

元宵节中医教你汤圆的养生吃法



又逢正月十五元宵节,面对琳琅满目、各式各样的汤圆,患有慢性病的人群该如何挑选?今天,中医教大家汤圆的养生吃法。

具体数值参考自市售汤圆外包装袋上的营养成分表(以每100g为例)。

糖尿病人群：
可适量食用无糖汤圆

现在,汤圆馅料大多是甜味的,所以其食物成分中白砂糖极为常见。为控制好血糖,糖尿病人群应当在日常生活中减少白砂糖这类精制糖的摄入量。如果单从摄入糖分角度考虑,糖尿病人群适合选择无糖黑芝麻馅的汤圆。

从营养成分表中可以看到,这种汤圆的碳水化合物含量仅为26.4g,是各类中含量最低的。由于选用木糖醇增加甜度,既不会影响血糖,还能在不降低口感和味道的前提下,减少精制糖摄入,满足糖尿病人群在节日里的需求。

但这并不意味着糖尿病人群就可以大量进食无糖汤圆,因为除了要控制精制糖的摄入量外,我们还要控制总能量的摄入。因此,无糖汤圆的食量最好控制在60克至80克。

另外,如果是自制汤圆的话,建议在汤圆的糯米皮上做一些改动,增加一些红薯、紫薯等富含膳食纤维的薯类主食,制作成汤圆皮。这样既降低了糯米的升糖指数,还提供了更多的维生素、矿物质和膳

食纤维,对健康十分有利。

高血脂人群：
尽量选择板栗汤圆和紫薯燕麦汤圆

汤圆馅料的甜度要归功于白砂糖或木糖醇,但是软绵流沙的口感,则主要来源于馅料中的油脂,高血脂的人群对于油脂的摄入要格外注意。从营养成分表中可以看到,市售汤圆中脂肪含量较低的汤圆有板栗汤圆和紫薯燕麦汤圆,而花生汤圆的脂肪含量最高。所以,高血脂人群尽量选择脂肪含量低的汤圆。除花生汤圆外,五仁汤圆和无糖汤圆的油脂含量也较高,尽量不要选择。

自制汤圆时,馅料建议选择紫薯、南瓜、板栗等食材,避免选择坚果类食材。另外,高血脂人群对于糖分的摄入也有限制,所以自制馅料中,最好也选择用木糖醇代替白砂糖增加甜度。

在这里,教大家一个山楂紫薯南瓜馅料的制作小方法:将山楂、紫薯、南瓜去皮去籽煮熟后,加入融化后的黄油、炼乳、适量木糖醇调味,捣泥后放入锅中翻炒至略干,置入冰箱冷藏,随用随取即可。

胃病人群：
可以少量进食煮汤圆

由于糯米不好消化,很多有胃病的人不敢进食。其实,在中医食疗中糯米具有补中益气、健脾止泻的作用。只是进食方式会影响到它的消化吸收,如果是用来煮粥、酿酒等,就相对好消化一些;如果蒸制成糕饼,则不太容易消化。所以,胃病人群可以少量进食煮汤圆,但对于炸汤圆、蒸汤圆或烤汤圆,甚至是酸奶汤圆甜品等就不要轻易尝试了。

自制汤圆时,可在汤圆皮中增加一些养胃健脾的食材,来减轻糯米黏腻的不适感,比如具有养胃作用的山药、芋头。另外,用嫩豆腐一起揉面,可缓解甜腻汤圆刺激胃酸分泌所引起的不适。同时,馅料中增加一些理气的橘皮,可改善进食汤圆后引起的胃胀不适感。

接下来为大家介绍一款中药材养生汤圆——橘皮玫瑰汤圆的做法。

原料:用橘红、糯米粉和适量白糖作汤圆皮;用鸡肉金粉、玫瑰、白糖、黄油、面粉作汤圆馅。

制作方法:橘红研粉与白糖和匀,加入糯米粉、开水混合成面团。鸡肉金粉、玫瑰碎末、白糖、黄油及面粉拌匀成馅,包制

成汤圆即可。

用途:疏肝理气、健脾消食。其中,橘红为成熟橘子外层红色果皮,味甘微苦、性温、气味芳香,入脾肺经,燥湿健脾;鸡肉金味甘性平,具有健脾胃、消食积的作用;玫瑰花味甘性温,可以疏肝解郁、行气活血。三者合用可疏肝理气、健脾消食,比较适合胃部不适的人群食用。

