

盛夏燥热 来一碗 酸梅汤 防暑降温

酸梅汤在我国已经有千年的历史沉淀，它是我国最古老的传统饮料之一。商周时期，我们的祖先就已经知道用梅子提取酸味作为饮料。如酸梅汤，更是人们夏天防暑降温的常用饮品。

酸梅汤的保健功能

防治中暑 现代医学认为，多饮酸梅汤不但能预防中暑，而且轻微的中暑患者喝酸梅汤还能够起到缓解病症的作用。通常在发现中暑以后要马上将人移到阴凉和通风的地方，然后把衣服敞开，用扇子扇风或是吹一下风扇，可以马上喝一些酸梅汤或服用相关药物，待症状慢慢缓解。

抗疲劳、抗衰老 酸梅汤中含有大量有机酸如苹果酸和柠檬酸，而且也有特殊的枸橼酸，能抑制乳酸，清除对身体有害的自由基，可达到抗衰老功效。研究证明，酸梅汤热量很低，能去除油腻，帮助降低血脂，适合高胆固醇、高血脂、高血压、易疲劳以及患有心脑血管疾病的中老年患者。

提神醒酒 夏天消耗热量多，人们易感觉到疲惫且没有精神，此时喝杯酸梅汤具有提神醒脑功效，能让血管组织和肌肉恢复其活力。另外，酸梅汤也能促进胃液腺和唾液腺分泌，能达到生津止咳效果。喝酒后喝杯酸梅汤能加快酒精分解速度，达到醒酒功效。外出游玩时喝酸梅汤能避免晕车。

降肝火 酸梅汤可达到行气散瘀和生津止渴效果，且能除烦安神。另

外，酸梅汤还能降肝火，提高脾胃运作能力。除此之外，酸梅汤也是天然的润喉药，能滋润咽喉，减轻咽喉部位炎症。

四类人不宜喝酸梅汤

风寒感冒的人 风寒感冒时常用发汗的药物，帮助去除体内的病邪。但酸梅汤中酸梅是酸性的，中医讲酸具有收敛功效，妨碍发汗药物发挥其作用，不利于病情康复。

糖尿病患者及儿童 酸梅汤是由冰糖或红糖熬制而成的，糖尿病患者若喝太多，会导致血糖升高带来意外。另外，儿童不能喝太多酸梅汤，以免牙齿一直浸泡在酸性环境中，易腐蚀牙釉质，增加患上龋齿风险。

脾胃虚寒的人 酸梅汤属于寒性，喝太多会对脾胃带来损伤，影响脾胃功能；特别是体寒的人，喝酸梅汤会加重脾胃虚寒，从而引起腹痛、腹泻和腹胀。另外女性经期也要少喝，以免加重宫寒痛经。

胃溃疡患者 酸梅汤中含有植物酸，会对胃肠道带来一定的刺激作用。适当的喝能促进胃酸分泌，提高消化功能。但大量饮用会使得胃酸过多，轻则降低消化功能，重则可出现胃溃疡。



制法及饮用注意

材料：乌梅 50 克，生山楂 30 克，冰糖适量，甘草 10 克，玫瑰花 6 克（或桂花 3 克）。

制法：乌梅、生山楂、甘草加水 3000 毫升，浸泡 3 小时（必须泡足时间，否则严重影响口感）。大火煮开，关小火煮 60 分钟。最后 5 分钟下玫瑰花或桂花。加入冰糖，搅拌溶解。关火，用纱布把残渣过滤即可。

饮用：酸梅汤煮好后放至常温即可饮用。也可将其放入冰箱保鲜层 8~12 个小时，根据自己的习惯加冰或不加冰饮用。

注意：夏季常温下酸梅汤易变质，当看到汤表面有细细的泡沫浮起，说明已经变质，不能再饮用。若一次喝不完，应放在冰箱保鲜层中储存。另外，经常熬夜的人把酸梅汤和枸杞子搭配在一起喝，可达到补益肝肾和明目效果。

河南省周口市第一人民医院
药学部 常怡勇

●健康读卡

学做家常菜—— 红烧带鱼

做法：1.带鱼 500 克左右处理干净，切段后表面划花刀；姜切薄片、大葱切段、大蒜切丁、小葱切成葱花。2.带鱼撒少许盐、一半姜片和葱段，抓匀腌制 10 分钟。3.碗里放生抽、红烧酱油、蚝油、白糖、醋拌匀，调汁待用。4.另用碗把蛋液和淀粉调成糊，再把腌好的带鱼控干，裹上糊。5.热锅凉油，用中火把带鱼煎至金黄；倒入剩下的姜蒜辣椒煸香，加些啤酒将带鱼和佐料一起煮两三分钟，再倒入调好的料汁，将汤汁烧浓稠即可。

