

开栏语

二十四节气是中华传统文化的智慧结晶，蕴含着“天人相应”的养生哲学。围绕海南节气气候特点以及本地常见的健康问题，南国健康开设“养生讲堂”专栏，邀请海南专业医师，聚焦“节气”养生，科普二十四节气养生保健等知识，助力广大读者共享健康生活。

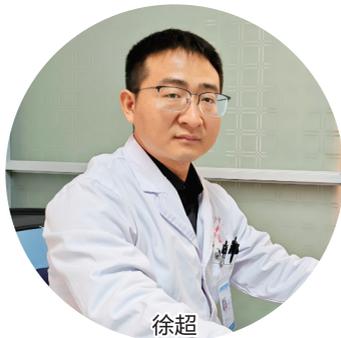
养生讲堂
冬至篇

今日迎来了冬至，冬至在海南养生有何妙招？下面就从“吃”入手，谈谈冬至海南人如何进补。南国都市报 记者 王康景 文/图



何子利摄

海南人冬季喜吃羊，医生教你如何正确进补 “冬至进补指南”来啦



徐超

海口市人民医院临床营养科营养师徐超说，海南本地羊肉很出名，比如东山羊，很多海南人喜欢冬季吃羊肉“温补”，的确有诸多好处，但须根据情况适当进补。

“羊肉在冬季备受推崇，主要是其高营养密度和‘温补特性’，适合冬至进补。”徐超说，从羊肉的核心营养价值来看，它有丰富的优质蛋白，每100克瘦羊肉约含蛋白质20克，高于猪肉，属于优质蛋白。其氨基酸组成与人体需求接近，利用率高，对增强免疫力、修复组织有益。

此外，羊肉还含有补血易吸收的铁，瘦羊肉的铁含量约为3.9毫克/100克，高于瘦猪肉。这种铁主要是血红素铁，人体吸收率很高，对预防或改善缺铁性贫血有帮助。

羊肉还含有重要的B族维生素，如维生素B1、B2、B6等。这些维生素参与身体能量代谢，对维持神经系统功能、促进皮肤健康很重要。

徐超表示，羊肉中的其他维生素（如维生素A），以及锌、硒等微量元素含量也不错，锌对儿童生长发育、增强免疫力有重要作用，硒是重要的抗氧化矿物质。

“现代营养学认为羊肉能为冬季抵抗寒冷提供充足的能量和物质基础，传统中医角度认为，羊肉性温，味甘，归脾、肾经。具有温中祛寒、温补气血、补肾助阳的功效。对于冬季常见的畏寒怕冷、手脚冰凉、

气血不足等虚寒体质，有很好的改善作用。”徐超说。

徐超还特别提醒，冬至吃羊肉好处不少，但需要留意“吃多少”“怎么吃”“哪些人要谨慎吃”等问题。

如何更健康地吃羊肉？徐超提了四点建议。一是在烹饪方式上，为减少营养流失和有害物质产生，更推荐采用“炖、涮、煮”的低温烹饪方式。例如清炖羊肉汤，既能吃肉又能喝汤，营养保留全面。

二是要巧妙搭配食材，搭配白萝卜、白菜、冬瓜等凉性蔬菜，可中和羊肉的温热，避免上火。羊肉如果搭配山药、枸杞、胡萝卜一起炖煮，营养更全面。

三是需要控制食用的部位。羊脑、羊杂等内脏胆固醇含量很高（如羊脑胆固醇含量可达2400毫克/100克），高血脂等人群应尽量少吃。肥羊腩等部位饱和脂肪含量高，也应适量减少食用。

四是要注意食量。根据《中国居民膳食指南》建议，成人每周畜禽肉总量推荐在280—525克之间，分配到每天，羊肉的摄入量应控制在100—150克（约掌心大小的肉块）比较合适。建议优质蛋白摄入量：每日一个鸡蛋，一杯牛奶，一两鱼虾类，二两畜禽肉。