减肥人群：
控制总能量摄入,可以选择酸奶汤圆甜品

减肥人群最主要的是控制总能量摄入,所以一定不能进食太多汤圆,50克到60克就足够了。此外,这类人群在吃汤圆时最应该注意吃法。水煮的吃腻了,油炸的能量太高,烤制的又需要烤箱,所以可选择酸奶汤圆甜品的方式来满足食欲,还不必担心能量超标。

只需将煮好的汤圆沥干水分放入碗中,加入无糖酸奶即可。如果要追求美感的话,可放一些坚果、水果碎等食材,既增加了维生素、矿物质的摄入量,口感还好,也会给你的减肥食谱中增加一份特殊的香甜。不过需要注意的是,这道甜品是用来代替早餐或晚餐的,如果是在正常三餐外,再加这么一份甜点,估计减肥就事半功半了。

扭伤、挫伤、骨折怎么办? 这里有一份急救指南

当前正值冬奥盛会,观看精彩比赛时,点燃了很多冰雪运动爱好者的激情。享受冰雪运动时,一不小心出现踝关节扭伤、关节脱位、肌肉拉伤等急性损伤怎么办?专家提醒,在享受冰雪运动快乐的同时,要做好保护措施,避免意外受伤。

例如在短道速滑的场地上,有些滑冰爱好者常因身体接触摔倒和撞击,造成肩关节脱位和肩锁关节脱位。在这些紧急状况下,掌握正确的损伤处理方法十分重要,避免急性损伤发展为慢性损伤。

在冰雪运动中发生踝关节扭伤,即俗

称的崴脚怎么办?崴脚究竟损伤了哪些结构?崴脚后常出现脚踝部位疼痛、压痛、肿胀,脚腕关节活动受限,无法负重行走等症状。踝关节扭伤通常伴有韧带损伤,从而使踝关节的稳定性、平衡协调感觉及定向活动能力下降。

运动中最常见的踝关节损伤是外踝扭伤,而大部分的踝关节扭伤都涉及距腓前韧带损伤,会导致脚踝关节运动能力大大降低。反复发生踝关节扭伤会引起反复受伤、长期关节不稳定、早期退行性骨改变及慢性疼痛等临床表现。一项针对篮球运动

员的研究发现,踝关节重复扭伤的可能性几乎是首次损伤的5倍。

通常踝关节急性扭伤要拍X线片,以排除骨折。急性的踝关节扭伤不伴有骨折大多可以保守治疗。专家介绍,保守治疗方法包括使用护具保护踝关节;在充分保护关节的前提下,适当负重行走,有利于扭伤的恢复;进行冰敷;尽早采用弹力绷带加压包扎,有助于减轻肿胀等。

此外,如果在运动中发生挫伤、骨折怎么办?针对挫伤的急救处理措施,专家建议,一旦出现活动受限,应立即给予伤者冰

敷,以控制肿胀和软组织的出血。轻微挫伤只需局部制动、休息、抬高患肢,很快可消肿愈合;重度挫伤除了基本处理外,应及时就医。

一般来说,在运动中出现的骨折都是闭合性骨折,针对性的急救处理主要有固定和镇痛两方面。骨折固定可以阻止骨折移位或复位失败,使该部位免受进一步损伤并减轻疼痛。在紧急情况下,移位风险低的骨折首选夹板固定。另外,充分镇痛也是急性骨折的重要处理措施。骨折固定、冰敷、抬高患肢和使用镇痛药物等都有助于减轻疼痛。在进行急救处理后,应及时将伤者送至医院进一步治疗。

立春养生有讲究 节后养肝正当时



立春以来,三溪堂参茸部内具有保肝护肝作用的灵芝孢子粉特别受市民欢迎。

立春,是一个略带转折色彩的节气,俗话说一年之计在于春。立春之后天气开始回暖,最严寒的时候基本过去,人们开始闻到早春的气息。“阳和起蛰,品物皆春”,过了立春,万物复苏生机勃勃,一年四季从此开始了。

刚刚过去的新春佳节,丰盛的菜肴摆满桌,亲人朋友齐聚一堂,喝酒成了联络感情必不可少的环节,但过量饮酒最易伤肝,再加上假期作息不规律、玩乐无度、经常熬夜,这都是肝功受损的主因。

