

# 慢病患者，过节这样吃才放心

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿、刘海晴 图/视觉中国

主食，并以粗粮搭配为宜，例如玉米碴、小米等与白米同煮。

### 三是控制总量：

如果过量进食，日常的药物或胰岛素用量可能达不到降糖效果。因此作为替换，肉、鱼等副食可在平时基础上增加50克左右，谷类等主食可以适当减少1/3。如的确需要饮酒和饮料，建议选用干红葡萄酒和无糖饮料，均控制在100-150ml为宜。

## B 胃肠疾病患者 食物要一易二忌

年夜饭进食不当，常诱发慢性胃肠疾病患者急性发作。多选用细软易消化食物能减轻胃肠道负担，年夜饭时应尽量避免难消化和对胃黏膜刺激性大的食物。

### 一是选择易消化的食物：

选择温热的食物，比生冷的食物易消化，尤其是糯米等黏性大的食物，冷掉后食用不易消化。避免硬度的食物，例如油炸的食物、冷的糯米制品，加重消化道负担。还应避免易胀气的食物，如土豆、洋葱和蒜等。

### 二是忌刺激性食物：

辣椒等辛辣刺激性食物，是肠胃疾病的大敌。饮酒也会对肠胃造成刺激，酒精对胃黏膜的损害很大，尤其是对患有胃肠疾病的患者，大量饮酒甚至会造成胃出血或穿孔。过年时亲戚朋友欢聚一堂，小酌几杯是常有的事，有胃病、肝脾等消化道疾病患者应滴酒不沾。

### 三是忌暴饮暴食：

暴饮暴食，加重肠胃负担，对本身有肠胃疾病的患者在节日期间要“悠着点”，细嚼慢咽有助控制食量并有利于消化吸收。避免短时间摄入过多的高蛋白质食物，增加肠胃消化的负担。

## C 痛风患者 饮食要“三忌”和“三多”

痛风患者在春节期间多急性发病，一方面是由于冬季寒冷，关节在受冷以后，尿酸盐结晶容易沉积于此；另一方面春节期间大吃大喝，嘌呤摄入过多，导致尿酸急剧增高有关。如果痛风患者做到“三忌”和“三多”，可以很大程度减少痛风急性发作的危险，避免“痛”着过春节。

“三忌”指忌饮用肉汤和啤酒，忌吃内脏和某些海鲜（多数带壳的海鲜），忌吃大豆。这些食物的嘌呤含量高。此外，慢性痛风患者的肉类总量要严格限制，不超过100克或更少为宜。白酒和葡萄酒都会在体内产生乙酸，降低尿液PH值，减少尿酸排出，所以酒品均不宜饮用。

“三多”指多喝水和奶，多吃蔬果，多吃谷类。春节期间多饮白开水和淡茶水，有助于及时排出尿酸，减少尿酸过度沉积。应酬饭局上经常说的“以茶代酒”，对痛风病人非常合适。新鲜蔬果是成碱性食品，有利于增加尿酸排出。新鲜蔬菜，特别是叶类蔬菜，可以适当放宽要求，蔬菜总量为300-500克。饭前或饭后可吃水果200-400克，但也不宜过多，因为水果中含有丰富的果糖，过量的果糖也是尿酸增高的原因之一，故不宜饮用果汁，更不宜把果汁“当酒来干杯”。

谷类嘌呤含量普遍很低，故多吃谷类，其好处还在于“管饱”，从而减少各种肉类进食。

## 年节喝出健康！ 消滞和胃补肾滋阴 一锅锦绣汤



文/羊城晚报记者 林清图 图/视觉中国

年节期间，也要保持健康饮食，不能过食甘肥厚味。广东省人民医院中医科副主任医师林举择提醒，此时的饮食调理汤方，应以清润甘和、消滞和胃为主，尤其是节前就开始烟酒熬夜过多人士，以及过节期间大鱼大肉人士，应注意适时为肠胃减负。

林举择表示，采用全菌类食材搭配的锦绣全菌汤，既有增强免疫力之功效，又能适时补肾滋阴，汤水清润而不油腻，非常适合年节时分全家饮用。

透，菇体脆嫩鲜滑，清甜可口，口感表现极佳。好的白玉菇外形圆润、大小均匀，通体洁白，选购时要选外表没有破损的。

羊肚菌有益肠胃、助消化、化痰理气、补肾壮阳、补脑提神等功效，可用于消化不良、痰多气短。另外还具有强身健体、预防感冒，增强人体免疫力的功效。对于病人及术后病人的康复有重要辅助作用，特别一些病人由于疾病导致胃口差，不思饮食，服用羊肚菌汤可增强脾胃功能。

