

中医健康提醒：

过年大吃大喝 药膳保驾护航

要说最能烘托节日气氛的事情，那非吃饭莫属了。春节饮食文化在我国有着悠久的历史，而吃香的、喝辣的，大碗喝酒、大口吃肉更是被赋予了体现美好生活的寓意。但是随着经济的发展，农产品的富裕，大吃大喝，不仅不能象征幸福生活，反倒还会带来健康的隐患。那么，一不小心吃多了，喝多了，中医有没有什么办法来解决呢？

中医药膳食疗学中，专门有一类药膳的功效是：消食解酒。里面收录的都是以消食解酒类药物和食物为主，具有消食化滞、解酒醒醉等作用的食、药材。此类药膳适用于饮食不节制，过度进食肥甘厚腻或生冷凉滞的食物或饮酒，导致醉酒等症状或胃痛、腹胀、腹胀、腹泻等胃肠不适症状。

通常大吃大喝后，会有几种不同的反应。1、胃腹胀满，胃酸呃逆，厌食，恶心呕吐，腹痛腹泻等情况，这属于食积的表现。2、胃痛喜按，腹痛喜揉，不思饮食，面色无华，大便稀薄，这属于脾胃虚弱的表现。3、头晕头痛、恶心呕吐、口干口渴、身体燥热等，这属于醉酒的表现。而针对大吃大喝后的几种不同反应，下面分别给大家介绍几款简单易行的药膳组方，大家可以在家试试。

食积——消食化滞

山楂麦芽茶

来源：《中国药膳》

组成：山楂10g、生麦芽10g

制作方法：山楂洗净、切片，与麦芽同放入杯中，倒入开水，加盖冲泡30

分钟后，代茶饮用。

方解：山楂和生麦芽均属于消食化滞的常用药物，同时也是食品。山楂俗称“山里红”、“红果”等，是蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实，味道酸涩，略甜。山楂中含有大量的维生素C，具有一定的营养价值。另外山楂中含有的脂肪酶可以促进脂肪消化，酸甜的口感可以刺激胃酸分泌，具有帮助乳制品、肉类食物消化的作用。而生麦芽中含有蛋白水解酶及B族维生素，多用于消米面、薯类食积、食滞。此药膳用山楂、生麦芽一同冲泡，具有健胃消食、化积导滞的作用，临床上常用来缓解因进食过多肉类、乳类食物导致的食积、食欲减退，胃腹胀满、恶心呕吐等症状。而且由于味道酸甜可口，更适合老年人、小孩等人群的口味，易于被他们接受。

如果觉得泡茶的方式太过单一，还可以将山楂、生麦芽冲泡好的水，加入粳米一同熬煮成粥后，调入红糖调味，然后分次食用。虽然消食的功效弱了一些，但滋养脾胃的功效却有所增强，更加适合老年人和小孩食用。

脾胃虚弱——健脾消食

健胃消食蛋羹

来源：《临床验方集锦》

组成：山药、茯苓、莲子、山楂、麦芽、鸡内金、陈皮等量，鸡蛋一枚，食盐、酱油适量。

制作方法：上7味研末后取5g，加入鸡蛋中打散后蒸熟，加入适量食盐、

酱油调味后食用。

方解：方中所用山药、茯苓、莲子均具有益气补中的作用，同时此三者味甘性平，既能补益脾胃，又可以除湿止泻，临床上常用于治疗脾胃虚弱不思饮食、泄泻久痢等症状。而鸡蛋具有补脾和胃，养血安神，滋阴润燥的功效，在加上消食导滞的山楂、麦芽和鸡内金，理气的陈皮，可以起到补脾理气，健胃消食，补消兼施的作用。对于脾胃虚弱的人群，因进食不当导致的胃肠不适，有缓解作用。

醉酒——解酒醒醉

中医认为酒性温燥、升散，可以利用宣散排汗或利尿排尿的食品或药材来减轻或消除酒醉反应。

葛根枳椇子饮

来源：《防醉解酒方》

组成：葛根20g、葛花10g、枳椇子15g

制作方法：水煎2次，取汁600—800ml，于2个小时内分3—5次服用。

方解：方中的葛花、枳椇子是最常见的解酒药。葛花有解酒的作用，常用于长期饮酒导致的恶心、呕吐，小便短赤等症的治疗。而枳椇子具有利尿除烦，清热解毒的作用，《滇南本草》认为其“能解酒毒”；《本草拾遗》认为其“止渴除烦，去膈上热”，临床上用于治疗饮酒后烦热，小便不利的症状。在加上可以清热生津的葛根，可以缓解因饮酒过度导致的口干、口渴等症状。

但是对于饮酒后出现恶心呕吐、烦

热口渴等不适症状时，最好和急性酒精中毒相鉴别。急性酒精中毒是一种急性发作的疾病，主要由于饮酒过量引起，通常在饮酒后发作。如果饮酒后出现神经系统的症状，如：兴奋躁动、运动不协调、意识不清等，有些人还可能存在头晕、头痛、体温下降、眼球充血等症状，甚至严重时还可能出现昏迷和代谢紊乱时，建议直接到医院急诊就诊，不要盲目在家自行熬煮解酒方，以免贻误病情。

