

# 杀猪饭这样吃,健康又解馋

日前,多地“杀猪饭”视频火爆全网,勾起了许多人难忘的年味回忆。临近春节,许多人在农村老家杀猪,忙着赴一场杀猪饭盛宴。

“城里现在讲究养生,但是没有这顿杀猪饭,年味就少了一半。”中国农业大学民俗学教授王志宏指出,杀猪饭的本质是农耕社会的时间仪式。它用最直白的物质形式——吃肉,宣告一年生产周期的结束,是家族凝聚力的实体化表现。

浙江大学第一附属医院消化内科副主任医师李华曾接诊过一个典型案例:一位50岁的中年男性,

在连吃3天杀猪饭后,因急性胰腺炎送医。“他的甘油三酯指标是正常值的20倍。这类节日病,我们每年春节前都会迎来一个小高峰。”

专家们提醒,在大快朵颐的同时,也不要忘记均衡、适度的健康原则。

## 健康享用五大原则

**荤素黄金搭配:**面对满桌的肉食佳肴,不能一味地只吃肉,应增加蔬菜的摄入。例如,用清爽的萝卜丝搭配油腻的肉食,既能解腻,又能促进肠道蠕动,减轻胰腺消化负担。

**合理控制分量:**杀猪饭的“硬菜”往往以五花肉、猪蹄、内脏等高脂肪部位为主,过量食用,易导致热量超标、腹胀积食,因此,肠胃弱的人群更要克制。

**顺序有讲究:**先菜后肉,肠胃不累。开席先别只盯硬菜,第一筷多吃点绿叶蔬菜或凉拌菜,垫个底。既能增加饱腹感,丰富的膳食纤维还能帮助后期消化。尤其是糖尿病患者更需按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有利于血糖控制。

**主食不可少:**因为杀猪菜都是油腻的肉类菜肴,许多人为了喝酒,只吃肉,不吃饭。建议适当吃点主食,最好搭配适量的全谷物主食,避免纯肉饮食导致的消化负担。

**限量饮酒:**饮酒需适度,不要贪杯,避免与猪内脏等高嘌呤食物同时大量摄入,有胰腺病史或慢性疾病者更应滴酒不沾。

## “三高”人群特别注意

**控制肥肉摄入:**红烧肉、扣肉、肘子等脂肪含量极高,浅尝辄止,尤其是可见的肥肉部分。

**内脏要适量:**猪肝、猪脑、猪肺、猪肠等胆固醇

含量较高,高血脂患者需谨慎。

**注意隐藏盐分:**肉汤、菜汁中溶解了大量脂肪和盐,不建议用汤汁泡饭,这是隐形热量和盐分的重灾区。

此外,香肠、腊肉、血豆腐等在腌制过程中加入了大量盐,品尝一两片即可,避免多吃。

## 餐后平衡小技巧

**运动消食:**餐后散步或活动30分钟,帮助消耗多余热量。

**茶饮解腻:**多喝温水、淡茶水解腻,促进脂肪分解,但避免喝过多浓茶和高糖饮料。

**饮食调整:**下一餐增加粗粮、蔬果摄入,比如脐橙、橘子、草莓、猕猴桃等。维生素C能帮忙解腻,促进消化,让身体更轻松。

年味不只是舌尖的记忆,更是健康团圆的温暖,掌握这些健康原则,就能好好享用“杀猪饭”了。(整理/本报记者刘惠)



## 耄耋之年养生三部曲

河北省邯郸市峰峰矿区退休干部、83岁的赵廷良,年轻时曾患胆结石、关节炎、结肠炎、痔疮等多种慢性病,身体消瘦,体重不足百斤,吃药打针乃家常便饭,后因病住院,提前退休。但退休后,他坚持锻炼,如今体魄强壮。

**坚持骑车** 老赵退休后,每日购粮买菜、出外访友或回原籍探亲都是骑自行车。这样锻炼了一段,饭量增大了,睡眠大大好转,精神好了,体重也增加了。初步尝到锻炼的甜头后,他便一发而不可收,后骑车游遍了邯郸各县(区),其间还结识了二三十位驴友,结伴骑行。近30年来,老赵同驴友骑行丈量祖国的大好河山,到过10多个省、市。