### 保健又鲜甜 菇菌大集合

茶树菇，又名茶薪菇，是集高蛋白、低脂肪、低糖分，保健食疗于一身的保健食用菌。中医认为，茶树菇性平，甘温，无毒，益气开胃，有健脾止泻、补肾滋阴、提高人体免疫力、增强人体防病能力的功效，常食可起到抗衰老、美容等作用。

白玉菇属于伞菌目、口蘑科、白蘑属，是一种珍稀食用菌，被誉为食用菌中的“金枝玉叶”，具有提高机体免疫力、镇痛、镇静、止咳化痰，通便排毒，降低血压等作用。其通体洁白，晶莹剔透。

### 春节保健汤方： 锦绣全菌汤

【材料】鲜茶树菇150克，白玉菇150克，干品羊肚菌50克，生姜3片。  
【制作】各材料分别洗净，鲜茶树菇剪段；白玉菇切片；羊肚菌稍浸泡。用适量花生油起油镬，放入生姜片爆香，之后倒入所有汤料一起翻炒片刻，再加入清水2000毫升左右（约8碗水），武火煮沸后再改中火滚5分钟左右，进饮时方加入适量食盐调味即可服。这是三人份量。  
【功效】扶正气，益肠胃，助消化。

## 喝酒前 做好 3点防护

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬 付璐瑶

春节，又是一年吃喝的时候。饭桌上举杯祝酒免不了，活跃气氛少不了酒来助兴，但一不小心就容易喝高，甚至喝出意外也屡有发生。广州医科大学附属第三医院消化内科主任李明松介绍，喝酒的危害轻则引起消化道糜烂溃疡，重则可引起胃部大出血、心跳呼吸骤停、重症急性胰腺炎等情况，危及生命安全。

### 能喝的都有这个“酶”

劝酒派经常有句话挂嘴边“脸红就是能喝的，越喝越白再来一杯。”喝酒脸色有变同酒量有无关系？

李明松教授称，喝酒不上脸与能不能喝是两回事。每人对酒精吸收的速度是差不多的，但能不能喝主要是取决于肝脏里面是否

有一种酶，即葡萄糖酸酐转移酶。“酒精的本质是乙醇，当肝脏代谢酒精时，主要通过葡萄糖酸酐转移酶将乙醇代谢为乙酸，代谢为乙酸便不会对身体造成伤害。”李明松介绍，如果没有葡萄糖酸酐转移酶，体内酒精长时间存在，代谢不掉，酒精就会对身体造成伤害。

“有些人天生葡萄糖酸酐转移酶比较多，酒精能够被身体快速代谢掉，喝再多都没有反应或反应很小，这种就是天生能喝酒的。”李明松教授说道。

而至于喝酒上脸，李明松教授解释，喝酒脸红是因为酒精刺激了皮肤血管扩张；而越喝越白潜藏的危机更多，这意味着酒精可能引起了交感神经兴奋，导致血管收缩，脸才越来越白，如果继续饮酒，交

感神经过度兴奋还会影响呼吸和心跳。

“一般情况下，如果是不耐受酒精的人，喝酒后沉默寡言或兴奋躁狂，脸色变白、发红，说明酒精已经在身体里起反应了。”李明松介绍，而当喝酒后出现言谈举止异常、胸闷气促或者行为举止无法自控、脸色苍白、四肢发冷等情况，赶紧去医院。

### 避免喝酒伤身，这三点可注意

酒会伤身，但有些场合可能避不开要喝酒，李明松教授建议，减轻喝酒对身体的损伤，可以从以下三点做好防护：

1、不要空腹喝酒，喝酒前吃点东西，或者吃保护胃黏膜的药物，减少酒精对食管、胃的直接刺激与损

伤。喝酒前先吃点东西，对胃形成保护作用，食物和酒精中和，酒精的浓度会有所稀释，身体吸收酒精也会慢一点。此外喝酒前吃点保护胃黏膜的药，如洛赛克，抑制胃酸分泌的药物，也能起到保护作用。

2、喝酒时喝点牛奶、糖水。糖类可以促进肝脏的代谢，加速肝脏对酒精的代谢，因此喝酒的人喝点糖水也是有好处的。此外有些人喝酒后会出现低血糖，喝点糖水也有好处。李明松建议，喝酒时多喝点汤汤水水，有稀释酒精、促进排泄的作用。