虽然中医食疗方面有一些药膳方可以缓解因为暴饮暴食或大吃大喝导致的不适症状，但是过节期间，我们还是提倡文明就餐，本着节约粮食，拒绝舌尖上的浪费，按实际需要进食。突然间进食大量食物，会导致胰腺炎的发病几率增加，如果养成习惯，也会导致肥胖、高血脂、高血糖等慢性病的发病几率增加，对整体健康不利。

另外，吃饭时饮酒虽然在感觉上更能增加热情和亲密的气氛，但是每个人对于酒精的耐受程度是不一样的，那些对于酒精过敏的人群，应当避免饮酒。就算是耐受力强的人群，过量饮酒也会导致急性慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝，严重的还会导致酒精性肝硬化等，另外过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中等疾病的风险。

总之，虽然有中医药膳的保驾护航，但过节期间，还是提倡大家要均衡饮食，适度饮酒。

（魏帼）



剪纸

刘荣坤 作

油桃果实表皮为何不长毛？ 科研人员揭示其中奥秘

中国科学院武汉植物园的一项最新研究揭示了油桃果实表皮不长毛的奥秘。记者日前从中国科学院武汉植物园了解到，该单位果树分子育种学科组近日在国际植物学期刊《新植物学家》上发表相关论文，揭示油桃形成的分子机理，为桃果实外观品质遗传改良提供了理论与技术支撑。

据专家介绍，作为普通桃的变种，油桃起源于中国，其和普通桃在果实表皮质地存在明显不同。具体而言，普通桃果实表皮有绒毛，颜色较暗、无亮光，而油桃果实表皮无毛，颜色鲜艳、光滑发亮，好似涂了一层油。

中国科学院武汉植物园科研人员通过系列研究发现，桃

基因 PpMYB25 和需要其激活的下游同源基因 PpMYB26 共同促进果实表皮毛的发育和表皮蜡质的积累，从而使普通桃果实具有多毛灰暗的表皮。在油桃中，PpMYB25 基因的第3个外显子中插入了一个逆转座子，导致 PpMYB25 基因失活，PpMYB26 基因及其他表皮毛发育基因和表皮蜡质合成基因的表达随之受阻，油桃果实表皮因而呈现光亮无毛的表型。

该研究揭示，桃 PpMYB25 和 PpMYB26 基因协同调控果实表皮毛发育和表皮蜡质积累。由于果实表皮蜡质合成可有效防止果实水分散发，研究结果为改良桃果实耐贮藏性提供了新思路。（新华社电）

拯救秀发?先照顾好肾和肺

最新数据显示，中国有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰，平均每6人中就有1人脱发，大批90后也被脱发所困扰。我们的头发到底怎么了，如何拯救正在脱发的自己，中医告诉你，有两个脏器我们的头发息息相关。

我们人体的头发大约有10万根，随着年龄增长，头发的数量会随着毛囊减少而逐渐减少。一般平均每天掉100根都是正常的，如果短时间内过多则就有脱发的风险。我们常见的脱发包括雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等。

中医认为毛发与肺、肾等相关，“肺主皮毛”，外邪犯肺，肺气虚弱，不能宣发卫气，输精于皮毛，则会出现皮毛憔悴、枯槁；“肾藏精，主骨，生髓，其华在发”，毛发的润养来源于血，故有“发为血之余”之称，精血互生，所以毛发的生长脱落，润泽与否和肾的精气盛衰密切相关。

中医皮肤科在治疗脱发方面，依据临床症状、体征及舌脉进行中医辨证，中药内服外敷，结合中医外治法较有成效。如斑秃的治疗可选用针灸治疗，用梅花针或七星针在局部或穴位上叩刺以畅通气血，促进毛发生长；对于肾虚、血虚导致脱发的患者可以利用艾灸来扶正固元，使肾气充盈，气血调畅以助毛发生长。另外，耳穴压丸、穴位贴敷等也可进一步调节脏腑功能以防脱发固发。

在日常养护方面，首先要注意头发日常适度清洁，其次调整生活方式，作息时间规律，不熬夜，少吃油腻辛辣刺激性食物，坚持锻炼。再次要注意自我心理调节，缓解精神压力，避免情绪刺激。另外，平日可食用核桃仁、桑葚、黑芝麻、黑豆、枸杞等食物以养发固发；或者以手指或梳子轻叩头皮，以促进血液循环。（王蕊）



日前，在合肥市高新区长宁中心双河社区新时代文明实践站，小朋友在展示剪纸作品。

为推动“双减”政策落实，缓解双职工家庭孩子寒假期间“看护难”问题，合肥市文明办依托新时代文明实践所、实践站设立59个托管班，招募志愿者，向中小学生免费提供公益看护、课后辅导、兴趣培养等服务，让孩子们度过丰富多彩的寒假。

