

## 新年健康提示：

# “减油”要从家庭厨房做起！

新年来临，你还在为减肥焦虑吗？数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

### “减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入量总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

### 控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

### 关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油用，饱和脂肪酸摄

入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量超标，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

### 购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时，可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

## 天冷了，吃点啥有助抗寒？

近日，多地迎来新一轮寒潮，气温再降。专家建议，天气寒冷，顺应“闭藏”的规律，适当进补，强身益气，驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说，天寒地冻，人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节，建议多吃一些温热性味的食物，补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪，如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等，可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说，羊肉，性温而不燥、味甘而不腻，具有开胃健脾，温补气血的功效。冬季，可以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺，可以驱寒保暖，提高免疫力，但痛风患者慎食。

另外，牛奶味甘性平，具有生津润肠，补虚养血的功效，富含蛋白质、钙质，冬季每天喝一杯热牛奶，既可以温中驱寒，还可以补充钙质、蛋白质，提高免疫力，预防骨质疏松，但乳糖不耐受者慎食。

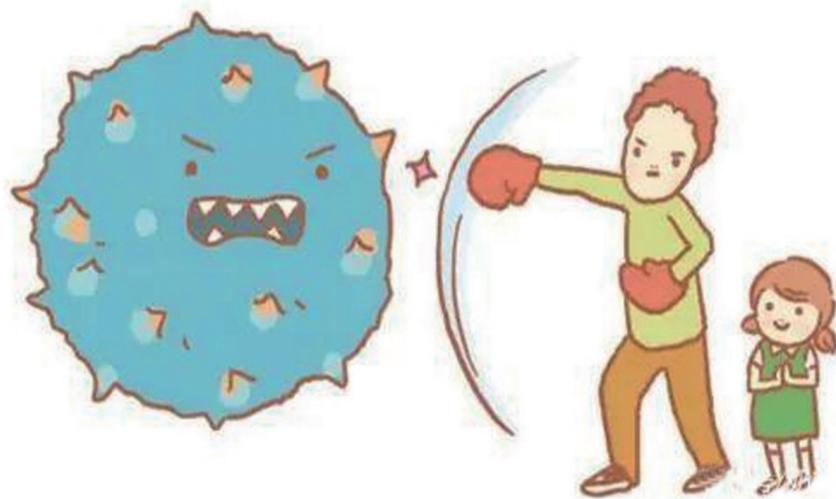
大豆、黑豆，性平味甘，具有和胃健脾、调中益气、润肠补血，滋补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质、膳食纤维，大豆异黄酮，低胆固醇，非常适合冬季进补。

张克明说，在增加温热食物的同时，也要注意平衡膳食，避免出现体内“积热”症状，因此建议配一些“凉性”的食物，如冬笋、莲藕、萝卜、百合等，这样就可以调节性味，调和饮食。

冬季，除了增加热量驱寒外，还应适量运动，提高新陈代谢，预防肌肉衰减，还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动，天气好，可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑，以免损伤体内的阳气。

## 专家：

### 保护好呼吸道黏膜屏障有助于防感染和早康复



冬季天气寒冷，流感等呼吸道传染病高发。如何更好地预防感染？患病后如何尽快恢复？国家呼吸体系疾病临床医学研究中心顾问、首都医科大学附属北京儿童医院主任医师申昆玲提示，保护好呼吸道黏膜屏障，对防感染和早康复很重要。

“流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒一定要进入细胞中繁殖复制，因此呼吸道上皮细胞的健康很重要。”申昆玲表示，呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。

如何保护呼吸道黏膜屏障？申昆玲建议，首先要注重多喝水，水分

要补足。缺水时，呼吸道很快就会感到干燥，此时黏膜屏障功能会变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质，确保充足的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群，尤其是儿童，如何尽快恢复？申昆玲强调，发烧的孩子千万不要带病上学，因为发烧表明感染没有控制住，不仅容易将疾病传染给他人，自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲，呼吸道疾病的患者恢复期应注意些什么？申昆玲认为，儿童呼吸道的恢复需要一定时间，

呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长，这是一个“养”的过程，一般来说至少需要两周到一个月的时间才能彻底恢复。恢复期间，肺炎患者可能需要通过雾化治疗，进一步抵抗炎症，促进呼吸道黏膜修复。

值得注意的是，在“养”的过程中，患者还可能再次感染其他病原。因此在恢复的过程中要注重非药物干预，例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。在呼吸道疾病高发季节，尤其要继续做好个人防护，例如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等，也可以在医生指导下使用免疫调节剂，增强呼吸系统的免疫力。

## 保温杯里泡枸杞 你吃对了吗？



“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确，枸杞子作为药食同源的名贵中药材，历史悠久，驰名中外。早在《神农本草经》中就被列为上品，枸杞子中含有多种氨基酸，并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分，具有补肾养肝、润肺明目等功效。但，这个一年四季都有养生功效的枸杞，吃得随意也容易引起副作用。今天，就请跟随药师一起走进枸杞子的世界。

### 小身材大功效的枸杞子

枸杞，又称枸杞子、红耳坠，是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老，乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿

瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

### 这才是枸杞的道地产区

需要注意的是，药典记载是以“宁夏枸杞”这个种入药。主产地有宁夏、青海、甘肃、内蒙古、新疆、河北，其中又以宁夏的中宁为道地产区。

以下推荐几个辨别枸杞子优劣的方法。

从颜色上辨别 鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同，但颜色很柔和，有光泽，肉质饱满；而被染色的枸杞子多是往年的陈货，从外观上看肉质较差，无光泽，外表却很鲜亮诱人，所以，买枸杞的时候一定不要贪“色”。

