

# 春节收到的补品应该怎么吃

春节期间,不少人走亲访友时会选择向长辈送一些人参、铁皮石斛、阿胶等滋补品以及保健品,但这些滋补品到底该怎么吃,却困扰着不少老人。(摘编自《大众健康》《每日商报》等)



## 部分滋补品食用前需辨体质

“燕窝、海参、花胶等属于食品,以花胶为例,其含有较多胶原蛋白以及微量元素,对人体有一定补益作用。这些食品寒温偏性不明显,大多数人能食用。不过,海参、花胶等食物应该适量食用。”北京中医药大学中医科主任冯淬灵介绍,除上述3种食品外,很多滋补品实际上都属于药材,食用前需分清体质。

冯淬灵表示,人参、西洋参属于补气的药材。参类服用需要根据个人是否有气虚、虚到什么程度决定用量、用法。红花有活血、祛瘀、通经的作用,冠心病患者、跌打损伤人群

可以使用红花泡茶,孕妇禁用;藏红花又叫番红花,活血祛瘀的作用比红花弱,还有凉血解毒的作用。红花、藏红花代茶饮每次几根即可。石斛可养胃生津清热,以铁皮石斛养阴功效最好,但偏寒凉,不适合长时间服用;产于安徽霍山的石斛叫霍山石斛,适用于老人虚寒津液不足;耳环石斛是石斛的尖,作用最弱,可以代茶饮。此外,冬虫夏草可以平补肺肾,但目前市面上的冬虫夏草质量参差不齐,且部分冬虫夏草中含铅过量。阿胶是有补血功效的药物,适用于贫血、血小板减少的人群;黑枸杞属于滋肾阴的药物,且花青素含量较高。

“气虚人群可以适当服用人参、西洋参;阴虚人群可以适当服用石斛;瘀血的人群可以服用红花、三七粉;想要补血的人群可以适当服用阿胶。”冯淬灵提醒,灵芝确实有提高免疫力、抗氧化、抗肿瘤的作用,但市面上常见的灵芝孢子粉不等同于灵芝,灵芝孢子粉抗肿瘤的作用有争议。

冯淬灵指出,不建议大家把药材当作春节礼物互相赠送,分清食品和药品,燕窝、海参、花胶等食品更适合大多数人;不建议健康人群使用药物代茶饮或制作药膳频繁食用,如果确实想要服用,则应分清体质寒热虚实,对症服用。

## 滋补品年货服用5忌

冯淬灵给中老年人分享了服用年货补品的5点建议。

忌乱补:注意各类滋补品的服用禁忌,辨清体质再进补,避免补错伤身。

忌重补:现代人饮食往往偏油腻,在进补的同

时,亦应重视排便通畅,消补兼施。

忌恒补:不宜一种补品长期食用,要根据体质变化以及季节变化等做出调整。

忌贵补:应根据体质状况确定如何进补,不能用补品的价格来分高低,建议使用前先咨询医生,不要随意使用。

忌轻信“天然即安全”天然成分并不等于无毒副作用,使用植物源性保健品和滋补品前,需要严格评估肾脏功能。

## 补品不能替代药物治疗

冯淬灵建议已有慢性肾病、高血压或糖尿病的患者,在使用任何膳食补充剂前,都要请肾内科或老年科医生评估风险。服用滋补品应注意每日充足饮水。此外,补品≠药品,慢性病患者切勿替代治疗,不管是名贵药材还是普通保健品,其核心定位都是辅助调理,而非治疗疾病,不能替代药品,更不能替代均衡饮食和健康生活方式。

## 过年不想“胖三斤” 记住餐盘“三分法”

“每逢佳节胖三斤……”春节聚餐多,美食丰盛,这种幸福的烦恼几乎困扰着每个中国人。如何在享受美味的同时,不让身体“负担过重”?施行“餐盘三分法”,能让你吃得满足又健康。

一半放蔬菜:菠菜、西蓝花、紫甘蓝等深色蔬菜是首选,每餐最好能吃够3种以上的蔬菜。

四分之一放优质蛋白:用瘦肉、鱼虾、豆制品替代部分肥肉和加工肉。清蒸鲈鱼、白灼虾、家常豆腐都是健康好选择,每餐的蛋白量控制在一个掌心大小就够了。

四分之一放全谷物主食:把一部分精米白面换成杂粮饭、蒸红薯、玉米或燕麦。这些全谷物富含膳食纤维,能延长饱腹感,避免餐后血糖快速上升。(广州市第一人民医院营养科主任技师 沈峰)

