



陈钰锋

中山大学附属第六医院

图/羊城晚报大健康研究院 林添杰

整理/羊城晚报记者 薛仁政

春节了，“吃”作为我们过节最重要的“娱乐”活动之一，大鱼大肉、好酒好菜正在接下来的日子里迎接我们。说到吃，大家肯定要说：“我都是几十年的吃货了，难道我还能不懂？”然而，“懂吃”懂的或许只是美味，而不是健康。为了让大家在春节期间吃得对、吃得健康，中山大学附属第六医院结直肠外科陈钰锋以幽默诙谐的脱口秀形式为大家总结了几个关键点。

春节“三多”
怎么办？
中医食疗有方

羊城晚报记者 林清清

春节期间走亲访友、阖家团圆，有何保健养生建议？广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德教授（人称“德叔”）在国家卫健委新闻发布会上介绍，春节期间亲友聚会往往有“三多”：熬夜多、烟酒多、大鱼大肉多，而这往往会对人体健康造成影响。如何处理？中医有方法。

德叔表示，熬夜伤肝伤肾，容易引起喉咙干、眼干、梦多等症状。一些经典方如六味地黄丸、知柏地黄丸可以有所帮助。也可以用沙参、麦冬、石斛、百合煲肉汤来滋阴补肾。熬夜时也可以按揉三阴交来降虚火，每次按揉10来下，每天按摩两三次。

年节应酬烟酒多，抽烟多伤肺阴，容易引起喉咙干、口干等症状，所以保健可以滋肺阴为主，用好雪梨、蜂蜜。可以用雪耳、雪梨煲肉汤，润肺润燥。过量饮酒容易伤脾胃，要化痰湿，可以在喝酒时喝点米汤水、白粥、小米粥等，放点生姜、陈皮一起煮，或者用葛花、陈皮煲水，消除对脾胃的伤害。

年节期间，容易大鱼大肉伤脾胃，造成食滞，食滞化火，又会容易出现腹胀、胃胀、口干、口苦等不舒服。这时要消食健脾消胃火，可以用市面上都有的山楂丸、健脾消滞片等消食健脾胃，居家也可以用麦芽、山楂煲水喝，或是用陈皮、生姜、鸡内金煲水给小孩、老人喝，帮助消食。

此外，冬春交接气候变化大，德叔提醒，此时饮食要少酸增辛。中医认为春天肝气容易偏旺，此时可以少吃些过酸的食物，增加一些辛温发散的洋葱、大蒜、韭菜、香菜等，尤其在搭配肉类时，可以温通阳气和散寒。

年节消滞养生方

应对应春节“三多”，德叔向羊城晚报记者给出具体药膳消食茶饮方。简单易做好喝，可以健脾消食开胃，小孩、老人都可饮用。

山楂麦芽消滞饮

材料：炒山楂10克，麦芽20克，陈皮5克。

功效：健脾消食开胃。

制作方法：上述材料放入锅中，放入适量清水，煎煮约30分钟，代茶饮。

春节如何吃好且健康？这份医生提醒请你收好

首先，吃东西，要“杂又多”！

当然这个不同于妈妈们常说的“吃多点，能长个”的这个“多”，这里指的是吃得多样。每天吃的东西呢，建议以谷类为主，搭配蔬菜、肉、蛋、奶和豆类。大家可以记住一组数字——“1225”！这可不是圣诞节的意思，而是指每天最好要摄入12种以上食物，每周25种以上。

其次，吃喝要“有节制”！

大鱼大肉，是很多家庭的春节餐桌必不可少的，重口味的菜既“下酒”也“下饭”，虽然“吃嘛嘛香”的表现让做饭的妈妈们特别开心，但是这种习惯可能会直接导致肥胖和心脑血管疾病。有人说过年“吃饭不喝酒，等于没吃饭”，有句话也讲得好，“酒虽好，不要贪杯哦”，对成年人来说建议每天饮酒的酒精量不超过15g，如果按照大家熟悉的酱香型白酒来计

算，大概等于6钱。

第三，吃要“讲规律”！

这也就是说一日三餐，定时定量，规律进食。现在能够每天规律吃饭的人越来越少，相反，不吃早餐、爱吃零食、爱下馆子，成为了新时尚。打工人们日里辛苦，难得过年放假，晚上熬夜刷小视频，然后睡到午饭才起，晚上又约三两个朋友来个暴饮暴食，这种报复式放纵，是一时爽了，但是我们的肠道可就遭殃了，这大过年的急诊最多的可就是这样吃出来的，急性胃肠炎、急性胰腺炎找上门来，都非常难受，可以说是“放纵一时爽，急诊一直躺”。

第四，那就是要“多喝水”！

大家都知道“女人是水做的”，但其实“所有都是水做的”，水占了人体2/3的重量。除食物外，水也是重要的饮食部分。喝水少，后

果很严重，因为人会“变笨，变懒，还肾不好”。那怎么样才算够喝水呢？一般来说成年人每天喝水至少1700ml，女性至少1500ml。有些人平时不喝水，喜欢喝饮料，把可乐、奶茶当水喝，这个也是非常错误的做法，因为会增加痤疮、蛀牙、肥胖、糖尿病、骨质疏松等多种疾病的风险。

