

收到亲朋送的月饼了吗？

传统月饼一个快800大卡，怎么吃健康？吃多了咋办？

你是否已经收到来自亲朋好友的月饼礼盒？

龙华医院脾胃病二科副主任医师喻晓告诉新民晚报记者，每年中秋节前后，因腹胀、消化不良、胃痛等问题而就诊的患者总会明显增多。

罪魁祸首，恰恰是节日必不可少的月饼。小小的月饼，为何会成为消化系统的“甜蜜负担”？喻晓为市民送上“月饼食用健康指南”。

中医眼里的月饼：“膏粱厚味”，易生“湿热”

喻晓解释，在中医理论中，月饼被归类为“膏粱厚味”。这意味着它是由精细的材料(如精白面粉、糖、油)制成，味道厚重、油腻、甜腻。“月饼的主要原料里，面粉会滋腻碍胃，白糖、莲蓉则助湿生痰，而油脂油腻缠脾，蛋黄胆固醇高、多食易积。”

过量食用像月饼这样的食物，容易损伤脾胃功能。脾胃是“后天之本”，主管运化水谷精微。当脾胃不堪重负时，无法正常运化水湿，就会在体内产生湿热之邪，从而导致一系列不适症状——脘腹胀满、暖气反酸、口苦口黏、大便黏腻不爽等。

饮食关键：在于“量”和“时机”

从现代医学角度看，月饼是高热量、高糖、高脂肪的“三高”食品。一个双黄莲蓉月饼的热量可能达到800大卡，相当于2—3碗米饭，这对消化系统无疑是巨大的考验。

喻晓医生给出三点建议：

一是“控制分量，浅尝辄止”。把一个月饼切成4块或8小块，与家人分享；每次食用不超过1/4个标准月饼。如果当天吃了月饼，请相应减少米饭、面条等主食的摄入量，并把月饼计入一天的总热量中，以避免热量超标。

二是“选择最佳食用时间”。推荐上午或中午，此时人体新陈代谢旺盛，脾胃功能较强，有能力更好地消化这些难以对付的食物；不推荐晚上或睡前，夜晚脾胃功能减弱，此时食用会增加胃肠负担，不仅影响睡眠，还容易导致脂肪堆积。

三是“切忌空腹食用”。空腹时，胃酸分泌较多，月饼中的高糖分和油脂会刺激胃酸大量分泌，可能引发胃部不适或灼热感。

智慧搭配：解腻消滞，平衡为上

喻晓告诉记者，中医讲究平衡，既然月饼性味“湿热”，就要用一些能“化解”它的食物来搭配。

饮茶解腻是首选。其中，普洱茶性温，最能去油腻、消食积，是月饼的最佳伴侣；绿茶性凉，能清热解腻，适合体质偏热、容易上火的人；山楂茶、乌梅汤则酸甘化阴，生津止渴，能有效促进脂肪分解，帮助消化；菊花茶清热降火，尤其适合搭配枣泥、五仁等易上火月饼。

此外，还可以搭配酸味水果，如柚子、石榴、猕猴桃、山楂等。这些水果富含果酸和维生素，能刺激消化液分泌，缓解油腻感。中秋佳节正值柚子上市，柚子微酸、性寒，正好可以中和月饼的甜腻和热性。

喻晓介绍，如果感觉吃多了，有些腹胀，可以泡点陈皮水或喝点萝卜汤，都有很好的缓解作用。

特殊人群，请“口下留情”

喻晓指出，有四类人，对月饼得“心中有数”“口下留情”。

脾胃虚弱者——平时容易腹胀、腹泻、食欲不振的人，更要严格控制分量，甚至浅尝辄止；

糖尿病患者——务必选择“无糖”或“低糖”月饼，并严格计算碳水化合物摄入量，监测血糖；

高血脂、脂肪肝、冠心病患者——避免含有蛋黄、五花肉馅的月饼，以防胆固醇和饱和脂肪摄入过量；

易上火人群——常出现口干、便秘、长痘的人，应避免开枣泥、豆沙等偏温热的馅料，可选择冰皮或水果馅的。

吃多了怎么办，中医有妙招

医生表示，如果不小心贪嘴，出现了腹胀不适，可以尝试以下几种方法——

按揉穴位：用手指指腹顺时针按揉腹部中脘穴(肚脐上方4寸)、天枢穴(肚脐旁开2寸)，以及腿上的足三里穴(膝盖外侧凹陷下3寸)，每穴3—5分钟，有助健脾胃、消积食。

轻度运动：饭后半小时散散步，“以动助脾”，促进胃肠蠕动，切忌立刻坐下或躺下。

“团圆的意义远大于月饼本身，与家人的欢声笑语，才是这个节日最甜美的‘馅料’。”喻晓说。 据《上观新闻》

刚死不久的螃蟹，还能吃吗？

眼下，大闸蟹开始上市，很多网友已经开始尝鲜。关于吃螃蟹，网上流传着各种各样的说法，让很多人心生疑惑。

刚死不久的螃蟹能吃吗，哪些人群不宜吃螃蟹？一起来看！



螃蟹的毒性从哪里来？

螃蟹是杂食性动物，容易携带多种细菌及毒素。当螃蟹活着的时候，胃(砂囊)完好并能正常工作，细菌与毒素得到了抑制。

但蟹死后，砂囊可能破损，毒素向外扩散至肌肉，使其快速变软、变糊，细菌迅速繁殖，把蛋白质、游离氨基酸分解成组胺等有毒物质，即使高温加热也不能完全消除其毒性。

有实验发现，这些胺类物质，会随着温度的升高而迅速增加。在20℃下3小时和12小时，组胺含量分别为6.3毫克/100克和7.4毫克/100克。而8毫克组胺就会让人轻微中毒，100毫克就会出现严重中毒。

