

艾草青团虽味美 消化不好要少吃

医生提醒,青团热量较高,注意一次不要吃太多

艾草是一种传统的草本植物,可做菜可入药,有着“医草”的美称。广东省中西医结合医院主治中医师、注册营养师卢燊介绍,艾草具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效,常被用于灸治、驱寒祛湿、缓解经痛、提高免疫力等。

“进入4月,艾草生长旺盛,叶芽鲜嫩,除了以上常见的中医外治用法,鲜嫩的艾叶也可以制作成食物食用。”卢燊说,艾草味辛、苦,性温,适合寒性体质人群服用,阴虚体质、热性体质者不建议食用。

在艾草制成的食品中,青团(艾糍)以其软糯的口感和高颜值的外表“脱颖而出”,受到很多市民的喜爱。卢燊表示,青团是一种较为健康的绿色食品。它的主要成分是新鲜的艾草和糯米。中医认为,艾草能够散寒止痛,因此可以辅助改善腹部冷痛;糯米有补虚、补中益气、健脾暖胃的作用,是一种温和的滋补品,适用于脾胃虚寒所致的反胃,食欲减少,泄泻和气血引起的虚汗,气短无力等。

但作为糯米制品,青团不是特别的容易消化。卢燊建议,青团要趁热吃,冷却后淀粉老化,口感会变硬,消化吸收速度也随之降低,容易引起胃肠道疾病,“对于一些消化功能不好的人要少吃,尤其是胰腺炎、胃炎、胆囊炎、胆结石患者以及老人和小孩。”

此外,青团的热量较高,一个青团的热量相当于半碗米饭,如果内陷是高油高糖的馅料,热量会更高,“所以注意一次不要吃太多,1~2个就够了。”卢燊说。

艾草食谱

艾叶母鸡汤

用艾叶炖母鸡,可以缓解女性体虚寒,小腹冷痛,痛经、月经过多等症状。

具体做法:新鲜艾叶30克,老母鸡一只。老母鸡洗净切块,放入砂锅内,加入姜丝,煮开后再加入艾叶,见艾叶熟即可。此汤可分2~3次食用。

艾叶煮鸡蛋

体寒的女性吃艾草煮鸡蛋,能起到温经暖宫的效果。有痛经的朋友更可通过服用艾叶煮鸡蛋,来达到改善的效果。

具体做法:艾叶煮鸡蛋主要有两种做法,一种是将鸡蛋打碎跟艾叶一起煮成蛋花汤,另一种是将生鸡蛋放在艾叶水里煮熟。



注意事项

以上两款药膳具有活血化瘀、滋补的功效,不建议上火体热人群及对艾草过敏人群食用,正处于经期的女性食用前建议咨询临床医生。

文/图 佛山市新闻传媒中心记者 许可可
通讯员 梁健桃

广东省中西医结合医院开展世界痛风日义诊活动

治疗痛风 要“管住嘴 迈开腿”

珠江时报讯(记者/方婷 通讯员/梁健桃 摄影报道)4月20日是第7个世界痛风日。今年的主题是“走出误区,回归科学”。为了帮助大家正确、科学地认识痛风,规范诊治痛风,破除常见的知识误区,避免痛风对身体健康的危害,4月20日上午,广东省中西医结合医院肾病风湿科携手药理学部、营养科、医务社工部在门诊一楼大堂开展大型义诊活动。

“痛风并不遥远,就在我身边。”广东省中西医结合医院副院长张水堂表示,随着人们生活水平的提高,饮食结构的改变,在体检中发现尿酸水平增高的人数呈逐年增长的趋势,并且痛风患者越来越年轻化。痛风的发生跟日常饮食、运动习惯相关,因此痛风的治疗首先要“管住嘴、迈开腿”,而且用药一定要规范科学,切勿随便相信民间偏方。坚持未病先防,及早发现,尽早治疗。

本次义诊活动由肾病风湿



■专家义诊。

科协同药理学部、营养科、医务社工部等多学科参与,设有五大特色摊位,分别是名医义诊摊位、血压尿酸测量摊位、痛风患者用药指导摊位、痛风患者饮食营养指导咨询摊位以及痛风知识游

