

叹美食饮靓汤 阳康后悠着点

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 叶美琪

“阳康”之后有不少人仍味觉差，食欲不振，那么这个兔年春节该如何吃？万一吃撑了该怎么办？广州中医药大学第三附属医院脾胃病科专家、主任中医师陈冠林为大家支招。

最近，广州市卫健委公布的数据显示，有85%的市民已经感染过新冠病毒。陈冠林介绍，“阳过”以后在一段时间内脾胃还比较虚弱，容易发生食欲不振、消化不良，因此这个春节叹美食要悠着点，避免吃生冷寒凉食物，要少食多餐，吃东西时尽量细嚼慢咽，能不喝酒就不喝酒。此外还可以用五指毛桃煲汤喝，有健脾补肺、行气利湿的功效。

平时常说：“饭吃八成饱，到老肠胃好”。过年心情放松，亲朋好友相聚，一下吃撑了，可以试试以下几招。

摩一摩

两手按摩心腹，交叉来往，约十二过。复以两手自肋间按擦向下，约十数过，令人腹气通，不致壅塞。过饱食物，随手消化也。先推摩腹部，再直推两肋令人腹气通，不致壅塞。

揉一揉

适当地按摩腹部，促进肠胃蠕动，消化食物，大概只有半个小时，你会发现症状会有所缓解。缓解之后可以稍微走一走，散步，这样会更舒服一些。

走一走

为了有效地让下半身的血液保持畅通，静坐大约1小时，便可以起来走动一下，持续3—5分钟，赶在肥肉停留在肚子上之前，就可以把它甩走。

喝一喝

麦芽山楂饮：取生麦芽30克，生谷芽30克，山楂15克，陈皮10克，加适量的水，煎煮20分钟，取汤400毫升，代茶饮，具有行气、消食和胃的作用。

五指毛桃茯苓薏米饮：取茯苓30克，薏米30克，五指毛桃30克，陈皮10克，加适量水，煎

煮20分钟，取汤400毫升，代茶饮。具有健脾祛湿、消食和胃的作用。

野兰养茶：取苦养适量，开水泡服。苦养又叫野兰养，民间又称其为“净肠草”，是我国药食同源文化的典型体现。味苦，性平寒，具有祛积化滞、润肠、通便的作用。饭后饮用，一次不宜多吃，胃寒者不宜。

除了以上茶饮，还可以选用桑叶、沙参、玉竹、芦根煮水，同样具有清热生津、消除积滞的作用。

吃一吃

换个吃法，来点消食粥。**山楂粥**：山楂30克、大米100克、砂糖10克（糖尿病人可不加）。将山楂煮水后取汁适量，加入大米煮粥，待熟时调入砂糖煮沸即成。山楂具有消食健脾，行气散淤，化浊降脂的功效，可增加胃中的消化酶，对多食肉食导致的食积不化、暖腐吞酸、胃脘饱胀、腹痛泻痢等，有很好疗效。山楂还兼有降血压及胆固醇的作用，但生山楂具有一定活血作用，孕妇谨慎使用。

陈皮粥：陈皮15克（鲜者加倍），大米50克。将陈皮水煎取汁，加大米煮为稀粥；或将干陈皮研末，每次取3—5克调入稀粥中服食，每日1剂。陈皮具有健脾和胃、燥湿化痰的作用，适用于脾胃气滞、脘腹胀满、消化不良、食欲不振、恶心呕吐、咳嗽痰多、胸膈满闷等症。

豆蔻粥：肉豆蔻10克（研末），生姜2片（切碎），大米50克。大米煮粥，熟后加入豆蔻末及姜末，煮沸后服食，可开胃消食，温中下气；肉豆蔻味辛，性温，具有温中行气、涩肠止泻之功，适用于脾胃虚寒、积食不消、呕吐泄泻、脘腹胀满，腹痛肠鸣等症。