## 过量饮用养生茶 适得其反

春节假期,亲友相聚,喝点什么呢?红豆薏米水、竹蔗马蹄水、枸杞水等“中药+茶饮”的方式,成了年轻人的新宠。

提醒大家:茶饮不可长期过量服用,否则易适得其反。例如,含有荷叶的茶饮虽能辅助降脂、降压、减肥,但长期饮用可能影响营养吸收,导致营养不良;且其性偏寒凉,易引发腹痛、腹泻等不适。再如人参茶、灵芝茶,适用于气虚体质者补气固本,一旦气虚改善即应停用,若继续饮用,反而可能出现口干、牙龈肿痛、鼻出血等“上火”症状。

另外,有基础疾病的人群要谨慎喝茶饮。如缺铁性贫血人群,最好别喝含有茶叶的中药茶,更不要将茶叶和补铁剂一起喝,以免影响铁吸收。糖尿病患者应尽量避免饮用桂圆红枣茶,以免导致体内血糖升高。(湖南省胸科医院营养科主管技师 唐寒梅)

## 热播剧中藏养生智慧

春节热播剧《太平年》不仅剧情扣人心弦,还暗藏着不少中医养生智慧。

剧中,吴越国王钱元瓘昏迷不醒、命悬一线,中医仅用几根银针针刺四神聪、百会,竟让他瞬间苏醒。虽说剧中扎针即醒的情节有艺术加工成分,但并非毫无依据,四神聪、百会是中医临床常用的“醒脑组合”。在急诊场景中,针对中暑、神经性晕厥等非器质性昏迷,针刺百会(位于头顶正中,两耳尖直上连线中点,针刺后头晕眼花立即缓解)、人中(鼻唇沟上1/3与下2/3交界处,昏迷晕厥的“急救第一穴”)、内关穴(腕横纹上2寸约三横指,两筋之间,心悸胸痛的“速效药”)、涌泉等(足底前1/3与后2/3交点的凹陷中,高热惊厥的降温关键),能为西医抢救争取时间。

此外,剧中吴越国王

因长期情绪郁结,从风寒小症发展至中医称为生命垂危,揭示了中医情志致病理论的现实意义。现代人长期处于焦虑、悲伤等情绪中,会阻滞肺气通道,引发感冒、支气管炎等疾病且难以痊愈,甚至可能使小病拖成慢性咽炎、结节等沉痾。有三招治未病之法能把情绪内伤挡在体外:1.每天练习10分钟腹式呼吸,吸气鼓腹、呼气收腹,有助于疏通肺经,再配合百合、杏仁煮水饮用,可润肺安神;2.通过写5分钟情绪日记、与朋友倾诉释放压力,周末多晒太阳、接触自然,避免负面情绪积压伤肝损气血;3.冬春换季时,在医生指导下艾灸肺俞穴(背部第3胸椎棘突下方),每周1至2次,可提升正气、预防感冒。(浙江省中西医结合医院针灸科主任中医师金慧芳、治未病科主任医师刘喜德)

## 101岁还能自己管理财务



住上海长宁万宏悦馨养老院的周金寿已经101岁了。他从年轻时就早睡早起,晚上8点准时休息,从不熬夜。90岁入住养老院后,每天早上4点半准时起床,散步、锻炼腿脚一个多小时再吃早饭。

周老一辈子在小学从事后勤工作,常年与孩子们相处,心态也格外年轻,到70多岁才退休。晚年主动承担家务,买菜、做饭、倒垃圾,直到90岁搬入养老院前,还能自己爬

上5楼的家,勤劳的习惯让他的身体保持良好状态。

年轻时,他爱吃海鱼、鸡、鸭,不吃牛肉和羊肉,喝豆浆不喝牛奶,蔬菜则来者不拒。如今逐渐适应了集体饮食,三餐规律且节制,中午三菜一汤、晚上两菜一汤,从不暴饮暴食。周老喜欢吃甜食,但会控制量。90岁后每天喝牛奶。

每逢养老院组织唱歌活动,周金寿都会参加,老歌不用看歌谱就能完整唱下来。年轻时,他教女儿织毛衣、绣枕套,如今在养老院的手工课上,依然是佼佼者。闲暇时,他也会看报、看电视,还学用智能手机,刷视频、看新闻,紧跟时代步伐。他思路清晰,自己管理财务,清楚记得银行利率,准确说出当天的公历和农历日期。家人说,他性格温和,从不与人争执,遇事总能放平心态,豁达的心境或许是他长寿的秘诀。(文/虞晔)