戏摊位,为痛风患者和市民提供全方位的预防和治疗的咨询。

现场气氛热烈,摊位前人潮涌动,不少市民和患者都踊跃参与。在血压尿酸测量区,市民为了了解自己的血压和尿酸值,

纷纷过来测量,以便更好地预防和治疗疾病。而在痛风科普知识及趣味游戏区,医护人员现场为市民讲解痛风相关知识点,分发痛风饮食指导知识小册子,还设置了趣味游戏,鼓励大家积极

参与,做到寓教于乐。

此次义诊活动邀请了多名医师、专家出诊,为前来咨询的市民免费答疑解惑,提供专业的疾病诊疗、调理、防护、预后、营养及用药等专业知识。不少痛风患者咨询后对于自身疾病的了解更进一步,也懂得了如何利用日常饮食、运动等方式减少痛风的发作。

“看诊的医生问得很细心,解释也很详细,在平时生活中饮食上也知道怎么做了。”陈姨因家人患有痛风,在得知一楼有痛风义诊活动之后,就过来咨询一下。她表示,丈夫痛风十多年了,反复发作,真不知怎么治疗才好,饮食上该注意什么,现在知道了,这个义诊活动办得真好。

医生建议,市民在生活中管理痛风需做到几点:限制嘌呤,控制体重,合理摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物,补充足够的维生素,多喝水。也可以简要概括为:“管住嘴,迈开腿,控制体重多喝水”。

“我和中医院的故事”有奖征文活动启动

珠江时报讯(记者/方婷 通讯员/梁健桃)在广东省中西医结合医院成立三十周年之际,为进一步传承创新发展中医文化,营造中医药发展的良好社会氛围,即日起,广东省中西医结合医院联合珠江时报共同举办“我和中医院的故事”有奖征文大赛活动。

本次征文活动面向全市,旨在通过文字表达您与中医院之间发生过的故事,可以是人,也可以是事,更可以是物,只要您与中医院有过接触,有所感悟,皆可成文,或对本地中医药文化发展前景提出建议与思考。

征文要求

一、作品要求

1、内容要求以“我和中医院的故事”为主题,结合自身学习、生活、工作经历、就医体验等选定角度,题目自拟,要求内容积极向上,感情真挚,不得抄袭。以下几个角度可参考:

A、讲述自己见证或参与中医院建设发展的故事;

B、中医爱好者、受益者与南海区中医院医疗救治、中医药祛病疗疾结缘的故事;

C、医药行业的医案医话、经验秘方、小妙招或一技之长或者从业感悟等。

(仅供参考,文章紧扣主题即可)

2、选题要求文体不限,字数要求不少于800字(诗歌20-30行)。如有相关图片,欢迎一并附上,并注明拍摄内容、时间等。

3、格式要求电子版,以Word文档形式投稿。文档题目为小三号黑体,内容为小四号宋体,1.5倍行距,文档以“征文题目+姓名”命名。

二、投稿方式

1、征稿时间:从即日起至2023年8月30日。

2、参赛作品以电子稿件形式发送至邮箱:zjsb@126.com, 865360751@qq.com 邮件主题格式为:“征文题目+姓名”。

3、所有参赛作者需提供真实有效的资料,包括作者的真实姓名、联系电话及详细通信地址。(注:所有通讯信息仅供本次活动沟通联系使用,不会对外公布;文章经本次活动采用,对外发布时如需使用笔名的,可提前说明。)

三、评选和表彰

主办单位将组成评委会,对征集到的文章进行评审,评出一等奖2名(价值1500元奖品)、二等奖3名(价值1000元奖品)、三等奖5名(价值800元奖品),优秀奖10名(价值500元礼品),颁发奖品和荣誉证书。获奖作品将择优在佛山APP、广东省中西医结合医院微信公众号等平台上刊登。

参赛人员需保持通讯畅通。主办方将根据需要对稿件进行修改、编辑,必要时与投稿者进行沟通。

文明健康 有你有我

锻炼身体

早睡早起 规律作息
加强锻炼 身心健康