最后，建议吃要“用公筷”！

要知道“口水也是有细菌的”。有专家研究发现，跟用了公筷的比，不用公筷的菜里细菌量可能高出250倍，这是什么概念？也就是说，不用公筷，那咱们可就“有菌同享，有病同得”了。用公筷，“你好，大家好”！

吃饭这件“小”事儿，远比你想象的更有学问。只有掌握了健康“吃饭”的核心知识，才能不辜负美食，也不欺负肠道。健康过好年，就从好好吃每一顿饭开始！

到广东过大年，外地游客有“口福”啦！

这些饮食要点需留意

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 戴希安

近日，全国各地文旅部门齐齐发力，号召全国游客前来游玩、过节，广东也不例外。迎春花市、高跷巡游、交响乐演奏……岭南各地春节活动目不暇接，年味十足。有游客在广州花都南北宫庙会上表示：异乡人在广东也找到了“家乡年味”。

都说一方水土养育一方人，各地饮食习惯、春节习俗各不相同，外地游客在粤过年有哪些饮食要点要注意？羊城晚报记者采访专家进行解答。

“饮食文化总是有着浓郁的地方特色，广东作为传说中的‘煲汤省’‘养生省’，总体饮食文化都是比较健康、清淡的。”中山大学附属第六医院消化内科副主任医师唐健介绍，广州有着独特的粤式饮食文化，早茶、汤粥、海鲜、凉茶等都各有风味，外地游客可以一饱口福。

然而，俗话说“病从口入”，出门在外，饮食一定要注意。在外出“觅食”的时候要留意食物是否干净、卫生和新鲜。“岭南地区相比北方气温高、湿度大，并不存在天然的‘室外冰箱’，食材、饭菜要谨防变质。”唐健提醒，食材应尽量选择新鲜、干净的，隔夜的饭菜尽量不要食用。

海鲜：注意食材新鲜、避免过敏

广东作为沿海地区，食用海鲜较多。北方游客要留意自己是否有海鲜过敏的情况，避免出现过敏反应。值得一提的是，被称为“潮汕毒药”的生腌和以新鲜口感为重点的顺德鱼生都是极富岭南地方特色的饮食，游客在食用的时候要尤其留意水产的卫生情况，避免食用后身体产生不适。“如果受不了，不必强求。”

早茶：重在体验，切莫多食

“广东饮食习惯中，喝早茶是重要的组成部分。”唐健介绍，广东早茶茶点品类丰富，然而早餐吃太多不仅会影响消化系统工作，也会对一天的行程造成影响，因此，早茶切莫“贪吃”。

凉茶：既是饮料也是药，饮用要当心

“凉茶属于广东特色，当中会含有不少中药成分，既是饮料也是药。”唐健认为，凉茶具有调理的作用，尽管大多数药材较为平和，但游客也应“对症用茶”：喉咙肿痛，就饮清热下火的凉茶；食欲不振，就饮开胃消食的凉茶；痰喘咳嗽，就用止咳化痰的凉茶。

此外，还有一些特殊人群并不适宜饮用凉茶。“老人、孕妇、小孩、基础疾病患者或者正在服药的人群，建议不要尝试凉茶，身体健康过大一时口福。”

汤方药膳：

鲜美可口，但这些人群要注意了！

“广东作为传说中的‘煲汤省’，有不少经典的汤方药膳广为流传。汤方固然鲜美，但从健康角度来讲不宜多饮。”唐健介绍，肉类经过长时间炖煮，会含有大量的嘌呤，过多的嘌呤的摄入不利于身体的健康，可能会诱发痛风和心血管疾病。唐健表示，基础尿酸偏高、心血管基础疾病患者，不建议大量饮用。

沙糖桔

“炫”到停不下来
这些人要当心

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘敏莹



图/视觉中国

过年火锅怎么吃？ 看体质选锅底不怕“上火”

新春亲友相聚，围炉聚餐是红红火火暖意洋洋的好选择。吃火锅易上火？怎样吃才能更健康？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒，吃火锅也要先看体质！选对锅底，巧用适合冬末春初的食材，才能健康吃火锅，开心过好年。

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

火锅越吃越饿？是胃火在动！

不少人觉得火锅越吃越饿，很容易就吃过量。这有可能不仅是饿，而是胃火在动！

“大家常觉得吃火锅易上火，这是有道理的。”闫玉红表示，火锅反复烹煮，因此无论汤底再怎么清淡，总体性质也是燥热的。加上大部分火锅蘸料也是各种芳香料刺激，所以吃火锅的过程，就容易把胃火引动起来。

胃火旺，就会越吃越想吃，吃过量后又导致了积食而化热。加上岭南地区湿热、脾虚体质的人居多，这类人吃火锅本身就容易上火。所以春节聚餐，围炉欢聚虽然温暖，但也要注意吃火锅的方法。