本版图片视觉中国

一碗“补精饭” 来年气血足

“阳后”这样吃，补肾促恢复

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 查显琳

春生、夏长、秋收、冬藏，中医养生要顺应天时。所谓冬主封藏，主要指藏精。冬季调养，滋阴补精，效果加倍。

阳后疲倦补肾阳

广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红提醒，尤其是感染过新冠病毒的人，发烧后体内阴血几乎都被“烧干”，人也容易疲惫乏力，此时滋阴补血是关键。同时也要适

当补肾阳，把“火种”先种下。阳虚体质的人尤其要抓住这个时机调理。同时，至今还没有“阳”的人，也可以通过滋阴补精提高身体抵抗力、免疫力。

好好吃饭助冬藏

“阳过”的人需要补阴血、恢复体力，此时可适当吃点补肾填精的食物，既是冬季滋阴、调理阴血体质的应时养生，也可作为来年生发阳气的养料，可助来年气血充盈、精力充足、皮肤水嫩。

闫玉红表示，中医有不少滋阴、补精的食疗方，最方便的一种叫作“补精饭”，不用专门煲汤、泡茶、吃药，在日常三餐中就把肾精补了，而且非常平和，男女老少、一年四季都可吃，但冬天吃效果最好。

食疗推荐：玉颜乌黑补精饭

材料：大米/长糯米1000克、黑豆50克、黑芝麻50克、黑米10颗、黑米50克、桑葚干30克。

做法：5种黑色食材清水浸泡5分钟，洗净，豆浆机加水打成汁（不用煮开），滤渣后留下药汁，放入大米浸泡一晚上；第二天把浸泡的大米，蒸至半熟，再放阴凉干净处阴干；最后用干净的储藏罐装好大米，防潮即可。

如果时间、精力许可，可以把上述步骤重复3—9次，

九蒸九晒，这也是中药里的一种炮制方法，这样做出来的药味更浓，补肾填精的效果也更好。

功效：补肾填精、滋阴补血。
吃法：日常做饭放50克—100克，搭配普通大米一起煮饭，或者煲粥。

点评

这种食疗的补法重在坚持，比药物更安全，没有禁忌，男女老少皆可。

四款冬季滋补养生粥 暖身暖胃增强免疫力

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 许咏怡

正值冬季，是增强免疫力的黄金季。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建议，饮食方面应以温补为主，可以选择羊肉、鸡肉、猪肝、猪肚、带鱼等温补御寒食品，但不宜肥腻和过咸。也可以食用补充津液的食物，如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。此外，蔬菜也要多摄入，比如土豆、番茄、菌类、韭菜、南瓜、芹菜、菠菜、山药、黄瓜等。

郑艳华推荐四款冬季养生靓汤/粥，助力大家在新春期间“元气满满”。

枇杷叶川贝瘦肉汤

材料：枇杷叶15克，川贝9克，瘦肉200克，盐少许。

做法：将枇杷叶洗净，上述材料放入锅内，加水适量，开武火煮开后调为慢火煲半小时，加入少许食盐即可。

功效：枇杷叶性凉微苦，入肺经，能泄降肺热，止咳生津。川贝性寒味甘，可清热润肺、化痰止咳。搭配瘦肉，倍清燥润肺之力，且调和枇杷叶的苦涩味道。此汤膳适合干咳的人群饮用。

