



又到春运时，大家都在归家的路上。有人自驾回家、有人坐“海陆空”各种交通工具回家，漫漫归家路，往往路上就要耗去几小时甚至数个日夜。那么长途驾驶，饮食健康应该怎么兼顾呢？武警广东省总队医院营养科曾晶主任给大家支招。

A 坐车族：注意饮食

纯粹的乘客，在途中的饮食主要是别跟自己过不去、别给行程添乱。注意事项包括以下几项：

1. 注意饮水卫生，清淡饮食，要格外注意饮水卫生，饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全；少喝酒、少吃肉食，饮食以清淡为主，少喝冰凉饮料，以免加重胃肠负担。
2. 不建议吃过咸或者刺激性太强的食物。毕竟路上补给有限，应对措施不如在家方便且多样。所以果脯、蜜饯类包装食品不建议多带。
3. 注意水温及食物温度，避免烫伤。
4. 车行颠簸变速等难以预测，在车上口里有食物时不要大声说笑，建议不要在路上吃果冻、花生、提子、鱼丸、鸡爪等食物，避免误吸引起呛咳，甚至窒息。
5. 车上空间相对密闭狭小，为减少车厢内空气污染，建议不要喝碳酸饮料，少吃青豆、蚕豆等产气食物。



高血压病人控制好血压原来对吃这么讲究

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

高血压病号称“沉默的杀手”。武警广东省总队医院营养科主任曾晶表示，日常加强生活方式及慢病管理对原发性高血压病的预防和治疗有积极作用。

- 一，坚持按医嘱服用降压药物，而不能擅自按自身感觉不规则服药；
- 二，坚持定期监测血压和体估。
- 三，定时作息、劳逸结合、放松心情、坚持体育运动。
- 四，饮食上还需要改变不良的饮食习惯，食物选择和烹饪方式方面注意一些细节——

1. 低盐饮食。《中国居民膳食指南（2016年）》建议成年人一日盐的摄入量不超过6克，调查显示，即便在公认“饮食清淡”的广东地区，每日膳食盐的摄入量也在9克-12克。实施低盐饮食，除了烹饪中使用量匙控制盐的用量，还有一些需要注意的细节：少吃腌制熏制食品；烹饪后期放盐，也就是临起锅时再放盐调味可以减少盐的用量；使用蘸料碟，如白切、白灼等烹饪方式可以减少盐的摄入；不用菜汁捞饭可以减少油脂和盐的摄入量；除了食盐，还需要减少“隐形盐”的摄入，例如味精、鸡精、酱油、蚝油、陈醋等调味料钠的含量很高，很多食品添加剂如色素、防腐剂等都是加钠盐的形式存在，包装食品

春运到！ 坐车路上带什么吃？ 老司机路上犯困怎么办？

文 / 图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

B 老司机：饮食能解困和累

长途自驾，安全最重要。保证司机良好的健康与昂扬的精神状态是安全驾驶的基础。除了开长途前不要熬夜、不吃感冒药和第一、二代组胺类过敏药、定时进服务区休息等，饮食卫生和营养也很重要。

1. 选择清洁卫生的食物。出门在外，保证食品安全卫生、预防急性胃肠炎是首要的。建议不要自备或打包凉拌食品，外卖熟食也得蒸热蒸透后放保温容器中；进食前洗手，避免污染食物。春运期间气温较低，不建议路途上吃寿司等生冷食物。
2. 稳定的血糖是大脑运转的能量来源。司机不要空腹或

在饥饿状态下驾驶，按时就餐。建议正餐时选择慢血糖反应的主食，例如小米粥、三文治、米饭+甜玉米+番薯+莲藕，不建议只吃肠粉、河粉、白粥、白面包等快血糖反应食物。如果错过服务区、不能按时进餐，建议补充饼干、面包、糖果等食物，避免低血糖发生。

3. 长途驾驶需要集中注意力，集体力与脑力活为一体。如果只是一两天的路途，并不强调要额外补充营养素，饮食大致做到营养平衡、不饿肚子就好了。但是长途自驾，连续几天都“在路上”，生活作息变化较