3、“酒肉朋友”，喝酒时吃点肥肉。喝酒过程中可以多吃点肥肉等脂肪含量高的食物，肥肉主要成分是脂肪，脂肪可以吸收酒精，从而降低酒精进入血液的浓度。

## 围炉暖话喝什么？ 健康“火锅伴侣”大比拼！

文/羊城晚报记者 林清图 通讯员 宋莉萍

逢年过节，少不了温暖地阖家围炉吃火锅。广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平主任医师表示，一般来说，火锅食材众多，营养也比较全面，不失为一种冬日养生之举。但有的人“重口味”，喜欢吃热量大、口味重尤其是辛辣的火锅，也不注意控制汤料、蘸料中的油脂、香料。此外，许多人吃火锅时还会为了刺激味蕾，选择冰、甜、酸的碳酸饮料、酒水等饮品搭配，为肠胃带来额外负担。其实围炉暖话，吃火锅也可以有更健康的“火锅伴侣”，而且针对不同体质人群，也有不同的更佳选择。

### ■ 体寒者、老胃病患者—— 红茶、大麦茶

体寒之人，如平时容易手脚冰凉、怕冷、体质比较虚弱之人，在冬日涮火锅，黄穗平主任推荐搭配红茶或者大麦茶。红茶属于全发酵茶，其性味甘温，可养人体阳气，增强人体的抗寒能力，还可助消化、祛油腻，减轻肠胃负担。如果火锅口味偏辣，一杯柠檬红茶也是不错的选择，既解辣，又解腻。

很多人空腹喝茶会感到胃部不舒服，这是因为茶叶中所含的茶多酚具有收敛性，在空腹的情况下，对胃刺激性更强，而经过发酵烘焙而成的红茶则不一样，它不仅不会伤胃，反而能够养胃、保护胃黏膜，所以有老胃病的朋友在涮火锅时不妨配上一杯红茶，保驾护航。

大麦茶是将大麦炒制后再经过沸煮而成，它与红茶类似，也是性味甘温，能开胃、助消化、祛油腻，还能防治三高。因此涮火锅时喝大麦茶是解腻的正确选择。

### ■ 体热者——绿茶

如平时怕热、喜欢喝冷饮、容易上火、体质壮实，属于体热之人，冬日涮火锅则推荐搭配绿茶。

《本草纲目》的作者李时珍喜茶，他曾写道：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五动，有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”

绿茶不发酵，也保留了鲜叶的天然物质，含有丰富的营养成分。绿茶性味甘苦微寒，寒可清热，寒能去火。体热之人吃火锅最怕上火，稍不注意就可能出口腔溃疡、咽喉肿痛、口臭、大便秘结等火热症状。因此这类人涮火锅推荐搭配绿茶，可以降低火气。此外，绿茶也可帮助肠胃大大减轻油腻的负担。

### ■ 老少咸宜——酸梅汤、酸奶茶

提及酸梅汤，我们就忍不住咽口水。酸梅汤虽是传统的消暑饮料，但不难发现，现在许多餐馆也一年四季供应着酸梅汤。这是因为酸梅汤除了消暑生津，另一个主打功效是消油解腻、开胃健脾。

酸梅汤制作原料主要由乌梅、山楂、陈皮、桂花、甘草、冰糖等常见的食材熬制而成。乌梅生津解渴，酸甘养阴；山楂开胃健脾，消油解腻，且能消肉食积滞；甘草具有缓和之性，增加甘甜味之时还能补脾益气；陈皮健脾和胃，行气宽中，降逆化痰；桂花气味芳香怡人，可除口臭、解便秘等。因此酸梅汤消油解腻、生津解渴、开胃健脾，上至年迈老人，下至年幼孩童，皆可饮用。

冬天吃火锅，难免牛羊肉一锅涮，容易引起燥热，涮火锅时搭配一杯酸酸甜甜酸奶茶，可以消食积、解肉腻、缓燥热。对于无辣不欢的人，过于辛辣刺激其实对胃并不友好，所以黄穗平建议，涮火锅可搭配解辣的酸奶茶。奶制品中富含酪蛋白、脂肪和淀粉，缓解感官辛辣的同时，还能保护胃肠道少受火辣酷刑。酸奶茶其他奶制品多了开胃消食的作用，也更适合搭配重口味的火锅。

他写道：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五动，有虚实。若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”