中医认为,“久视伤肝”。长期使用电脑、看电视,都属于久视,会造成用眼过度。“肝开窍于目”,久视很容易使肝血不足,进而影响肝脏功能。初期表现为眼圈发黑、眼睛干涩、疲倦、头晕、头痛以及注意力不集中等,严重的还会出现脏腑失衡和各种病症。

立春养生有讲究,节后养肝正当时!三溪堂中医保健院副主任医师吕旭阳对初春养生有自己独到见解:立春后如何养肝?《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”立春过后,阳气生发,应顺应天地阴阳之气,养肝阳。此时,人体阳气犹如刚刚发芽的幼苗,气血已经从内脏开始向外走了。一旦肝阳不足,无法温养筋脉,便容易腿脚抽筋,夜间睡觉时更为严重。此外,肝阳不足,还

会导致怕冷、脸色发青等,一定不要忽视。

据吕旭阳介绍,人体五脏之中的肝脏属木,如果春天我们的肝气旺盛而生发,那么人也会精神焕发。若肝气生发太过或者肝气郁结就容易导致肝脏的损伤,到了夏季就容易发生寒性的病变。因此,顺应天时

变化对自己的日常饮食起居及精神进行相应的调整,未病先防,有病防变,加强对肝脏的保健正当时。

食疗补肝血。通过饮食补肝血,是不错的方式之一。莴菜含丰富的铁,可经合成红细胞中的血红蛋白,有携带氧气的功能,可

促进凝血、造血等功能。黑芝麻可滋养肝肾、养血润燥,是补肝肾、益精血的食物。所以,日常吃点黑芝麻,也有助于补肝血。

省酸增甘。春日宜省酸增甘,以养脾气。立春后,阳气初生,饮食应适当增加辛甘温性的食物。辛甘食物可帮助发散阳气,温食利于维护阳气,如山药、春笋等。植物泡茶饮也是帮助肝脏降火简单有效的方式之一,金银花、蒲公英、菊花等都是不错的选择。

同时,运动每日必不可少。春季万物复苏,空气清新,正是采纳自然之气养阳的好时机。应该多去户外散步、晒太阳等,让气血通畅,瘀滞阳气疏散,提高免疫力。

确保良好的睡眠时间和质量,也是养肝血最简单有效的方式之一。人卧血归肝,良好的睡眠有助于养肝血,还可促进肝脏的解毒与修复。一旦过子时不睡,就会造成肝血不足,因此一定不要熬夜。此外,午时小憩一会,可养肝肾,进而有利于养肝血,促进肝脏健康。

从心理学角度看,保持良好的心情也是养肝的法宝之一。肝,有疏泄的功能。当情绪过激时,尤其是暴怒的时候,容易导致肝气亢奋,过度消耗肝血,使得肝血亏虚。因此,要保持良好的心情,遇事不急不躁、三思而后行,平日多与朋友、家人交流,保持心态平和,有助于养肝血。

全媒体记者 吕斌 文/摄

维C不是越多越好 不要长期把泡腾片当日常必备

维生素C大家都不陌生,因为它的抗氧化作用和清除自由基等功能,很多商家开始大打美容养颜牌,维C泡腾片也深受欢迎。可效果好不好呢?

中国疾控中心发文提示,维生素C少了不行,但也不是多多益善,所以对于正常人,千万不要长期把泡腾片当作日常必备,有可能会得不偿失,最好的补充方法还是通过日常饮食的蔬菜水果中获取必需的维生素C,这样才是最靠谱的方法。

维生素C有什么作用?据介绍,维生素C有很强的抗氧化作用,并且作为羟化过程底物和酶的辅助因子,可以促进细胞合成、皮肤胶原蛋白的合成,而且还可清除过多的自由基。另外,维生素C可以促进神经递质的合成,帮助维持正常的学习记忆能力。

维C功能强大,但也不是越多越好。根据资料显示:维C毒性很低,长期摄入1000毫克/天无不良反应。但是,当大量服用,摄入量超过3000毫克/天会出现腹泻、胃肠紊乱、草酸和尿酸排泄量增加、肾结石的形成增多等不良反应。

