

饮食有道 中秋吃出健康

A 秋日要“养收”！吃月饼有巧搭配

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

中秋节是我国传统节日里最有诗意的节日之一。皓月当空，万家团圆时，应有美食助兴。而中秋饮食养生应该注意些什么？广东省妇幼保健院中医科主治医师刘嘉芬给出建议。

中秋饮食 注意“养收”

中秋节后秋意渐浓。刘嘉芬介绍，《黄帝内经》中记载“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛肺气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。因此，顺秋气之应，养收

之道，应该是这个中秋时节应遵循的基本养生法则。

秋季五行属肺金，酸味收敛补肺，辛味主散泻肺，秋日饮食宜收不宜散，因此忌食用辛辣、烧烤等食物，宜使用酸甘等滋润润燥之品，如银耳、百合、雪梨、山药、莲藕、芝麻等。

消积助运，月饼配它！

中秋节每家每户都会食用月饼，月饼可口，但不可贪多。刘嘉芬提醒，月饼属于高糖高脂类食物，吃多了容易阻碍脾胃运化，脾失健运，饮食积滞，郁久化热，加上秋燥，容

易化火。因此，在食用月饼的时候，可以搭配一杯陈皮普洱茶、大麦茶、柚子茶等消积助运。在汤品方面，青橄榄白萝卜瘦肉汤、石斛麦冬玉竹枸杞子瘦肉汤也是不错的选择。

Tips：中秋起居注意

在节日期间，应注意早睡早起。早睡以顺应阴精收藏，早起以顺应阳气舒展。保持心情平和安定，坚持锻炼身体。

另外，专家还提醒，儿童尤其需要注意卫生。秋天是腹泻的高发季节，预防病从口入，手卫生是关键。



图/视觉中国

护心保肝，丹参泡茶真的有奇效？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

为了避免中风、心梗，步入中年之后，不少人开始用丹参制作保健茶每日饮用，认为其能活血化瘀、通血管。丹参真的有这个功效吗？

活血化瘀 但有禁忌

广东省第二中医院治未病中心主任医师黄汉超介绍，丹参味苦、性微寒，具有活血化瘀、养血安神、凉血消肿、清心除烦等功效。在医院，丹参常用于女性月经不调、经闭痛经、产后淤滞腹痛、温病热入营血以致心烦不眠、心绞痛等症状。《本草汇言》谓其补血生血，妇人诸病，不论胎前产后，皆可常用。所以古语有云：“一味丹参饮，功同四物汤”，可见丹参自古以来都是活血化瘀的要药。

现代研究发现，丹参的药理成分分为脂溶性和水溶性两大类，其中脂溶性成分主要是丹参酮、丹参醇类，以改善血液循环、抗炎、抗菌、延缓逆转心肌及肝脏纤维化重塑为主。而水溶性成分主要是丹酚类物质如丹参素等，对于冠心病、心肌梗死、中风急性期及后遗症、肾功能不全等疾病有很好的辅助治疗功效，有助于改善动脉粥样硬化。

所以说，丹参的确对冠心病、心肌梗死、中风急性期及后遗症期有治疗作用，因此丹参是可以用来预防动脉粥样硬化的。

需要注意的是，丹参虽有很

多好处，但妇女月经过多而无淤血者忌用，孕妇以及血虚者无必要道听途说用丹参调补。

药材辨识 选购有方

黄汉超说，丹参主产于四川、河南、安徽、山东、江苏、山西、河北等地，多在秋季采收，别名红根、赤参、活血根等，这是因为其药用的根部呈紫红色的缘故。

在选购丹参时，以皮色深红，肉紫有纹，质体松，头大无芦为佳。因为药理分析研究发现，颜色深红，有效活性成分丹参酮含量越高，药效越强；反之若颜色灰褐，则药效弱。

另外，注意丹参在高温曝晒下其有效成分流失较大，因此要注意储存于阴凉处。

推荐食疗方

肉桂丹参保心茶

材料：肉桂3g，丹参20g，普洱茶10g

做法：普洱茶、肉桂放杯底。丹参洗净后煎水至300ml，趁热先冲普洱茶3遍，再次烧开后焗泡1分钟，倒出茶汤即可饮用，可反复焗泡3-4遍。

功效：温阳暖胃，活血化瘀。该茶味道芳香甘醇，对心阳虚型冠心病表现为乏力、短气、畏寒肢冷等人群，效果最佳，对预防冠心病发作也有较好的疗效。

B 养生食谱到！吃完柚子皮别扔

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 许咏琪

中秋又到柚子上市的季节，柚子清香、酸甜、凉润，是秋季食疗养生的首选之品。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华提醒，柚子不光果肉有清肺润肠的功效，就连柚子皮也是不可多得的润肺化痰、治疗咳嗽佳品。所以，吃完柚子，皮也不要随意扔掉。她推荐了两种柚子皮的食法——

