

冬日进补你吃啥“养生零食”

专家提醒:含中药的零食并非人人适合

秋去冬已至,养生正当时。黑芝麻丸、阿胶糕、茯苓饼……此前人们熟悉的各种保健品,如今已悄然变身为各类“养生零食”。可这些“养生零食”的功效真如广告中所说吗?吃它们真的能养生吗?服用养生零食又有哪些注意事项?8日,记者采访了市中医院药剂科主任中药师严玮一探究竟。

并非人人适合

“家里放一份,单位放一份,随时随地方便食用。”时下,许多上班族累了困了饿了,就吃些随身携带的养生零食。严玮介绍,所谓“养生零食”,主要是基于“药食同源”的理论。现阶段我国《既是食品又是药品的物品名单》共收载93种物品。药食同源物质食性强于药性,多为补益药,药性多平和,具调养、康复、保健作用,具有悠久的食用历史。“中药养生零食作为一种食品,客观上来讲是对人体有益的,但因含有中药成分,而中医用药讲究辨证论治,因人而异。”因此,严玮强调,含中药的零食并非人人适合,不能吃得太过随意,以免给身体健康带来隐患。

吃得对才养生

对于“养生族”来说,黑芝麻丸似乎人手必备。这是因为其具有滋补肝肾、养血润肠等功效,可补养身体、提供热量。“黑芝麻为药食两用的滋补佳品,其性平,味甘,具有补肝肾、润五脏、通便的功效;黑芝麻还有乌发的作用,可治疗由于肝肾不足所致的须发早白。”但严玮提醒,患有慢性肠炎、便溏腹泻者应忌食黑芝麻丸。

茯苓饼也是一种比较受欢迎的养生零食,具有健脾利湿的功效,其中含有的茯苓味甘、淡,性平,入心、脾、肾经,有利水渗湿,健脾、宁心的作用。严玮介绍,平时适量吃点茯苓饼有助于提高食欲、帮助消化,提高机体自身免疫力;对肾虚所致的四肢水肿、小便不利等症,有一定的食疗作用;爱挑食的儿童、体质虚弱的老年人、常腹泻者均可适量食用。但由于茯苓饼中往往添加了蜂蜜、白砂糖等原料,含糖量较高,糖尿病患者忌食。

不少女性朋友都喜欢吃山楂片,主要是其有消食、活血化瘀、降血脂的功效。“山楂还含有丰富的有机酸,能够刺激消化液分泌,促进食欲和消化。

但经过加工的山楂片通常含有较多的糖和淀粉,食用过多不利于健康。有胃溃疡者则禁止食用,因为山楂片可能会诱发胃出血。”严玮表示。

“冬天手脚冰凉,一定吃阿胶补补”,这是很多女性朋友常挂在嘴边的一句话。阿胶糕是以阿胶为主要原料,并佐以核桃、黑芝麻、红枣、枸杞子、冰糖、黄酒等药食两用药物制成,适用于虚劳、贫血、头晕、神经衰弱、失眠多梦等人群。“阿胶糕具有美容养颜、益智健脑、延缓衰老、强筋健骨、增强机体免疫功能等作用,男女皆可服用。”但严玮也指出,它不适合脾胃虚弱、体内湿邪重、阴虚火旺、三高(高血压、高血糖、高血脂)人群服用;经期女性、感冒发热者均不宜服用。

含有阿胶成分的养生零食,还有阿胶蜜枣。常言道:“一日三颗枣,青春永不老。”阿胶蜜枣具有养血、补血的功效,其中,阿胶有补血、滋阴、润燥等作用,适合女性养生保健,蜜枣也是女性常用补品。但严玮提醒,阿胶蜜枣不利于消化和吸收,食用量需加以控制,一次最好不要超过7颗。另外,蜜枣滋腻不好消化,多吃还容易上火。

多咨询忌乱补

随着深冬时节的到来,越来越多的市民开始采购养生零食。对此,严玮建议,市民不要盲目跟风购买,可以先通过咨询医生,了解自己的体质和健康状况,量身定制个人的饮食养生方案。学习相关医学科普知识,对一些养生保健理念具备一定的判断力。同时,无论选择中药零食还是其他保健食品,都应理智行动,食用产品后感到不适时,应及时停止。即使没有明显不适,也不要长期连续食用,连续、间断(即服用两周左右要停用一周)服用较好。要明确认识养生不能代替治疗,养生只能对疾病起到一定的预防和缓解作用,如果有病,不能盲目以养生方式来治疗,一定要到医院诊治。此外,儿童尽量少吃滋补类中药零食,以免增加体内激素,使其过早发育。