选锅底要先看体质

汤底带有党参、黄芪、当归等的粤式药材锅，对于气血虚弱、虚寒、体寒者适宜，但虚不受补以及实热、湿热、阴虚火旺者，其实也并不适宜。

那么，什么火锅汤底最大众化？闫玉红表示，广东常见的清补凉锅底，其实就适合大多数人。通常带有沙参、玉竹、马蹄、红萝卜、枸杞、红枣、生姜这些汤料，可以清热滋阴润燥。尤其加上姜、枣和葱白，很适合冬末春初的阳气升发。

而写着“药膳”“大补”字样的火锅，也不见得就适合所有人。红红火火麻辣刺激的川味火锅，挑动人们的食欲，但实热、湿热、阴虚火旺的人，则不太适宜。不过如果是体质的人，在寒冷的冬天适当吃点带着辣椒、花椒、大料等的川味火锅，其实倒是适宜的。而写着“药膳”“大补”字样的火锅，也不见得就适合所有人。

巧选食材可“下火”

尽管是过年，吃火锅时也不要一味只顾大鱼大肉，以免“上火”。闫玉红提醒，在食材配搭上用点心思，可以清热泻火，益脾和胃。

一方面，要注意荤素搭配，尤其是瓜类、绿叶蔬菜，多偏寒凉，因此不仅能消除油腻，补充人体维生素，还有清热解毒、中和燥热的作用，例如娃娃菜、冬瓜等。

此外，白萝卜可以下气消食、益脾和胃，帮助消化；豆腐中含有石膏，具有清热泻火、除烦止渴的作用，可以减轻“上火”的症状；香菜（带根）可以解表散寒、温胃解腻，是很好的牛羊肉伴侣；海带可以利水散结，而板栗、南瓜、土豆则可以健脾和胃，可在火锅聚餐中代替主食，增加饱腹感。

说到不能“大鱼大肉”，就意味着火锅只能吃素了吗？当然不。闫玉红表示，有很多荤类可以选择。例如生蚝既可以补阳又可以滋阴，而且是一种平和食材，只是不能一次吃过量。而鲍鱼也有降血压、潜降肝火之效。火锅里常见的牛肉也可是补肾，体虚的人最适合，而牛舌可补心，容易胸闷、气憋、心悸等心气比较弱的人也适合吃。

“很多人经常问医生有什么不能吃，其实最好的答案就是问你自己。”

闫玉红说，“吃完身体感觉是否舒服？吃完不会口干舌燥、不会拉肚子，身体不会抗拒、不会产生不舒适的反应，这个食材就是适合你的。”

Tips 健康吃火锅5项注意

★汤底煮太久，嘌呤含量升高，会增加人体代谢的负担。闫玉红建议，吃火锅最好在40分钟内结束战斗，或者40分钟后换一个矿泉水锅底重新煮。

★吃火锅要控制时间、食物总量、频率，一周不要多于2次，每次时间在2小时内。有痛风或尿酸值偏高的朋友，更要控制吃火锅的次数；

★吃火锅时最好不要搭配冰冻饮料，以免贪图一时爽快伤肠胃；

★涮火锅时注意食材充分煮熟，酱料避免过咸过油；

★吃火锅时避免食物温度过高，灼伤食道。

沙糖桔（又称砂糖桔）作为“水果顶流”，稳稳成为广东过年水果的C位担当。但是……有些人炫起沙糖桔来一定要悠着点。

宋叔是一个痛风性关节炎的老患者，近半年都规律降尿酸治疗，昨天突然痛着脚来门诊找广州中医药大学第一附属医院风湿病科林昌松主任中医师，这才知道，他是因为每天吃半斤沙糖桔导致痛风发作。

大家都觉得，痛风患者需要严格控制饮食，除了平时要多喝水，还需要低嘌呤饮食，在大家的认知中，觉得高嘌呤饮食就是大鱼大肉，平时多吃新鲜的蔬菜水果，就肯定没问题。殊不知其实果糖也是痛风发作的头号“罪犯”。

林昌松主任中医师解释，果糖的过量摄入会引起尿酸升高已经是大家熟知的事实。一方面，果糖通过肝脏代谢，消耗大量的腺嘌呤核苷三磷酸（ATP），进而导致嘌呤释放增多，促使体内尿酸生成增多；另一方面，果糖在体内的酸性代谢产物会降低尿酸在尿液中的溶解度，使肾脏排泄尿酸的能力下降，从而使体内尿酸排泄减少。

而近期当季的水果，如沙糖桔、橘子等，都是果糖含量较高的水果，因其口感甜蜜，很容易就会多吃，稍不注意，这份甜蜜就会造成负担——可能诱发痛风的急性发作。

除此以外，果糖还会以其它的名称存在于我们生活中的很多食品当中，如果葡糖浆、玉米糖浆、枫糖浆、麦芽糖浆、蔗糖、蜂蜜、浓缩果汁、饴糖等等，都是果糖的“代名词”，痛风患者在选择食物时需擦亮双眼，谨防因此类食物食用过多而导致痛风发作。