柚子皮瘦肉汤

材料：鲜柚子皮100克，鸡胗50克，山楂肉15克，猪瘦肉250克，红枣3枚，生姜3片。

方法：先用微火烤柚皮的外皮约3分钟，用清水清洗干净，切厚片；猪瘦肉洗净，切大块；红枣劈开，去核。然后连同洗净的鸡胗、山楂肉、生姜片一齐置于砂锅内，加入清水约3升，用大火煮沸后改用小火熬一个半小时，精盐调味即可。

功效：健胃消食。

冰糖柚子皮茶

方法：整个柚子在热水中浸泡约10分钟，并用食用盐在柚子皮上轻轻搓揉，去掉封蜡。将柚子皮剥开，用刀慢慢刮去里面的白络，最后将柚皮刮成薄片，以减轻苦味。再将柚皮改刀切成细丝，越细越好；柚子肉去掉外层薄膜和子，然后剥成碎块。

上锅煮水，放入适量冰糖，熬化后放入切好的柚子皮煮大约10分钟，让它充分吸收冰糖水的甜味。待柚子皮煮到半透明时放入柚子肉。大火转至小火约30分钟后，柚子茶的颜色就会由白色变为黄色。待水分耗干即可关火，这时的柚子茶已经变为深黄色了。放凉后，柚子茶的颜色又会出现变化，然后加入适量蜂蜜，装瓶即可饮用。

功效：解暑解腻。

C 月下分食共乐 儿童怎样吃月饼不积食？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

明月四时有，月饼年年新。如今市面各种新奇口味的月饼，很容易成为小朋友一年一度的“限定版零食”。广东省中医院主任医师吴大嵘教授提醒，儿童吃月饼要注意，以防节日饮食过度，出现积食。

儿童吃月饼，三个关键点

阖家团圆赏月，儿童吃月饼讲究方法。吴大嵘表示，过往中秋小长假里，常见儿童出现积食情况，往往就是吃月饼时没有注意。以莲蓉月饼为例，每100g大约有400多卡路里的热量、20g脂肪、7g蛋白质、50g碳水化合物，简单来说，50%是糖、20%是脂肪，吃一块月饼，基本等于成年人吃一顿饭的热量。

月饼外形小巧，小朋友往往一下吃掉两三个。对于孩子来说，这样的热量严重超标。若是脾胃功能弱或本身积食的孩子，更是给肠胃增加了负担。儿童要科学健康吃月饼，记住下面3个关键点：

●时间早

不少家庭都会将吃不完的月饼当做早餐，这个做法其实有一定道理。早上睡醒，肠胃经过一晚休息，处于空腹的状态，与早餐同吃，不容易增添脾胃负担，还可以给孩子提供一个上午的充足能量和脂肪。

●分食共乐

要控制每次进食的量，无论是家长还是孩子，都建议把月饼切块，儿童每次吃四分之一个月饼，一天总量不超过一个。

此外，1岁以内的宝宝不适合吃月饼。

●合理搭配

吃月饼时可以适当喝一些无糖茶，茶的热量比较低，并且可解油腻。

如何判断是否积食？

节日期间避免饮食过度，家长如何判断孩子是否出现积食？吴大嵘提醒，可以从以下表现来判断：

- 1.晚上睡觉磨牙、不安稳、入睡困难、趴着睡；
- 2.有口气；
- 3.大便难排或者消化不良；
- 4.舌苔白、厚腻。

三个推拿方 助小儿消食

当宝宝出现睡眠不安稳、有口气、大便难排的时候，要注意健脾和胃、消食导滞。三个小儿推拿方助消化。

清胃经

操作：沿大鱼际侧缘赤白肉际，从掌根向拇指根方向直推。

功效：清热化湿、和胃降逆、除烦止渴。常用于积食引起的磨牙、口臭、恶心呕吐、脘腹胀满、便秘、食欲不振、发热烦渴等。

清大肠

操作：食指侧缘，从虎口向食指尖方向直推。

功效：清湿热、导积滞。常用于湿热腹泻、发冷腹痛、食积或大便便秘等，既可止泻，又可通便。

揉板门

操作：用拇指按揉手掌大鱼际顶部。

功效：健胃和脾、消食化滞。常用于食积、食欲不振或腹胀、腹泻、嗝气、呕吐等。

彩虹搭配 简单易行

广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主治医师陈壮忠介绍，所谓“彩虹原则”，就是每天摄入的饮食要有青、红、黄、白、黑五种颜色。这其实是从中国营养学会多年来推广的《中国居民膳食指南》中所衍生出来的，五色齐全的食品提供了人体所需的各种营养。