山药五指毛桃藕汤

材料：鲜淮山200克，五指毛桃50克，莲藕500克，瘦肉200克（3—4人量）。

方法：将鲜淮山去皮，冲洗后切段状，五指毛桃稍浸泡，莲藕洗净去皮切成小块，瘦肉洗净切大块。将所有食材和药材一起放入瓦煲内，加入2000毫升清水，用大火煮滚

后改用中小火煲约40分钟，加盐调味即可食用。鲜淮山、莲藕、瘦肉均可连渣一起食用。

功效：健脾益气、生津润肺。用于脾气虚弱、胃阴不足所致的食欲不振、乏力人群。

党参红枣炖排骨

材料：党参30克，红枣10枚，排骨500克。

做法：加姜、葱、料酒入锅加入清水炖熟，吃时加盐、味精、胡椒粉调味。

参芪白米粥

材料：党参20克，炙黄芪30克。

做法：党参、炙黄芪用水煎取浓汁备用。大米200克加水煮粥，待粥熟时加入党参黄芪浓汁，再煮片刻，最后放入少量白糖（也可不加，或加红枣）即可食之。

功效：益气、生津、养脾胃、治虚寒。

春节围炉煮茶：拿捏了氛围感也别忘了安全

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白恬

通风，谨防一氧化碳中毒。

使用燃气热水器需注意

“冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗澡时间不要过长。不使用淘汰热水器，如直排式热水器和烟道式热水器，这两种热水器属于国家明文规定禁止生产和销售。”胡峻岩建议把燃气热水器放在密闭空间之外，最好请专业人士安装热水器，自行安装、拆除、改装燃具风险较高。

知多D

一氧化碳中毒的症状，分三种程度。

轻型：中毒时间短，表现为头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，但此时神志尚清醒。只要脱离中毒环境，吸入新鲜空气，症状迅速消失，一般不留后遗症。

中型：中毒时间稍长，可出现虚脱或者昏迷，皮肤和黏膜呈现出樱桃红色。如果抢救及时，可以在数天内完全康复，一般无后遗症。

重型：中毒时间过长，吸入一氧化碳过多，可出现深度昏迷，各种反射消失，大小便失禁，四肢发冷，血压下降，呼吸急促，可危及生命。一氧化碳中毒时间越长，危害越大，常留下记忆力和理解力减退、肢体瘫痪、痴呆等后遗症。

三五好友，烤火饮茶，谈天说地，美哉！春节假期，网红过冬项目“围炉煮茶”特有的“人间烟火、岁月清欢”氛围受到了中青年的青睐。

广州医科大学附属第三医院急诊科副主任医师胡峻岩提醒，围炉煮茶拿捏了氛围感，但烧炭取暖存在极大的安全隐患，如果室内通风不良，氧气不足，很容易导致一氧化碳中毒，严重者危及生命。

警惕一氧化碳中毒

在密闭空间内，氧气不足、炭火燃烧不充分时，极易产生一氧化碳。胡峻岩介绍，一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高250—300倍，一氧化碳被吸入体内不仅阻断了氧气与血红蛋白的结合，且一氧化碳与血红蛋白结合后很难解离，使得氧气无法通过血红蛋白向身体细胞、组织运输，导致的后果就是人体缺氧。

“缺氧对人的危害很大，特别是大脑缺氧会导致脑细胞发生不可逆的坏死，进而出现痴呆、反应迟钝等后遗症，更严重的则是危及生命。”胡峻岩说道，除了缺氧会对人体造成损伤外，一氧化碳本身也可直接对人心脏、大脑等器官造成损伤。

一氧化碳无色、无味，很难在第一时间被察觉，因此在使用炭火的过程中一定要保持室内

过节，如何预防孩子积食

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 吴蝉凤 王晓琴

发烧，不单是因为感染了病毒或细菌，对于儿童来说，吃得太多不消化，也会引起发热。现在正值春节，每个家庭的年货都非常丰富，广东省妇幼保健院急诊科主任医师彭淑梅提醒广大家长，“若要小儿安，须三分饥与寒”，别让孩子吃太多，每天保持两小时户外活动有助于消化、吸收。