带鱼含人体必需的优质蛋白质、多不饱和脂肪酸及多种维生素和矿物质，肉厚刺少味鲜美，很适合老人、儿童、孕妇和乳母食用。

来源：本报微信公众号

胆囊切除术后的饮食护理

胆囊切除术是常见的外科手术之一，治疗对象主要是急性胆囊炎患者，可以及时去除病灶，减少疾病对于患者造成的伤害。但是，手术结束并不代表患者完全康复，术后还需要做好相关护理，才能够促进患者快速康复。而胆囊是重要的消化器官，切除后会影响机体消化功能，因此，术后饮食护理更为重要，避免因进食不当引发严重后果。那么，胆囊切除术患者在术后饮食中应当注意些什么呢？

1. 控制摄入食物的热量

胆囊切除后患者在进食时要注意对食物热量的控制，减少高热量食物的摄入，比如：汉堡、炸鸡等，避免因热量过高造成脂质代谢紊乱，引发并发症。另外，患者要对体重有所控制，若体重过重，出现肥胖的情况，也会出现脂质代谢紊乱。

2. 减少脂肪、胆固醇的摄入量

胆囊切除后，机体分解胆固醇、脂肪的能力变弱，在进食时，需要减少这两种物质的摄入，避免引发消化功能紊乱，产生脂性腹泻、营养不良等。日常饮食中，尽量使用橄榄油、椰子油等植物油，不要食用浓度非常高的肉汤、鸡汤，确保饮食清淡。另外，坚果类食物会含有非常多的脂肪，应当减少摄入，如果食用，不要选择炒制、煎制、油炸的，尽量食用原味。

可以选食生花生，有生津养胃的功效，能增强肠胃功能，有助于食物消化。不要暴饮暴食，保持少吃多餐的原则。

3. 多食用含富含膳食纤维的食物

胆囊切除后，机体抵抗力下降，营养物质的补充可以促进身体机能。除了做到荤素搭配，还要让患者多食用五谷杂粮，保证营养全面。因此，应多食用玉米、燕麦等富含膳食纤维的食物，对胆汁的排泄有促进作用，加快患者术后康复速度。另外，维生素 A 可以在一定程度上加强人体的消化、吸收功能，术后患者可多食鱼肝油、胡萝卜、蛤蜊等富含维生素 A 的食物。

4. 避免刺激性食物

生冷辛辣等刺激性食物是很多手术后的饮食禁忌，胆囊切除术后也不例外，日常饮食中，不要加洋葱、辣椒、蒜等有刺激性气味的食物。同时，患者应当戒烟酒，避免加重肝脏负担，延长病程，影响康复。

良好的饮食护理对胆囊切除后的身体康复有着积极作用，患者术后除了要多吃有利于身体康复的食物外，一定要注意避免食用刺激性、胆固醇高、脂肪丰富的食物，避免加重肠胃的负荷，影响身体对营养物质的吸收，延长病程。

宁乡市人民医院流沙河分院
护理部 周建平



蔬菜水果 吃多少才够？

蔬菜和水果是我国居民传统膳食的重要组成部分。蔬菜水果中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，也是植物化合物的重要来源。

蔬菜除了会选， 更要会吃

一日三餐中都应有蔬菜，最好是新鲜蔬菜，并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半。这样就可以实现食物的荤素搭配，防止能量的过多摄入，有利于健康体重的维持。一般来说，一个三口之家，每天需要选购 3 种或不少于 1 千克新鲜蔬菜，并分配在一日三餐中。

在蔬菜的加工、烹调过程中，如果方法不正确，会引起营养素的过多丢失。因此，建议把握“先洗后切，急火快炒、开汤下菜、炒好即食”的原则。

蔬菜的选购

应注重鲜、色、种

鲜：选购新鲜、应季的蔬菜，即水分足、颜色鲜亮的蔬菜。同时要注意不吃或少吃腌菜、酱菜。

色：多选购深色蔬菜。深色蔬菜中营养物质的含量要多于浅色蔬菜，深色蔬菜中胡萝卜素、核黄素和维生素 C 的含量较浅色蔬菜高，而且含有更多的植物化学物。

种：选购蔬菜要变换品种，每天至少达到 3~5 种以上。

天天都应吃水果

水果除了具有能量低，维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物含量丰富外，还含有多种有机酸、芳香物质和色素等成分，这些物质可以增进食欲，帮助消化。一个三口之家，一周应该采购 3~6 千克的水果。建议选购新鲜、应季、不同种类的水果。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系
硕士 周明珠