

开栏语

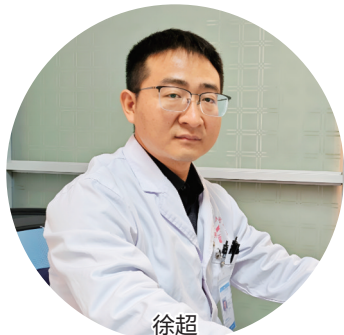
二十四节气是中华传统文化的智慧结晶,蕴含着“天人相应”的养生哲学。围绕海南节气气候特点以及本地常见的健康问题,南国健康开设“养生讲堂”专栏,邀请海南专业医师,聚焦“节气”养生,科普二十四节气养生保健等知识,助力广大读者共享健康生活。

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学说,“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、温养脾肾;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

花少  
收益好

# 信息广场

商业信息 100元/CM 周 零售20元/CM 周  
个人信息 80元/CM 周 零售4.50元/CM 周

广告热线电话:  
66810111 66810671

### 本栏目信息

35元/行,每行15字  
低价格 高效率

## 便民信息

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)