《黄帝内经》也指出，五色配五味，五味入五脏，青色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、黑色补肾。需要注意的是，合理食用五色食物，能够对预防肿瘤起到一定的作用，但关键是在合理搭配，切忌不顾一切，对某些食物偏食，过分强调忌口。

五色功效 各有不同

青色：指青绿叶蔬菜和瓜果，主要包括芹菜、青瓜、菠菜、青椒、空心菜、绿豆、绿茶等。研究表明，这些食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，促进新陈代谢和消除疲劳。它们都含有大量的纤维素，能清理肠胃防止便秘，减少直肠癌的发病率。另外，经常吃绿色蔬菜能让身体保持酸碱平衡的状态，更大程度上避免癌症的发生。

红色：包括番茄、桑葚、红酒、大枣、猪肉、山楂、红苹果、草莓等。此类食品含有大量抗氧化剂，能够降低患上癌症的风险。中医认为部分此类食品具有健脾益气、滋阴养血的功效。

黄色：包括豆类及豆制品，还有黄

色的水果和蔬菜以及蛋类，如黄豆芽、金针菜、柿子、柑橘、南瓜、香蕉等。研究表明，黄色果蔬的优势在于富含维生素A和D、纤维素、果胶，能黏附和消除体内细菌毒素和其他有害物质，很好地保护胃肠黏膜，对于防止食管癌、胃癌、肠癌等疾病发生有一定的作用。

白色：在自然界中分布范围非常广泛，包括大米、海鲜、白薯、山药、白萝卜、白木耳、白醋、鱼肉、鸡肉、火龙果、百合、茭白等健康食品多为我们日常的主食，能够为身体提供必要的营养物质，有助于提高机体的免疫力。

黑色：指有保健功效的黑色食物，如乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、黑芝麻、黑豆、黑糯米、香菇、黑木耳、香菇、黑米、黑麦、紫米、黑荞麦、紫菜等。其中所含的黑色素具有清除体内自由基、抗氧化、降血脂、抗肿瘤、美容等作用。



图视觉中国

饮食均衡不难！试试“彩虹原则”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

我们常听专家建议，要想身体健康，饮食均衡是必要条件之一。但如何做到饮食均衡？其实，把握“彩虹原则”就可简单施行。

爱牙补贴发放中，口腔健康全身健康

“广东爱牙工程社区行”派福利！致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴，电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费



市民纷纷前来咨询牙齿问题



德伦口腔为缺牙患者科普爱牙知识



市民纷纷前来报名领取本次爱牙补贴

数字化亲骨型无牙颌即刻种牙 4颗植体恢复半口牙

“传统种植牙至少要植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力。”德伦口腔徐世同院长解释道，“数字化亲骨型无牙颌即刻种牙是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植入角度，能实现准确、舒适种牙，只需4颗种植体，即可恢复半口牙。”



徐世同院长提醒“缺牙要及时补救”

缺的是牙，影响的是身体健康

牙齿缺失，有的人认为只是吃东西不方便，并无其他大碍；有的人怕缺牙修复太麻烦；有的人认为缺牙修复太贵，经济能力承担不起……其实，这些想法是错误的。缺牙不修复，或许还会影响身体健康。

牙齿与身体健康息息相关

牙齿与身体健康紧密相关，所谓“牵一发而动全身”，缺牙不及时修复，导致不能自如地咀嚼食物，加大胃肠消化负担，还会引起临近缺失的牙齿向缺牙倾斜、移位、牙齿缝隙变大，对合牙伸长

等一系列问题，时间长了会造成周围邻牙的松动，致使全口牙齿的正常功能遭受严重破坏，引发咬合紊乱，以及引发牙周病等不良后果。德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院技术院长徐世同提醒：“缺牙要及时补救，缺一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪。牙齿长歪以后，容易导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落。”

通知
广东爱牙工程社区行

高额补贴
数字化矫牙/种牙

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

◆适用人群◆
单颗/多颗缺牙、牙齿不齐等人士

申领热线：020-8375 2288