精、红药水、创可贴、双氧水、抗生素软膏、医用胶布、纱布、消毒纱垫、绷带和三角巾、消毒棉球或棉签、止血带、剪子和镊子等，以备不时之需。

增强免疫力又养颜 名中医推荐这个汤

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

玉竹
有改善卵巢
功能的作用

药补不如食补。广东省第二中医院妇科主任医师陈小平给大家推荐一款适用人群非常广泛的药膳汤水，尤其适合一些月经不调、睡眠不佳、计划怀孕的女性。

陈小平主任推荐的这款汤水名为“灵芝杞杞玉竹汤”。材料为灵芝 10 克、玉竹 10 克、枸杞 10 克、大枣两枚。将适量的冰糖和上述材料一同放入电炖盅中炖两三个小时，建议在睡前一个小时左右服用。

陈小平主任称，灵芝在《本草纲目》中记载其主治胸中气结，益心气、补中、增智慧、不忘，久食轻身不老。而玉竹有养阴润燥、生津止渴的功效。

现代药理学研究，玉竹有改善女性卵巢功能的作用。枸杞我们都很快熟悉了，其有明目、平补肝肾的作用。这几种材料放在一起煲汤，既可以增强免疫能力又有养颜的功效，还可以保养卵巢，值得大家试一试。

过节胖三斤，如何瘦下来？

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

“每逢佳节胖三斤，仔细一看三公斤，减肥拼命小半年，未到功成又过年。”这个在网上流传很广的打油诗并不是没有道理。如何减肥才能见效快？广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山来支招。

这些因素助力“过节肥”

1. 天气冷——胃口好。人体内有一个“温度调控器”，把体温控制在一定的范围内。环境气温降低，体温会随之改变，为维持人体温度，身体需要摄入更多的热能，再加上天冷促使胃酸分泌，人们容易胃口大开。

2. 放假啦——窝里趴。温度降低，人就会有惰性，喜欢钻进被窝里取暖。这样一来，运动量变少，消耗的热量随之变少。在热量摄入变多、消耗变少的情况下，剩余热量就会转化为脂肪。

3. 年货好——吃不停。大家都爱吃甜食，吃饱后也有第二个“胃”来装甜食。甜食当中所含的糖分在血液中急速地增加，便会大量产生制造脂肪的胰岛素，所以人就会变胖。

4. 打火锅——趁热吃。冬天人们偏爱吃热气腾腾的食物来驱赶寒意，研究证明，淀粉类食物的温度与人体消化吸收食物有关。热的淀粉食物血糖生成指数更高，转化为葡萄糖速度更快，更有利于消化吸收。

5. 哥俩好——来一杯。亲朋好友聚餐，喝酒少不了。1 克酒精等于 7 千卡路里，这些富含水分和膳食纤维，需要更长的时间来消化，并会延缓血糖上升的速度。

3. 鸡蛋、海鲜类、禽畜肉类。蛋白质虽然对血糖也有一定影响，但是比主食好很多。

4. 米面等主食（最好增加粗杂粮）。

也就是说，吃饭之前，先喝点汤，吃些菜、再吃点肉，循序渐进，最后可能不需要再吃过多的米面等主食，给身体足够的时间

对食物做出反应，这样的话，血糖会缓慢平稳地上升，那么也就不存在过多的血糖转化为脂肪的情况了，更加有利于减肥。

如何吃才能瘦？营养科专家话你知

在这个美食当道的年代，口腹之欲也让更多人欲罢不能。曾青山指出，甜点、面食、糖类或淀粉类的食物，其营养和能量超过人体所需时，这些碳水化合物会变成大量的葡萄糖，肝细胞伙同胰岛素将过剩的葡萄糖转化为脂肪。以相同的观点来看，葡萄糖如到达一定的程度，碳水化合物反应元件结合蛋白开始作用，会将过多的葡萄糖转换成脂肪储存于人体中。

所以，不想长胖，饮食的秘诀就在于选择优质的碳水化合物以复合、低血糖指数的淀粉为主，如燕麦、通心粉、荞麦面、藜麦米、糙米等，同时减少精白米面及精制糖的摄入，如白米饭、白吐司、各种糕点、奶茶等。