大时，饮食营养上就得费些心思：正餐不能以点心饼干等敷衍了事，建议尽量按平时习惯就餐，即便泡方便面解决一餐，也要额外加鸡蛋和吃些水果。

随车携带的食物除了饼干、面包、巧克力等，最好带一些肉干、肉脯、豆腐干、坚果之类蛋白质密度较高的食物以备不时之需。

4. 餐后经常会有犯困的感觉，犯困时在服务区活动休息半小时左右。不吃太饱（大概八分饱即可）、不吃过多精制食物（如薯条、汉堡包、比萨等）、多吃蔬菜水果、海带和奶类有助于减轻餐后困倦感。

5. 饮料可以选择茶、咖啡（不建议速溶咖啡）、温开水中放柠檬片或者泡几片西洋参都是不错的选择。浓茶和咖啡都有利尿的作用，勤进服务区有利于安全和减少驾驶疲劳。司机饮水时建议副驾驶座上的人协助拧开瓶盖，用吸管喝水，有助于安全驾驶，一定要注意水温，防止烫伤。还可以备红牛等具有增加皮层兴奋作用的功能性饮料，途中困倦时应急使用。

驾驶途中还可以通过咀嚼口香糖，或者含话梅、红姜片等刺激性食物提高自己的兴奋度，减少疲劳感。

麻辣火锅好吃，预防上火，这个吃法有效

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星



导致口腔溃疡、咽喉肿痛等“上火”症状的发生。

过辣的饮食也让消化道备受折磨，尤其是对消化道黏膜的刺激，容易导致胃病、十二指肠溃疡等疾病。平素胃肠不好的人或者本身有消化道疾病的人食用后容易造成消化道疾病的急性发作，出现胃痛、腹痛、腹泻、呕吐等症状，重则可能引起消化道出血。同时，经常食用麻辣火锅，长期的慢性刺激会诱导组织细胞恶变，是导致口腔溃疡、食道癌等消化道肿瘤发生的重要原因之一。

食用麻辣火锅要有度，以免对身体造成伤害。可根据体质和时节，适当食用。邓聪副主任中医师指出，从体质来说，属于阴虚火旺，平时容易出现出口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等现象者，不宜吃，否则会加重“火旺”的症状。四季之中，秋天容易肺燥，最不宜吃辣；冬天适当食用可以御寒。一天之中，中午消化能力最强，可以适当吃点，提升阳气；晚上最好避免吃。

食材方面，应选择凉性、清热

的食材来搭配，如海带、豆腐、苦菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜、芹菜、萝卜、百合、梨、香蕉等，或煮点菊花茶、绿豆汤、酸梅汤、茅根竹蔗水、夏金英糖水等，同时注意多喝水。

搭配的主食最好选粗粮，因其膳食纤维含量丰富，可预防因肠胃燥热引起的便秘。另外，醋和香油是最佳解辣食物，烹调时加醋、香油，或在食用时蘸点醋、香油，可缓解上火。

推荐 DIY 饮料

茅根竹蔗水

【材料】马蹄 10 个，新鲜茅根 4 两，竹蔗 1 条，红萝卜 1 个。

【方法】将上述材料分别洗净，切厚片，全部放入瓦煲，加入适量清水，煲一小时左右，即可以饮用。

【功效】有清热泻火、生津止渴、润肠通便的作用。



药材辨识

冬季进补，海马入膳正当时

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图 / 余燕红

海马该如何选购？

传统认为，海马为体长大、骨质坚硬、无杂质者为佳。市场上常将大海马、线纹海马、三斑海马称为“平马”或“光海马”，质量较好，价格较高，其中又以大海马、线纹海马质量最佳；刺海马称为“刺马”，质量较“平马”稍次；而小海马质量又次之，价格较以上海马便宜。