刚死不久的蟹能不能吃？

死蟹能不能吃，要从螃蟹的种类说起。根据生长水域类型，螃蟹可分为海蟹和淡水蟹。

■淡水蟹

淡水蟹中最有名的是河蟹——中华绒螯蟹，也就是大家常说的“大闸蟹”。

河蟹一般会在河床沟底爬行，体内所带的细菌与毒素较多，因此河蟹一定要吃活的。

■海蟹

常见的海蟹有梭子蟹、花蟹、青蟹等，其中，梭子蟹分布广、产量高，最常见。

相对来说，海蟹大多生存环境较好，觅取的食物质量也较高，体内比较干净。

同时，海蟹的蛋白质变性、鲜度下降都比河蟹慢，因此刚死不久、一直处在冷冻条件下的海蟹也可以食用，不过很多鲜味成分会流失，口感也会大打折扣。

此外，还需要注意，隔夜的螃蟹最好不要再吃了。螃蟹是高蛋白食物，隔夜后易产生蛋白质降解物，可能对胃肠道黏膜产生刺激，引起胃肠道不适，还容易损伤肝、肾功能。 据央视新闻客户端

近期高发！警惕“经济舱综合征”，这样做可预防

“十一”假期，远行归来的人需要注意：谨防“经济舱综合征”。武汉市第六医院专家提醒，“经济舱综合征”不仅发生在经济舱，也不仅仅指的是乘飞机，而是一个代名词。长时间乘坐飞机、火车、汽车等交通工具，都有可能诱发“经济舱综合征”。

经济舱综合征并非“经济舱”专属

武汉市第六医院血管外科主任钟若雷介绍，经济舱综合征是一种与下肢深静脉血栓形成息息相关的疾病，下肢深静脉血栓形成是血液在深静脉系统内由液态转为了固态，阻塞血液回流且引起了静脉壁炎症改变，多发生于四肢。其典型的急性期表现是突发性单侧肢体出现肿胀、疼痛，以左下肢最为常见。

钟若雷表示，经济舱综合征并不只会发生在飞机的经济舱，实际上任何导致下肢长时间制动的行为，都有可能诱发下肢深静脉血栓。

对于上班族而言，长时间伏案工作、久坐不动就是造成深静脉血栓形成的主要原因。因为久坐、久卧或久站都会导致血流变缓，使血小板、凝血因子与静脉内膜接触增加而激活，容易形成血栓。而人喝水过少时，血液浓缩，也会使血栓风险增加。新形成的血栓并不牢固，在长时间制动后再突然起身活动时，就容易脱落形成栓子，造成肺栓塞。

他指出，常见易患经济舱综合征的人群有4类：频繁乘坐飞机等交通工具的人；长期卧床、静坐等缺乏运动的人；吸烟的

人；因体重大导致下肢超负荷的人。此外，乘飞机、长途车前曾大量饮酒者、有血栓病史者、凝血功能异常者、有下肢血管内壁上皮损伤史者、近期接受足部手术或足部骨折的人、有糖尿病和动脉硬化者、孕产妇，以及长期口服避孕药者，都是经济舱综合征的高危人群。

踝泵运动可预防血栓形成

如何预防静脉血栓的形成？钟若雷表示，除了日常健康饮食、多喝水、少久坐、控“三高”之外，还有一个十分简单但有效的动作：踝泵运动。他介绍，踝泵运动是指通过踝关节的运动，起到像泵一样的作用，可以促进血液循环，消除肿胀，增加肌力，避免肌肉萎缩，以预防下肢静脉血栓的形成。

具体如何操作？他表示，首先要缓缓勾起脚尖，尽力使脚尖朝向自己，至最大限度保持10秒，随后脚尖缓缓下压至最大限度，保持10秒，再以踝关节为中心，进行360度的脚部环绕，动作幅度保持最大。这组动作能促进下肢血液循环，有效降低血栓风险。除骨折恢复期的患者外，因各种原因久坐或长期卧床的人士，建议每天练习3到4次，每次20到30组。

钟若雷同时提醒，如果已经高度疑似或确认出现血栓，可穿着一或二级医用弹力袜，通过弹力袜的梯度压力，促进下肢静脉回流，预防血栓形成。此外也应避免活动过度，特别是不要因为下肢肿痛而随便按摩，以免加速血栓脱落引起栓塞。

据极目新闻