

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李旸 郑雷

“每次长假我都兴奋得不行，疯玩、熬夜，心情好了随之食欲也就变得更好了，放开大吃大喝，平时不太敢吃的消夜、小零食也都安排上了。假期过后就是EMO的开始，因为体重比放假前重了好几斤。”近日，来临床营养科门诊就诊的一位女士抱怨。

每个人都想健康度假，那么如何安排假期饮食和运动呢？这里有一份中秋国庆假期饮食运动指南请查收。

平平安安过长假 健康指南请查收

饮酒 红酒热量低，含抗氧化成分

在中秋佳节，阖家团圆之际，难免要小酌几杯。许多人对酒精与痛风、肝功能损害、心血管意外的关系有所了解，但是您有留意过酒的热量吗？其实各种酒类的热量也是非常惊人的。暨南大学附属第一医院营养科主任医师叶艳彬介绍了常见酒类热量（见表）。

由此我们可以发现，白酒热量高达近 300Kcal/100ml，也就是说喝两两白酒就相当于吃了 3

两半（2 大碗）米饭的热量，而酒精度越高的白酒热量也就越高。

相对来说啤酒热量比较低，是 43Kcal/100ml，但如果一次性喝 500—1000ml 啤酒，总热量加起来也不容小觑。总的来说，如果一定要喝酒的话，适量喝 1—2 两红酒更加合适，热量比较低，而且红酒中还含有一定的酚类、维生素等具有抗氧化的成分，相对来说还是比其他酒类更健康。

海鲜 少吃贝类虾蟹，可选金属色鱼

中秋时节“秋风起虾蟹肥”，海鲜深受大家的喜爱，但大部分海鲜富含优质蛋白，过量摄入会增加诱发痛风的风险。叶艳彬建议，尽量少或适量进食贝壳类、虾蟹、沙丁鱼、凤尾鱼等，每周总量不超 500—1000 克为宜，并尽量采用蒸、煮的烹饪方式，切勿饮用汤汁。可尽量选择外表呈现金属色

的鱼进行食用，因为这类鱼中鸟嘌呤比例较高，而鸟嘌呤经研究报道并不具有改变血尿酸水平的作用，同时这类鱼不饱和脂肪酸的含量也较高，有助于降低心脑血管疾病发生的风险。

肉类方面建议每天总量不超过 200 克（四两），如果进食了较多海鲜还需相应减少肉类的摄入量。

长假在家 煲一碗养生药膳

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆钧

平日里忙忙碌碌，没时间关注健康、调理身体。趁着长假在家，为自己、为家人认认真真做饭，煲一碗适合这个节气的养生药膳吧。广州中医药大学第一附属医院药学部梁文能副主任中药师推荐了几款适合秋季的药膳食疗方。

止咳润燥： 南北杏炖牛腱

材料：南杏仁 15 克，北杏仁 15 克，雪梨 1 个，牛腱肉 250 克，姜 4 片，盐、油适量。

做法：南杏仁、北杏仁洗净、浸泡 30 分钟备用。雪梨去皮、切块、洗净备用。牛腱肉洗净、切方块、余水后冷水洗净备用。将上述材料及姜片置于汤煲内，加入清水 1500 毫升。大火煮开后转小火再煮 2 小时，加入适量的盐、油调味即可。

功效：南杏仁、北杏仁都有止咳平喘、润肠通便的作用。雪梨具有生津止渴、化痰止咳、平喘、润肠通便的功效。此汤适合大部分入秋天饮用，特别适合肠燥便秘、干咳者。

美容减肥： 香菇黑米牛肉粥

材料：香菇 30 克，黑米 75

克，牛肉 100 克，姜丝、盐、油适量。

做法：香菇浸软、洗净、切丝备用。牛肉洗净、切薄片，放入适量的盐、油和姜丝，拌匀腌制备用。将黑米淘洗干净，加入适量水，大火煮开后改小火熬煮成粥。往粥里再加香菇丝和腌制好的牛肉，中火再煮 5 分钟左右至牛肉熟透即可。