怎么选好的海马，具体如下——

食疗药膳

海马仔公鸡汤（约 2-3 人份）

材料：海马 9 克，仔公鸡 1 只，枸杞子 10 克，虾仁 15 克，红枣 10 克，生姜 5 克，盐适量。

做法：

（1）仔公鸡宰杀，洗净，斩块；海马、枸杞子、虾仁、红枣快速水洗；生姜切片；

（2）所有材料一同放入炖盅，加水 1.5L；

（3）另用蒸锅，加水和蒸架，将炖盅于蒸架上，加盖，大火煮开，然后小火炖约 2 小时；

（4）撇去浮油，加盐适量调味即可。

功效：此汤味道鲜美，能温补肾阳，可用于小便清长，夜尿频多，腰酸膝软，遗精早泄等属于肾阳虚的人群。但此汤偏温燥，孕妇及阴虚火旺者不宜服用。

天气干燥，喝排骨藕汤，清甜可口不上火

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

推荐食疗方 莲藕马蹄排骨汤

材料（3-4 人份）：莲藕 500 克，马蹄 250 克，花生米 50 克，猪排骨 500 克、生姜 5 片，食盐适量。

做法：1. 将上述食材洗净，花生清水浸泡，莲藕、马蹄刮净外皮，切块备用；2. 猪排骨斩件，焯水；3. 汤锅中加入适量清水，放入猪排骨、莲藕、马蹄、花生米和生姜片，武火煮沸后转文火煮 1 小时，食用前调味即可。

功效：清热凉血、养阴润燥、健脾养胃消食。

中医认为，莲藕为药食同源之佳品，生用具有凉血、散瘀之功，熟用能益血、止泻、健脾、开胃，可谓生

吃熟吃都是宝。而马蹄是岭南人餐桌上常见的食材，比如马蹄糕，其功擅清热解暑、凉血生津、消食除积，现代研究显示其含有的抗菌成分，对降压有一定效果。

花生米性味甘平，功擅健脾养胃、润肺化痰，再搭配滋阴补阳、益精补血的猪排骨。全汤清润可口，共奏清热凉血、养阴润燥、健脾养胃消食之功。

唐格指出，此汤方一般人群可食用，尤其适用于过食辛热之物所致的津液亏损、皮肤干燥、口干咽痛、咽喉干咳、大便干结以及脾胃虚弱所致的气虚不振、消化不良、倦怠乏力等人群服用。



止咳不化痰
化痰不止咳



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



医古系列
德叔 213



广东省名中医 张忠德

大寒时节遇胃痛，当心寒湿困脾胃

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 赵姨，59 岁，当老支扩遇到胃痛

59 岁的赵姨患有支气管扩张，以前常因天气变化引起严重的咳嗽乃至咯血，是医院的常客，后来在德叔门诊治疗了一段时间控制得很好。入冬以来赵姨虽然没咳嗽、咯痰等不适，但却出现了胃痛，吃一点东西就胃痛难受，胃口越来越差，疲倦乏力，提不起精神，吃了不少胃药，但一停药便会加重，于是又来找德叔求治。赵姨一进门，德叔看到她面色虚浮而苍白，唇色暗淡，赵姨有气无力地说道：“入冬以来开始胃痛，胃胀，一天到晚打嗝，口淡，没什么胃口，腰酸，前段时间痛风又发作了……”

德叔解谜 脾虚遇大寒，寒湿困脾饮食不化

赵姨既往有支气管扩张病史，长期慢性消耗形成脾胃肾虚的底子，且以阳虚为主。中医认为“脾胃乃后天之本，气血生化之源”，运化食物而生成气血，这个过程脾胃起到关键作用，恰逢大寒时节，岭南地区寒湿邪尤甚，赵姨本就虚弱的脾胃被外界寒湿

进一步消耗损伤，于是寒湿长驱直入，扰乱脾胃运化功能，就表现为胃脘腹胀，食物不消化，脾阳不足则可表现为汗多，怕冷，肾阳虚则出现腰酸腰痛症状。治疗上，德叔以健脾温阳为主，服药 1 周后，胃痛明显缓解，再嘱赵姨注意饮食有节，不宜食用过多粗粮。

预防保健

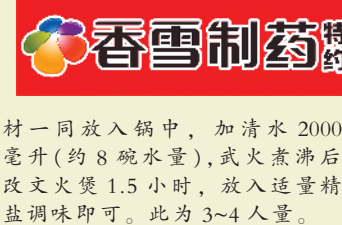
大寒时节，补益有度配合大寒是一年中最寒冷的节气，养生应以补养藏阳为主，但又不宜过度温补，因大寒节气紧邻立春，春发在即，应补益有度。作息上应遵循早睡晚起，顺应自然环境闭藏特点，通过延长睡眠时间补充收敛阳气。饮食方面，虽以温补之品为主，但像赵姨这类人群要把握度。药膳方面，可以选择巴戟天、肉苁蓉、狗脊、益智仁、菟丝子等温肾阳药材；还可以用当归、黄精、红枣、太子参、党参、黄芪、陈