**坚持打球** 赵廷良身高只有1.64米,但喜欢打篮球,退休后,他与二三十位球友结成忘年交,在矿区新建的篮球场内经常练

球。如今,83岁的他每日上午七八点钟,还去篮球场与众友练球,是球友中年龄最大的球手。

**坚持书法赋诗** 赵廷良的兄长是邯郸市诗词楹联协会会员,受其影响,他春夏秋冬坚持在公园的盘山大道上,用石膏、粉笔写诗词,三年后,又与书友去公园和广场用水笔在地上练书法。如今,老赵痴迷练书法,行书、魏书、草书、正楷都写得很好,隶书练得很有功底,逢年过节义务写春联等。他还笑脸常开,赋诗佳作多多。“运动给健康加油,知识为长寿修路。”他说。

尽管赵廷良已步入耄耋之年,但他腰不弯,背不驼,没有“三高”,体重已增至135斤,鹤发童颜,精神矍铄。当问及长寿之道时,他乐呵呵地说:“我烟酒不沾,粗细粮皆吃,淡泊名利,勤动脑,待人处世心地宽。”(河北邯郸 石贵生、吴筱雪)

## 敷热毛巾缓解眼干

“一到冬天,眼睛就干得发涩,滴眼药水也只能缓解一会儿。”市民陈女士最近被干眼问题困扰不已,来到浙江省中医院眼科就诊,副主任中医师刘艳莉为其辨证后,给出了热敷配合中药代茶饮的调理方案,坚持一周后,陈女士的眼部不适明显缓解。

“冬季是干眼症的高发期,很多人都难逃眼干的困扰,若不及时调理,还可能损伤眼表健康。”刘艳莉提醒大家要避免自行滥用眼药水,以免加重干眼。“没有一种眼药水是‘万能润滑剂’,任何眼药水的长期使用都必须在眼科医生指导下进行。”她建

议缓解眼干,可以试试中医方法。

1.用37℃—40℃的温毛巾闭眼热敷10—15分钟,每天早晚各1次。这能融化堵塞睑板腺的“油脂”,改善泪液质量,亦能促进眼周循环,减轻眼部炎症,是性价比最高的方法之一。但如果出现眼睛干涩、异物感持续不缓解,伴随视力下降、畏光、分泌物增多等情况,或护理一周无效,需立即就医,避免延误病情。

2.中药熏眼或超声雾化是中医特色疗法,根据个人体质配伍的中药汤剂,经雾化后熏蒸眼表,能抗炎润泽、疏通经络;或是尝试中医明目润眼代茶饮,内调外熏。

3.按摩眼部穴位,每天早晚用指腹轻柔按压睛明穴、四白穴、太阳穴,每个穴位5—10秒,能促进眼周血液循环,缓解眼部疲劳与干涩。(摘编自《都市快报》)



## 要想睡得好 脚先暖起来

冬天要想拥有好睡眠,先要让脚暖起来:一是睡前泡脚,二是睡觉穿舒适的袜子。

**泡脚要注意:**睡前泡脚最好,避免空腹或饱腹时泡脚;成年人泡脚最佳水温是38℃—43℃,比体温稍高就行,60岁以上者,水温35℃—40℃为宜;泡脚15分钟左右为宜,最多不超30分钟。下肢动脉硬化闭塞者、糖尿病患者、严重心脏病患者能否泡脚要遵医嘱。(四川大学华西医院中西医结合中心主任 郭佳)

## 轻信花椒泡酒祛湿 导致皮肤溃烂

女子轻信偏方,用高度白酒浸泡花椒,擦拭身体以祛除湿气,不料前胸后背出现大面积脓疱。武汉市第三医院皮肤科医生刘莹说:“这是典型的刺激性接触性皮炎,继发了严重的细菌感染。花椒中的刺激性成分和高浓度酒精,对皮肤是双重打击,完全破坏了表皮屏障。”目前,她需接受抗感染、抗炎治疗,并需使用专业敷料促进皮肤再生。

刘莹强调,除花椒泡酒外,用大蒜片擦痤疮、用生姜涂头皮生发、用不明草药敷贴等,都是门诊常见的导致接触性皮炎和毁容性疤痕的案例。面对各式偏方,务必保持清醒,不要擅自使用。(摘编自《楚天都市报》)

## 金橘是天然逍遥丸

中医认为,冬季水果金橘能理气解郁、健脾开胃、止咳化痰,堪称食物里的“逍遥丸”。现代研究发现,金橘(尤其是橘皮)富含挥发油,对神经系统有舒缓作用。推荐直接嚼食,也可泡水喝:3—4个金橘,洗净后切片,加温水冲泡即可。建议每日控制在5—10颗内,过量可能引起“上火”或肠胃不适。(湖北省中医院肺病科主任 柯佳)