我国推荐维生素C的可耐受最高摄入量(UL)为2000毫克/天。有的人因为泡腾片口感好,当饮料喝,一天会服用两三片(维C泡腾片维生素C含量一般为1000毫克/片),再加上日常饮食中蔬菜水果中的维生素C,一天摄入的维生素C就超过了可耐受最高摄入量。另外,维生素C泡腾片中加入了很多糖、钠和香精等,这些成分的过多摄入也给健康造成了负担。

宝宝咳嗽护理的三宜三忌



咳嗽是寒冬季节儿科门诊最常见的就诊原因,咳嗽期间孩子的饮食注意事项也是家长最关心的话题。总的来说,孩子咳嗽期间,饮食以清淡、易消化为主,概括为“三宜三忌”。

宜多喝水 水可以在一定程度上稀释呼吸道的分泌物,利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水,首选温开水。对于1岁以上的孩子,可以喝一些添加蜂蜜的温开水,能起到止咳润嗓的作用。

宜喝山药粥 山药具有健脾养胃、益肺止咳的功效。孩子咳嗽了,可以煮点山药粥,山药可以切成块状也可以切片状,米可以选择大米、小米,粥煮好之后再搅拌均匀即可。

宜食清淡食物 孩子在咳嗽期间,消化功能有所减弱,会出现不同程度的食欲下降,吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食,也就是口味比较清淡的食物,包括稀粥、清汤面、蔬菜等。在咳嗽期间可以吃水果,但应该选择应季的水果,如秋冬季节选择苹果、梨等。在寒冷的冬季可以把水果蒸煮后给孩子吃,避免生冷的水果刺激孩子的肠胃,引起腹泻。

忌寒凉食物 当孩子咳嗽时,一定不要让他们食用寒凉食物,比如冷饮等。从中医角度看,人体只要一受寒,就容易导致肺脏受到伤害,出现咳嗽症状。因此,如果患儿在咳嗽时依然食用寒凉性食物,就会出现肺气闭塞的问题,进而导致治疗效果受到影响,甚至可能导致病情加重。

忌油腻辛辣食物 油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更加严重,也会导致痰液增加,并且痰液较为黏稠,不容易被咳出。

忌鱼腥虾蟹 如果孩子咳嗽有痰,那么鱼腥类的食物也不能食用。主要是因为鱼腥类食物有一种特有的腥味,会对患儿呼吸道产生刺激,进而导致咳嗽症状加重,痰液变多,不利于治疗。海鲜类食物也会让一些过敏体质的孩子食用后发生过敏反应,对于一些过敏性咳嗽的孩子来说,就是雪上加霜。

据北京青年报(图片来源于网络)

招标公告

浙江开平企业管理咨询有限公司受义乌海创房地产开发有限公司的委托,对经开区中心区C地块前期物业管理项目进行公开招标,现将有关事项公告如下:

1. 招标项目简况:

物业名称:经开区中心区C地块

物业类型:住宅、商铺

项目情况:义乌经开区中心区C地块项目用地面积43820.17平方米,总建筑面积138375.44平方米;地上建筑面积92013.13平方米,其中住宅建筑面积86279.34平方米,商业建筑面积4390.54平方米,住宅物业管理用房建筑面积645.42平方米,地下建筑面积46362.31平方米。

2. 投标人资格要求:国内具有独立法人资格;具有义乌市住房和城乡建设局颁发的义乌市物业服务企业诚信手册;具有较强的经济技术实力和良好的行业信誉;且参加本次招标活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录记录的物业服务企业。投标人义乌市物业服务企业信用等级为E级的投标将被拒绝,以“义乌市建设行业信用信息公示平台”公示为准。

讣告

骆立强同志,福田街道下骆宅村人,义乌中学退休,因病医治无效,于2022年2月11日23时去世,享年66岁,尊重骆立强生前及家属意愿,丧事从简,望生前同事自愿前往吊唁。

特此讣告。

义乌市义乌中学
二〇二二年二月十五日

讣告

吾夫骆立强,福田街道下骆宅村人,义乌中学退休,因病医治无效,于2022年2月11日23时去世,享年66岁,尊重骆立强生前意愿,丧事从简,望吾夫生前的亲朋好友自愿前来吊唁。

妻:骆奇芳 携子:骆望男 女:骆希及全家

联系人:朱庆红
13588683385
二〇二二年二月十五日