皮、炒白术等补气养血健脾药材作为首选。饮食方面，应以牛肉、羊肉、鸡肉、猪肚、牛肚、泥鳅、鲫鱼、鲤鱼等为首选，若食用后有口干、咽痛等不适，可以配沙参、玉竹、麦冬等养阴之品化胃肠之燥热。平时也可以中药贴敷于神阙穴，平时中散寒暖胃之效。

具体如：艾绒 5 克，白胡椒 5 克，吴茱萸 3 克，蜂蜜适量。将上述药材打粉，放入适量蜂蜜，取少量药糊加热后放在纱布上，敷于神阙穴，待冷却后更换，每次敷 10~15 分钟，1 周 2~3 次。

德叔养生药膳房 巴戟天煲羊排

材料：羊排骨 500 克，巴戟天 10 克，党参 15 克，玉竹 30 克，生姜 3~4 片，精盐适量。
功效：健脾温肾助阳
烹制方法：各物洗净，羊排骨切块，放入沸水中焯水。上述食



香雪制药

材一同放入锅中，加清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火煮沸后改文火煲 1.5 小时，放入适量精盐调味即可。此为 3~4 人量。



无花果是果也是一味良药

文 / 羊城晚报记者 陈映平

汤味清润甘甜，汤性平和有益，不温不寒，能有效预防脾胃燥盛所致的口干咽燥、眼鼻干涩、干咳少痰、口臭胃热、肠燥便秘、皮肤干痒等问题。

无花果枇杷花炖鹌鹑汤

材料：干品枇杷花 15 克，鲜无花果 150 克（或干品 40 克），鹌鹑 1 只，猪瘦肉 150 克，生姜 2 片。

制作：枇杷花洗净，稍浸泡；鲜无花果洗净后“十”字剖开；鹌鹑宰洗干净，飞水斩大块；猪瘦肉洗净，飞水后切小方块状。所有材料共入炖盅，加入清水 1250 毫升左右（约 5 碗水量），加盖后隔水炖 3 小时，进饮时方下适量食盐温服。这是 3~4 人分量。

功效：预防秋燥，补益肺脾。

行业动态

“食安先锋号”移动课堂开课 广东肯德基开启食安妙趣之旅

近日，在广东省市场监督管理局的指导下，广东肯德基携手羊城晚报共同开展“食安冬令营”主题活动。15 位小记者搭乘有轨电车“食安先锋号”科普专列，在这个食安移动课堂里学习，并走进肯德基后厨探秘，体验特别的食安妙趣之旅。

“食安先锋号”有轨电车穿梭在广州“最美 7.7 公里”的海珠线上，四节车厢搭载四季食材的炫美色彩，车厢内布置了活泼可爱的卡通形象及食品安全科普知识，还有肯德基专门为小朋友们设计的《食安三字经》——“食为天，安为先。曰三餐，饱而健……”在省局的专家讲解下，孩子们通过通俗易懂和寓学于乐的方式了解科普知识。

上完“食安先锋号”移动课堂，小记者们又来到肯德基餐厅探秘后厨。从学习标准洗手流程，到通过油炸测试仪保证肯德基的油炸品质……各种安全规范的操作流程和科学检测工具让小记者们对肯德基的食品安全有了更清晰的了解。经过后厨参观以及科普互动游戏，孩子们纷纷获得一块块小小



小记者们登上“食安先锋号”，开启肯德基食安妙趣之旅

的积木——“食安基石”，他们用“食安基石”一起共建餐厅中的“食安之墙”，这也代表着每个人都应该为食安建设出一份力，共同尚德守法维护食品安全。

据了解，在广东省市相关主管部门的指导下，广东肯德基持续以“肯德基四季半课堂之食安妙趣之旅”为主题，依托自身餐厅资源优势，携手附近社区、学校等开展食品安全科普系列活动，为提高全民的食安意识、传播营养健康生活方式助力。

文 / 汪芳 杨广 图 / 彭勇