功效：香菇具有美容养颜、降血压降脂、提高免疫力的作用。黑米能健脾开胃、滋阴补肾、抗衰老。牛肉有益气养胃的作用。该粥具有滋阴养血、美容减肥、增强机体免疫力的功效。

养阴润肺： 百合白果牛肉汤

材料：鲜百合、白果各 50 克，红枣 8 粒，牛肉 300 克，姜 3 片。

做法：牛肉洗净，冷水浸泡出血水。白果剥去外皮，用水洗净。牛肉切成小块，与白果、红枣、姜片一同放入电饭煲中，加入 3000 毫升清水煲 3 小时，再加入百合片，继续煲煮 1 小时，加盐调味即可。

功效：百合有养阴润肺、止咳、清心安神的功效。白果能清热润肺、滋润养颜，辅助治疗痤疮。此汤清润可口，能清热养颜、养阴润肺。

零食 控制摄入量，学会看营养成分表

假期零食是少不了，怎样才能吃得更健康？叶艳彬认为，学会看食品包装上的标签和营养成分表才更易控制饮食量。

以一包芝士夹心饼干（100 克）的营养成分为例，其配料为小麦粉、植物油、糖、起酥油。如果一次吃完一包饼干，那么除了主食以外，就会额外摄入 2216 千焦（530Kcal）热量、59.1 克碳水

化合物、29.3 克脂肪、7.5 克蛋白质、541 毫克的钠。而 530 千卡的热量需要慢跑几乎一个小时才能消耗掉，如果你还正常吃三餐且没有加强运动，假期过后站上身重秤肯定会郁闷的。

“很多食物大家可能想象不到它有多高的热量，如果在进食前有简单了解过营养成分表更加有助于我们坚定控制摄入

运动 每天半小时有氧，隔天中等强度无氧

有氧运动方面建议每天进行半小时左右的有氧运动，运动时间不要过于分散，单次运动维持 30 分钟以上且心率 120—130 次/分才能让身体真正进入快速燃脂状态。

无氧运动方面，建议假期隔天 1 次，总共进行 3—4 次中等强度无氧运动以避免有氧运动导致的肌肉流失，运动可采用哑铃、水瓶、弹力带、各种抗阻运动器械或

量的决心。”叶艳彬说。

从控制热量和油脂摄入的角度，每日坚果类食用量不超过 35 克，哪怕是节日稍微放纵也不建议超过 50 克，一大包 500 克的瓜子一两天就吃完那更是万万使不得。建议餐间馋嘴、聊天的时候选择一些低热量水果，每日摄入水果总量不超过 350 克。

HIIT（高强度间歇训练）课程等。但要注意运动强度，必须强度达标才能真正达到无氧运动增肌、提高基础代谢率的效果。

简单判断是否达到中等强度的标准是：在 3 分钟内用尽全力（达到最大负荷量）仅能连续重复 10—20 次的抗阻动作。可先使用水瓶等工具简单测试下自己的最大负荷量再挑选合适的运动器械。

秋燥润肤养颜时 这种养颜花你用对了吗？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

秋高气爽，蟹肥菊黄。不过此时很多人发现，皮肤开始变得干燥。中医专家提醒，秋天干燥起，正是润肤时。有一种“养颜花”适合大多数人清润养颜。

秋天正是润肤时

“秋分凉燥起，莫误润肤季。好颜添新衣，恰如少年时。”岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院皮肤科研究所所长陈达灿用四句养生金句提醒，秋分过后，天地间阳气日退，阴寒日生，此时空气中水分减少，燥气增加，谓之秋燥。此时饮食要注意，尽量甘淡滋润、益肺润燥。养阴润肺、清心安神的百合、莲子、秋梨等都适合此时。平时也可适当多按摩鱼际穴清宣肺气，以及按摩太渊穴，滋阴润肺。日常可增加适当运动，令心身康泰，以免伤春悲秋。