徐超还提醒，不同人群在食用羊肉时需要注意的事项有所区别，并非所有人群都适合。如果是体质偏热者，如正有发热、牙痛、口舌生疮、便秘等症状时，应该谨慎甚至避免食用羊肉。

对于如重度肝炎、痛风急性期，或某些高血压高血脂未受控制的患者，应遵医嘱控制摄入。感冒发热、急性炎症发作（咽喉炎）期间不建议食用。

如果肠胃功能较弱、正在腹泻或有炎症者应少吃羊肉。人们在食用羊肉时要控制羊肉的进食频率，建议每周2—3次即可。

□ 相关新闻

冬至养生 重在“护阳、防寒”

据新华社北京12月20日电（记者田晓航、帅才）12月21日迎来冬季的第四个节气“冬至”。中医专家介绍，这一时节寒冷加重，阴寒之气最盛，但阳气开始萌动，因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机，养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医医院血管外科副主任医师王雷永说，“顺应天时，冬至养生重在‘藏’，通过保存精气，减少无谓消耗，为来年阳气生发积蓄能量。”此时饮食应“温补而不燥、滋养而不腻”，可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾胃；尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物，防止损伤脾胃运化功能。

同时，这一时期宜适当“早卧晚起”，保证充足睡眠，以利阳气潜藏；做好头颈、腰腹及足部保暖，减少寒邪从薄弱部位侵袭机体；可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式，如太极拳、八段锦、中医导引术等，以活动筋骨、促进气血运行。针对寒证和阳虚表现，可用艾灸、热水泡脚、经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体，但最好选择性质平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说，黄精枸杞茶能缓补精力、滋养身体，适合疲劳、眼干涩人群；姜枣茶散寒暖胃，是手足不温者的晨起之选；桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾，适合熬夜用眼人群午后饮用；黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。

每天2分钟 血糖稳了、腰细了 超简单的 “懒人运动法” 快了解下

你是不是也这样——能坐着绝不站着，工作一忙不知不觉就在椅子上“扎根”一整天？但久坐带来的伤害，却远超你的想象。日前《柳叶刀》子刊的一项研究指出，每天久坐超过6小时，与12种慢性病风险升高有关！

别慌！科学家发现一个超简单的“养生运动”，每次只需2分钟，降糖效果却让你惊喜，比散步还简单！

你知道吗？站起来不仅是休息，还是一种“隐形运动”！2017年《体育活动与健康杂志》发表的一项实验研究发现：同样是坐5小时，如果每坐20分钟就起身站2分钟，餐后血糖水平明显下降。

研究对17名中年上班族进行了实验，让他们分别尝试不同的坐立方式：

1. 连续久坐5小时；
2. 每坐20分钟，就起身站立2分钟；
3. 每坐20分钟，就起身散步2分钟。

结果发现，与持续久坐相比，仅仅是每坐20分钟后站起来2分钟，就能有效降低餐后血糖水平。这种“站立休息”的方式，对体重超标的男性效果尤其明显。

此外，另一项发表在《糖尿病护理》上的研究发现，每坐30分钟，站起来5分钟，就能将餐后血糖上升幅度降低34%，同时使胰岛素浓度下降20%。

更令人惊喜的是，这种稳定血糖的积极效果，甚至能持续到第二天！

因此，每过20~30分钟站起来站一站，就像给身体按下了个“重启键”，代谢系统就不会“卡顿”，帮助身体轻松稳定血糖、改善代谢。

不只是降血糖，多站立身体悄悄在变好：

1. 降低心血管病风险；
2. 更有助于减重减脂；
3. 提升大脑的专注力。

如果能经常起来站一站，就已经很好了。但如果还能走动、拉伸一下，健康收益更大。

（据人民日报微信公众号）

广告

信息广场
商业广告 100元/CM起 长期投放 100元/CM起
个人广告 80元/CM起 4-5CM起
广告热线电话：
66810111 66810671

便民信息
本栏目信息 35元/行，每行15字
低价 高效率
温馨提示：信息由大众发布，消费者谨慎选择，与栏目无关

咨询
▲房贷、车贷、信用贷咨询，最快当天放款，徐18608965866(微信同号)