绿茶不发酵，也保留了鲜叶的天然物质，含有丰富的营养成分。绿茶性味甘苦微寒，寒可清热，寒能去火。体热之人吃火锅最怕上火，稍不注意就可能出口腔溃疡、咽喉肿痛、口臭、大便秘结等火热症状。因此这类人涮火锅推荐搭配绿茶，可以降低火气。此外，绿茶也可帮助肠胃大大减轻油腻的负担。

### ■ 老少咸宜——酸梅汤、酸奶茶

提及酸梅汤，我们就忍不住咽口水。酸梅汤虽是传统的消暑饮料，但不难发现，现在许多餐馆也一年四季供应着酸梅汤。这是因为酸梅汤除了消暑生津，另一个主打功效是消油解腻、开胃健脾。

酸梅汤制作原料主要由乌梅、山楂、陈皮、桂花、甘草、冰糖等常见的食材熬制而成。乌梅生津解渴，酸甘养阴；山楂开胃健脾，消油解腻，且能消肉食积滞；甘草具有缓和之性，增加甘甜味之时还能补脾益气；陈皮健脾和胃，行气宽中，降逆化痰；桂花气味芳香怡人，可除口臭、解便秘等。因此酸梅汤消油解腻、生津解渴、开胃健脾，上至年迈老人，下至年幼孩童，皆可饮用。

冬天吃火锅，难免牛羊肉一锅涮，容易引起燥热，涮火锅时搭配一杯酸酸甜甜酸奶茶，可以消食积、解肉腻、缓燥热。对于无辣不欢的人，过于辛辣刺激其实对胃并不友好，所以黄穗平建议，涮火锅可搭配解辣的酸奶茶。奶制品中富含酪蛋白、脂肪和淀粉，缓解感官辛辣的同时，还能保护胃肠道少受火辣酷刑。酸奶茶其他奶制品多了开胃消食的作用，也更适合搭配重口味的火锅。

## 好酒之人 酒后来碗 “醒酒汤”



文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威 图/视觉中国

春节聚会多，难免要喝上几杯，有些朋友不胜酒力或者一时过量会出现恶心、口渴、头晕头痛、食欲不振等不适，广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁推荐了以下几款“醒酒汤”——

### ● 葛花蜂蜜茶

【组成】葛花15克、砂仁5克，蜂蜜适量。  
【制法】将葛花、砂仁用开水250ml冲泡20分钟，加入适量蜂蜜搅拌均匀即可饮用。  
【功能】醒酒解乏，行气止咳。  
【用法】酒醉后适量饮用。

### ● 乌梅莲子汤

【组成】乌梅30g，莲子250g，红枣50g(去核)，桂花10g，橘子250g，白醋30g，白糖300g。  
【制法】将红枣洗净，置小碗中加水蒸熟，橘子、莲子一起倒入锅内，加入乌梅、红枣、桂花、白糖、白醋和适量清水，中火烧沸即可。  
【功能】宣散排毒，解酒醒神  
【用法】酒醉后凉饮。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

功效：养颜、祛皱、护肤。  
【消斑食疗汤】

材料：丝瓜络、僵蚕、白茯苓、白菊花各10克，珍珠母20克，玫瑰花3朵，红枣10枚。  
做法：将丝瓜络、僵蚕、白茯苓、白菊花、珍珠母、红枣全部放入砂锅内，加水500ml，煎煮成浓汁。反复煎煮两次，在关火前5分钟加入玫瑰花即可。  
功效：清热祛毒抗氧化，适用于色素沉着。

【增颜汤】  
材料：猪腰100克，田鸡腿10克，枸杞子20克。  
做法：猪腰剖开洗净去筋膜，田鸡腿、枸杞子浸泡洗净，共入锅内，文火炖30分钟即可。

## 高唱新时代奋斗者之歌

万众一心加油干，创造幸福美好新生活。



## 养颜餐，你会做吗？

在春节期间，平常忙得只能吃快餐的你，这时有时间也有心思在家做点好吃的，营养又健康。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊推荐了三款有助于养颜的餐食，不妨一试，吃出颜值新高度。

### 【美颜羹】

材料：鲜香菇100克，鸡肉200克，玉米50克，盐少许。  
做法：鸡肉切成碎粒，香菇水浸软后

切粒备用。玉米绞碎加清水煮成米汤后，加鸡肉和香菇煮10分钟，加盐即可。  
功效：健胃肠，补养皮肤，常服有美容之功效。

### 【增颜汤】

材料：猪腰100克，田鸡腿10克，枸杞子20克。  
做法：猪腰剖开洗净去筋膜，田鸡腿、枸杞子浸泡洗净，共入锅内，文火炖30分钟即可。