本报记者冯启榕

市城管局举办公众开放日活动 市民感受精细化城市管理水平

晚报讯 昨天,40多位人大代表、政协委员、市民巡访团、行风监督员及热心市民,参加南通市城管部门“锤炼精细绣花功夫,提升城市能级品质”主题开放日活动。通过实地参观扬尘治理规范管理工地、垃圾分类示范小区、立体智慧停车楼、公厕以及精细化保洁设备,深入了解城管部门开展城市环境综合整治、垃圾分类、破解停车难题等提升新时代城市能级品质的经验做法。

上午,人大代表、政协委员和市民代表参观了金融中心扬尘治理规范管理工地。今年,扬尘治理覆盖范围延伸至全市,打造示范项目282个,全市城管系统行政处罚扬尘违法案件620.3万元,我市PM_{2.5}浓度和月度平均降尘量稳居全省第一。

市城管局还全力推进三定一督源头减量和餐厨垃圾全量处置这两大关键

环节,计划完成四分类标准“三定一督”小区建设447个,健全垃圾分类治理机制,打造分类收集和运输体系,全力推进垃圾终端设施建设,全市5座焚烧厂、6座餐厨厂、7座建筑垃圾处置厂投入运营,今年还新建启东、海门两座建筑垃圾处置厂,实现餐厨垃圾全量全域收集和建筑垃圾资源化利用目标。

今年以来,市城管局主动融入南通经济社会发展大局,出台全市城管系统服务营商环境22条措施。修订了免罚轻罚清单,坚持包容审慎执法,推行首违不罚共39个处罚事项,年内共惠及市场主体33个,免罚金额达450.7万元。着力推进不见面审批,主城区建筑垃圾处置网上办理处置件672件。落实店招备案制度,组织开展评比并选出8家最美店招活动,取得了较好的社会效果。 记者蒋娇娇



应急演练

7日,市水务集团港闸分公司在大南新村组织了一场防寒保供应急抢修演练。

入冬以来,港闸分公司持续推进防寒防冻隐患常态化排查,通过本次防寒防冻专项应急演练,强化了分公司一线抢修人员积极应对冬季寒冷天气防范意识。

通讯员顾玉祥
记者俞慧娟

市中西医结合医院开展江苏省老年健康教育和促进主题活动

12月8日上午,由江苏省卫生健康委员会主办,南通市卫生健康委员会和崇川区卫生健康委员会协办,江苏省老年病医院、南通市第一人民医院和南通市中西医结合医院承办的2022年江苏省老年健康教育和促进主题活动在市中西医结合医院顺利举行。

据了解,本次活动围绕“关注老年健康 品味晚年幸福”的主题,包括省、市级专家讲座、现场义诊等环节,当天

还免费为前来就诊的老年人提供心电图检查。活动采用线下线上相结合的方式,旨在进一步宣传普及老年健康科学知识和相关政策,切实提高老年人的健康素养和水平。省卫健委正处职卫生健康监察专员许豪勤,市卫健委副主任陈莉,市一院党委副书记、常务副院长储晓彬,区卫健委二级主任科员蔡芝菊等出席活动。

根据最新的中国心血管疾

病报告,我国现有心血管患病人数约2.9亿,心脑血管病是我国居民死亡的头号杀手,其死亡率占60岁以上人口全因死亡率的第一位,已成为威胁居民健康的重大疾病。“开展老年人健康教育和健康宣传,是促进健康老龄化最直接的方式,也是宣传普及老年健康政策和科学知识,增强老年人健康意识,营造全社会关心支持老年健康的氛围的有效方法。”许豪勤说。

活动现场,省老年病医院心血管科主任、高血压研究室主任郭红梅为大家带来《有一种中风是因为“心动”》的健康讲座,市一院心血管内科主任医师施林生现场讲解了老年心律失常特点及预防保健。今年77岁的张大爷听说市中西医结合医院心律失常门诊有市一院专家坐诊,特地来到现场请市一院心内科副主任、主任医师林刚帮自己诊断。林刚在询问了张大爷的病史后,对他的

用药作出了认真的指导,并提醒他到医院检查。

开展老年人健康教育和健康宣传,是促进健康老龄化最直接的方式。市中西医结合医院将推进老年健康教育和促进工作有效开展,向老年人传播具有权威性、科学性、趣味性的健康科普知识,引导老年人自觉养成健康生活方式,增强老年人的健康获得感、幸福感。

王怡