问：积食引起的发热有啥特点？

彭淑梅：孩子食积发热的同时还伴有腹胀、腹痛、暖气、大便酸臭、排便不畅等症状，有的还伴有手心腹部热、唇红、胃口不佳、睡觉不安等。

问：孩子出现积食，如何尽早识别？

彭淑梅：家长可通过食欲、睡眠、口气和大便等情况识别孩子是否积食。

食欲 孩子没有胃口往往处于积食初期，会自动减少进食，这时不要强迫孩子吃东西。中医有说法是“损谷自愈”，“损谷”是少吃的意思，孩子减少进食自然就可缓解积食症状。

睡眠 积食的孩子往往有夜里睡不安稳的情况。

口气 积食孩子通常口腔会有异味，这是因为胃气不降导致的。

大便 孩子积食时常常也会出现便秘，且大便特别臭或有酸腐味。

问：孩子积食了该如何调理？

彭淑梅：应适当减少食物的总量，可选择清淡、容易吸收的流质饮食，比如蔬菜汤、豆腐、米粥、面汤等。五谷杂粮均有健脾和胃的功效，如山药、薏仁、玉米、小米等。同时给予健脾胃、助消化、化积滞等药物。便秘腹痛可使用益生菌，有助于调节肠道环境，促进肠道正常菌群的生长繁殖，抑制致病菌的生长，从而促进肠道恢复健康。

此外，还可以通过中医推拿缓解孩子的不适，比如揉按中脘穴、捏脊等。

问：如何预防孩子出现积食？

彭淑梅：让孩子适当空空肚子没坏处，若孩子总处于不饥不饿的状态，久而久之，脾胃功能受损，影响食欲，也容易致积食发热或积食咳嗽。让孩子节制零食，不吃油炸、膨化食品，避免吃巧克力、花生米等含脂肪过多的食品。

坚持让孩子每天户外活动两小时，有助于消化、吸收。引导孩子调节好情绪，不要在哭闹中进食。

健脾润肺瑶柱淮山瘦肉粥

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

在寒风凛冽的冬天，喝一碗暖暖的粥，是非常温暖的感觉。全国名中医、广州中医药大学第一附属医院罗颖平教授推荐一款瑶柱淮山瘦肉粥，有健脾润肺养阴功效。

瑶柱淮山瘦肉粥

材料：瑶柱（干贝）2—3粒，鲜山药一根，瘦肉100克，大米100克，生姜一块，葱2根。

做法：头天晚上把瘦肉洗净，用少许盐、油拌匀，放冰箱里腌一

个晚上。早上先把瑶柱用清水洗净，控干；大米用水淘净，加少许盐油拌一下；鲜山药洗净，去皮，切片。生姜去皮，洗净切片，把瑶柱、山药片、大米和生姜片都放入汤锅，加水5—6碗（1000—1200毫升），煮沸，慢火熬一小时左右，不时用勺搅拌。葱洗净，切葱花。撒在煮好的粥上面，即可食用。

功效：瑶柱，因味道鲜美被称为“海八珍”之一，性平，味甘，咸，有滋补肝肾之效。山药，即薯蓣，性平，味甘，为健脾润肺养阴之品。



春节燃放烟花爆竹 眼睛受伤了怎么办？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

绚烂夺目的烟花爆竹给节日增添气氛的同时，也隐藏着很多的安全隐患。广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林告诉记者，每年急诊科都会接诊到因为燃放烟花爆竹导致眼外伤的患者，家长尤其要看护好孩子。

对于低龄儿童，家长切勿单独让他们玩耍烟花爆竹，最好有家长的陪同。燃放烟花爆竹时人不要靠得太近，切忌用手拿着鞭炮点燃，发生未燃、未响等异常情况时，也不要马上靠近查看。观看烟花时要注意自身安全，保持安全距离。玩烟花爆竹时不慎伤到

了眼，该怎么办？黄学林指出，家长可以先快速判断孩子受伤的部位，如果仅是眼皮表面轻微损伤、无伤口且症状较轻的话，可立即用清水冲洗或消毒，进行简单的伤口处理；如果眼皮有伤口、出血，但未伤及眼球的情况下，用干净的纱布或毛巾轻轻覆盖伤口和眼睛，然后去眼科进一步处理；如果是已经伤及眼球，切勿用手去揉眼睛或用毛巾、纸巾等擦拭眼睛，而应立即用干净的纱布或毛巾轻轻遮盖住眼睛（不要压迫眼球，以免已破眼的眼内容物脱出），并第一时间送往最近的医院眼科进行处理。