玫瑰疏肝清润

说到“养颜美容花”，不少人都熟悉的玫瑰花此时登场。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，玫瑰花疏肝理气、活血化淤，用玫瑰花泡茶，简单易行，可谓适合大多数女性的“养颜花”。疏肝解郁、行气活血、润燥养颜，可谓正当时。

尤其对于月经不调、痛经、经前乳房胀痛、增生结节、爱长斑的女性朋友，这些症状多是由“淤”引起，喝玫瑰花茶能活血化淤，散结破气。

而对于普通的工作压力大、情绪紧绷、

长期焦虑的人，喝玫瑰花茶能疏肝理气，帮助抒发体内郁气，舒缓身心，自然能生发好颜色。此外，肝郁之人容易脾虚，舌象表现为中间凹、两边鼓，也是适合用玫瑰花同时调养肝脾。

四类人注意慎用

闫玉红提醒，玫瑰花虽然温和清润，适合大多数入日常调养，却有四类人并不适合。

·阴虚火旺之人

玫瑰花有芳香走散的特性，加上性温，阴虚火旺体质的人津液不足，很容易因此消耗掉本就不足的津液，导致“上火”。

·便秘之人

玫瑰花具有收敛作用，因此便秘人群特别是热性便秘的人避免使用。

·孕妇以及经量过多的女性

玫瑰花具有很强的活血功效，孕妇禁用。月经过多者也不建议使用，否则可能引起月经量增多、崩漏。

·体虚之人

玫瑰花具有行散作用，过量使用容易导致体虚。尤其是本身就体虚之人，建议适量使用，并且配搭补益的食材一同冲泡，如枸杞、红枣、桂圆等。日常作为食疗养生，一周使用两三次即可。

养颜茶饮方

红枣龙眼玫瑰饮

材料：玫瑰花 3—5 朵，红枣 2—3 颗，桂圆 5—7 粒。

做法：煮沸后热饮。

注意：血虚、阳虚者，日常每周一两次即可。

秋季清润方

百合莲子银耳羹

材料：百合 10 克、莲子 40 克、银耳 10 克、枸杞 20 粒，冰糖适量。

做法：先将百合、莲子、银耳浸泡 1 小时。砂锅内放清水，加入百合、莲子、银耳、枸杞，大火烧开后用小火煲 1 小时，放入冰糖调味食用。

广东街坊高原游 如何预防“高反”？

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

今年中秋国庆长假，广东不少街坊将云南、四川、西藏作为 8 天长假“深度体验”的目的地。广东作为沿海地区，海拔较低，长期生活在广东的街坊前往高原、雪山游玩时是否更容易产生高原反应？高原反应要如何缓解？南方医科大学第五附属医院急诊科主任康新做出解答。

气压差、含氧量低 会引起高原反应

“高原反应是指到达一定海拔高度后，身体难以适应海拔高度升高出现的气压差、含氧量少，引发一系列身体症状和机能代谢变化，进而可影响体内气体交换、血氧浓度，以及血红蛋白在组织内的释放速度，从而导致人体供氧不足，产生高原反应。”康新介绍，高原反应通常在海拔升高到 2500 米—3000 米时产生，除了气压差和氧气含量少之外，高海拔地区因空气干燥、紫外线照射、寒冷等变化也是引起高原反应的因素。

据介绍，高原反应主要症状为头痛、头昏、眼花、耳鸣、失眠、乏力，甚至还可出现胸闷、呼吸困难、恶心、呕吐、心慌、浮肿等症状。

“如果在高原、高山上游玩时，出现高原反应严重到呕吐、行走困难的情况，要及时知难而退，不要勉强。”康新介绍，急性高原反应如果不及时缓解、治疗，可能延长高原反应时间，或继发高原肺水肿、高原脑水肿，甚至危及生命。