新华社记者 周牧 摄

巴黎高级定制周：

香奈儿发布 春夏新品

日前，在法国巴黎高级定制时装周上，模特展示法国品牌香奈儿春夏新品。

新华社记者 高静 摄



我就健个身 咋还得痛风了？

日前在门诊遇到一名男青年，身材健硕，扶拐而入。经过诊查，原来是痛风发作。细问缘由，竟然是健身惹的祸。运动健身本是一项极有利于身心健康的事情，为何会与痛风扯上关系，痛风患者又该如何进行健身运动，今天我就和大家聊聊这些事儿。

对于痛风 运动是把“双刃剑”

在说运动与痛风的关系前，我们先来了解一下痛风发病的基础——血尿酸升高。首先要清楚的是，血中尿酸浓度升高，超过其在血液中的溶解饱和度，就会在关节内或周围组织中析出，形成尿酸盐结晶，这是引发痛风发作的基础。

因此，有效控制血尿酸水平，防止尿酸盐结晶形成，是防治痛风的关键。另外，血中尿酸水平的急剧、大幅度波动，会造成组织中尿酸盐结晶的不稳定，常常是痛风发作的诱发因素。

已有大量证据表明，运动健身在疾病防治、维护人类健康方面具有重要作用。适当运动不仅可以锻炼肌肉骨骼，拥有健硕身材，同时也可增强心肺功能，改善身体成分，调节免疫功能，缓解精神压力，从多个方面促进机体的身心健康。

那么运动又是怎么和痛风扯上关系的？就血尿酸水平和痛风而言，运动是把“双刃剑”。一方面，适当运动可使人体内的代谢功能得到改善，可增加脂肪燃烧，减轻体重，降低血糖、血压，间接影响血尿酸的生成和排出，有益于血尿酸的下

降。但另一方面，运动不当却会使血尿酸升高，增加痛风发作的机会。

用力过猛 无氧运动可诱发痛风

有研究表明，耐力运动员的血尿酸水平显著低于缺乏运动者，而高强度运动后血尿酸水平会急剧上升，但相同运动量的低、中强度运动（有氧运动）并不升高血尿酸。可见高强度、无氧运动可使血尿酸增加并诱发痛风。

那么，高强度或无氧运动为何会使血尿酸增加呢？这主要有三方面的原因：

生成尿酸的原料增加 喜好健身的朋友都知道，体内能量供应来自一种叫做腺嘌呤核苷三磷酸（三磷酸腺苷）的物质，我们也常称之为ATP。事实上这是一种机体内含嘌呤的物质，在高强度或无氧运动时，能量需求巨大，肌肉内的ATP会大量分解供能，同时产生大量的腺苷和次黄嘌呤，后者经进一步代谢生成尿酸，从而导致血尿酸升高。

尿酸自尿液中排泄减少 我们体内2/3的尿酸是从尿液中排出，而剧烈运动造成出汗增加，尿量减少，尿酸自尿液中的排泄也相应减少，导致尿酸在体内积聚。

乳酸增加影响尿酸的排泄 高强度运动或无氧运动后，肌肉组织内产生大量的乳酸，使局部PH值下降，不利于尿酸的溶解，并促进尿酸盐结晶的形成，从而影响尿酸的排泄。

基于上述机理，剧烈运动后往往会出

现血尿酸水平的迅速升高，而血尿酸水平的这种大幅度波动进而会导致痛风的发作。另外，剧烈运动造成的关节损伤和运动后的暴饮暴食，也会诱发痛风发作。

痛风患者最好选有氧运动

痛风患者进行健身运动切勿急功近利，一定要结合自身条件和疾病状态，适当地合理地选择运动方式，制定相应健身计划。总体要遵循个体化、适度适量、循序渐进、坚持不懈的原则。

不同疾病状态的运动原则 在痛风发作的急性期，应适时休息，避免运动，及时就医诊治。急性期过后进入缓解间歇期，此时是运动健身的最好时机，但应避免高强度、高对抗性运动以及长时间的无氧运动。

而对于慢性痛风患者，由于血尿酸水平长期处于高位，且痛风性关节炎持续存在或频繁发作，因此在运动强度和运动方式选择上更要谨慎，应采用强度低、短时间、渐进式的运动模式。

痛风患者运动健身的优选方案 中等强度、规律且持续的有氧运动是痛风患者的最佳运动方式。痛风患者可选择快走、慢跑、游泳、跳绳、健美操、太极拳、非对抗性的球类运动等多种有氧运动方式。

根据自身条件、个人喜好和体力状况进行合理选择。运动时要注意强度不宜过大，应以不超过80%的个人最大心率（最大心率=220-年龄）为上限。如对于40岁

欢
迎
订
阅

《衡水晚报》
《衡水晚报》
《衡水晚报》
《衡水晚报》

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话：
2034450

开发区站电话：
13323185505

河东站电话：
18803288788