正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色，染色的枸杞整个都是红色，连枸杞子

蒂把处的小白点也是红色的，而用硫磺烘烤过的呈艳红色。建议大家在选购枸杞时可以把十几粒枸杞放进水中，正常颜色为橘黄色(淡黄色)并有少量絮状物漂浮。如果不掉色，则说明是硫磺熏蒸枸杞，因为硫磺不溶于水；如果出现红色，就说明用色素。

从性状上辨别 传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。中宁的枸杞子个头不大，即使高温高湿也不易返潮结块，易保存。

有的地区枸杞子个头大、糖分高，高湿高热容易结块，久贮会变色且不易保存，会造成营养成分的损失，所以挑选枸杞子时不要贪图大图甜。

从气味上辨别 对于被硫磺熏蒸过的枸杞，只需要抓一把用双手捂一阵之后，再放到鼻子底下闻，如果可闻到刺激的呛味，那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

从口味上辨别 宁夏枸杞是甘甜的，但是吃完后嗓子里有一丝苦味，而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味，硫磺熏过的枸杞，味道呈现酸、涩、苦感。

### 枸杞四季皆补 功效各不相同

春天，万物复苏，人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补，春季可以单独服用，也可与味甘微温之品如黄芪同时服用，助人阳气生发。

夏天，人们总是渴望一壶清凉的茶水消除暑热，枸杞子味甘，如果配伍菊花、金银花、绿茶等，饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍，可以滋阴明目，清除肝火。

秋天，空气干燥，人们总是口干唇

裂，皮肤起屑，用很多润肤霜也难抵挡萧瑟的秋风。这个季节吃枸杞子需要配滋润食品，比如雪梨、川贝、百合等。也可以配用些酸性的食品，如山楂等，以达“酸甘化阴”之效。

冬天，枸杞子能够补阳气，天天服用，特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起用，有助于人体阳气生长，抵抗自然界严寒。

### 枸杞虽“平易近人” 吃不对问题多

阴虚人群吃枸杞子易上火 夏季，阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性甘，温和，用量过度能造成上火、流鼻血、甚至眼睛红胀不舒服等。

过量食用身体不适 枸杞子含糖、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分，对人体健康有益，但要注意用量。过量食用枸杞子，会使人上火、流鼻血、甚至眼睛红胀不舒服等。

有这些症状最好别吃 外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热，对身体的温补相当强。性情太过急躁的人最好别吃。

### 多知道点

#### 枸杞子用药有禁忌

《本草经疏》：脾胃薄弱，时时泄泻者勿入。

《本草汇言》：脾胃有寒痰冷癖者勿入。

《本草逢原》：古语有云，去家千里，勿食枸杞。甚言补益精气之速耳。然无阳气衰，阴虚精滑，及妇人失合，劳嗽蒸热之人慎用；以能益精血，精旺则思倦，理固然也。

## 孩子呼吸道感染后一直咳嗽怎么办？专家教你这样缓解

冬季是呼吸道疾病的高发期。部分孩子感染呼吸道疾病后一直咳嗽，家长该如何帮助孩子缓解咳嗽？就此人民网记者采访了应急总医院针灸科主任医师王淑斌和应急总医院中医科副主任医师尹璐。

### 01 这样吃可缓解咳嗽

#### 清淡饮食

孩子咳嗽时应以清淡饮食为主，避免吃辛辣刺激食物，不要吃太甜和太咸的食物。此外，避免睡前进食较多流食、半流食。

#### 辨证食疗

##### 风寒咳嗽

表现：咳嗽伴有咽痒、咳白痰、流鼻涕等症状。

食疗方法：生姜适量、橙子1个(连皮)、瘦肉250克、陈皮少许，炖水饮用。

##### 风热咳嗽

表现：咳嗽伴有咳黄痰、咽痛、流鼻涕等症状。

食疗方法：鲜芦根适量、白米50克，用1500毫升水煎芦根，取汁1000毫升，将米放入药汁中，煮粥食之。

#### 医生提示

不同年龄段儿童食用前，具体食材用量可咨询医生。

### 02 这样按摩可止咳化痰

中医穴位按摩对止咳化痰有很好的效果，以下2个穴位按摩可以有效帮助孩子止咳化痰。

#### 列缺穴

列缺穴位于前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。点按5至10分钟。

#### 鱼际穴

鱼际穴位于手掌桡侧，第一掌骨桡侧中点赤白肉际处。点按5至10分钟。

#### 医生提示

按摩时操作者手法一定要轻柔。

### 03 这样拍背可帮孩子排痰

由于儿童咳嗽反射较弱，痰液容易在气道内滞留引起气道阻塞，这时通过拍背排痰，可以促进痰液排出，保持呼吸道通畅。

#### 拍背手法

五指并拢，掌心弯曲呈碗状，依靠腕关节的力量有节奏地在两肺部位由下往上，由两边向中间有次序拍打，避开脊柱及肾区，着重拍背的部位应该是在肺部比较靠下的区域，因为这些区域比较容易沉积痰液。

每侧肺部反复拍击1至3分钟，频率为100至120次/分，每日3至4次。

#### 医生提示

拍背时力量适中，以不让孩子感到疼痛或不适为宜，拍背的同时鼓励孩子做深呼吸、咳嗽、咳痰。