广东街坊上高原 “高反”概率更高

“为什么有的人到海拔 4000 米都没有不适，有的人要从海拔 2500 米就开始吸氧？”“肺活量大的人更容易‘高反’？”“沿海地区的人更容易‘高反’？”

康新介绍，影响个人是否高反、高反是否严重的因素有很多，包括耗氧量、需氧量、红细胞比积、个人健康状况、居住地、性别、年龄、种族等。在同等条件下，肺活量大的人通常需氧量、耗氧量更大，产生“高反”的可能性也更高。

此外，长期居住在海拔较低的低海拔地区的群众，身体更加适应低海拔的气压、氧含量和湿度环境，在登上高海拔地区后，发生“高反”的概率相对要高一些。

“广东海拔较低，广东居民假期游玩玩的时候——特别是高原地区登山的时候——一定要做好应对‘高反’的防护准备。”康新提醒，在登高前要多喝水，促进新陈代谢，在登山的时候也切忌急于“冲高”，一定要量力而行。

“慢性呼吸系统疾病、器质性心脏病、脑血管疾病、高血压病、严重贫血的患者，以及神经与精神性疾病、严重慢性疾病的患者，为高原反应的易感人群，应谨慎前往高原。”康新提醒，高原反应很容易让这些基础疾病加重，在高原上又缺乏完善的医疗救治条件，很容易产生不良的后果。

缓解宅家颈肩痛 赶紧学学这套筋膜舒展操

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王葳 图/医院提供

小长假到来，宅家休息也不失为一个好的选择。不过现代人的居家生活中免不了用电脑、平板、手机等电子产品消遣娱乐，当使用时间过长，再加上姿势不正确，就会出现各种宅出来的“痛”，如颈痛、肩背痛。

具体来说，当你低头看手机或电子产品时，颈椎大约屈 60 度，由于头的重力作用，颈椎肌肉就要承受 25 公斤左右的分量，如果颈部肌肉长时间维持这样一个姿势，很可能造成肌肉损伤，出现颈部的僵硬和疼痛；如果长时间以不正确的姿势躺在沙发上或者床上，同样也很可能造成肩背部肌肉损伤，从而引发肩背部酸痛和僵硬。

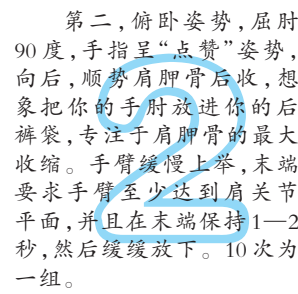
广州医科大学附属第五医

院康复医学科主管技师纪双泉建议大家可以在家练习一套“筋膜舒展操”来缓解以上不适。

筋膜是包裹在肌肉、肌群、血管和神经等结构外面，将其连接在一起并保持彼此滑动的结构，它是人体中呈连续性、方向性的三维缔结组织。人类复杂的活动都是由肢体和姿势上微妙的变化交叉同步而成，无论身体在哪个空间方向运动，都有相应筋膜滑动，而一旦筋膜的滑动受到限制，相关肌肉骨骼系统或脏器系统就会产生功能障碍或疼痛。“筋膜疗法”便是通过恢复筋膜层之间的滑动性，来解决组织的疼痛、粘连等问题，提高运动控制的能力。



第一，俯卧姿势，双臂伸直，成 60 度左右夹角，手指呈“点指”姿势。手臂尽量缓慢上举，高度要求超过耳朵，并且在末端保持 1—2 秒，然后缓缓放下，回到起始位。10 次为 1 组。



第三，继续俯卧姿势，双臂伸直，自然下垂，手指呈“点指”姿势，两拇指分开指向完全相反的方向，正外方肘关节保持伸直，手臂向拇指方向运动，末端要求手臂至少达到肩关节平面，并且在末端保持 1—2 秒，然后缓缓放下。10 次为一组。

