



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

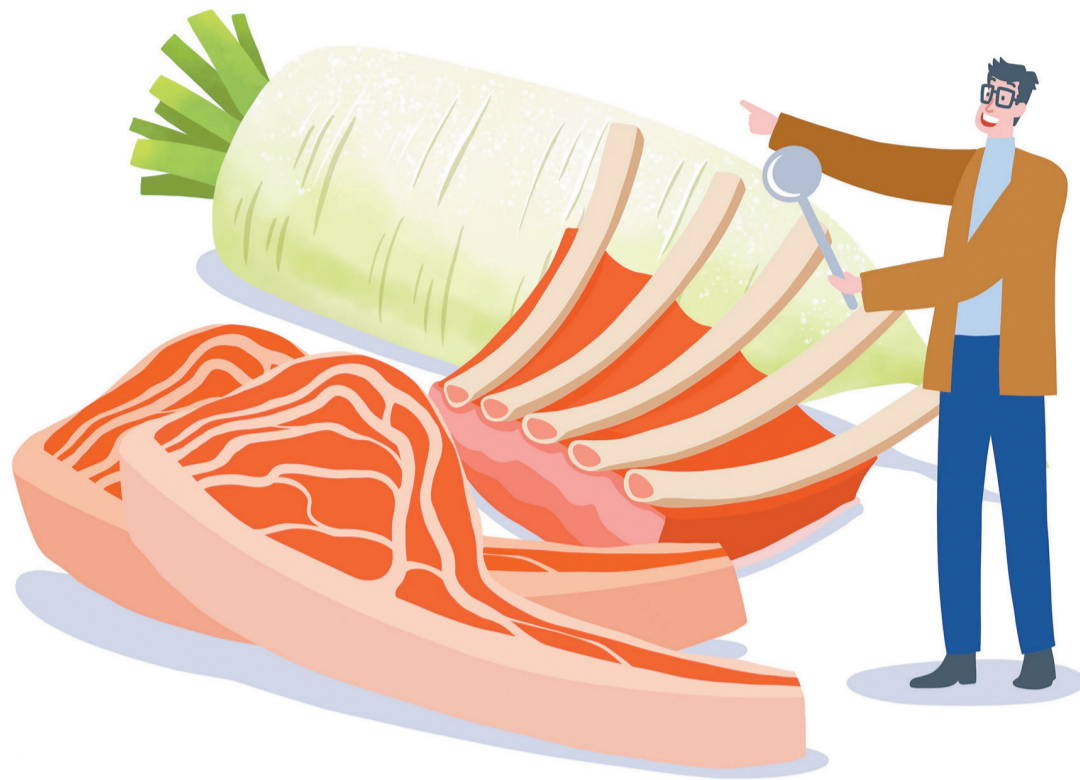
中醫養生

逢周五出刊

近來熱門的減肥方法中有一種主張，就是不吃澱粉主食，取而代之一日三餐吃肉加蔬菜的組合。

但是以吃紅肉(豬、牛、羊等)為主的飲食習慣，也會給我們帶來許多健康風險，導致多種疾病。而合理的搭配，可以讓紅肉發揮更大的營養價值，減少負面作用。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



合理搭配 健康吃紅肉

多吃紅肉引發多種慢性病

2021年12月，發表在微生物學領域頂級期刊《自然微生物學》上的一項研究中，由美國心臟病協會科學家領導的大型研究團隊，揭示了富含紅肉的飲食在增加心血管疾病風險中的關鍵作用。

研究發現，攝入大量紅肉之後，食物殘渣進入腸道，肉被腸道細菌轉化為三甲胺，三甲胺進入肝臟之後，被黃素單加氧酶氧化為三甲胺氧化物。其作用是抑制血液中膽固醇的降解。因此，膽固醇就只能沉澱到動脈血管壁，導致血管壁加厚、硬化。

此外，2021年發表在《BMC Medicine》醫學雜誌上的一項來自牛津大學涉及50萬人的研究發現，如果紅肉和加工肉類攝入總量較多，會與25種疾病(癌症除外)的高風險相關，包括肺炎、糖尿病、心臟病等。

牛津大學研究人員使用了從2006—2010年近47.5萬名英國成年人的數據，監測了他們的25項非癌症住院的主要原因，並被隨訪到2017年，接受跟蹤調查時間平均為8年。在隨訪期間，統計了受試者25種疾病的發病情況，包括循環系統疾病、呼吸系統疾病、消化系統疾病、泌尿生殖系統疾病、關節疾病以及其他疾病。

研究發現，未加工紅肉每天多攝入50克，肺炎風險升高22%、糖尿病風險升高21%、缺血性心臟病風險升高16%。加工

肉類攝入量每天每多攝入20克，糖尿病風險升高24%，肺炎風險升高23%，缺血性心臟病風險升高9%。

健康吃肉，每種肉都有最佳搭檔

中國營養學會推薦，成年人每天動物性食物的攝入量最好不超過200克，其中畜禽類的攝入量在50—75克，其餘為魚蝦蛋類。廣州醫科大學附屬第二醫院營養科副主任醫師鄧宇虹建議，控制每日肉類總攝入量，還應該增加一周食譜中白肉的攝入次數，烹調時多用蒸、煮、炒和紅燒，儘量少吃燒烤、醃製及煙熏製品。

平常吃得過多或有某些疾病的患者更應控制紅肉的攝入量，可用白肉、蛋、奶和豆類來替代，作為蛋白質的良好來源。

而對於日常生活中經常吃的豬牛羊肉，營養師崔文傑建議，在烹飪時可以選擇不同的搭配，以達到營養價值最大化。

1. 豬肉 + 白菜：肉瘦點，菜多點

豬肉和白菜搭配做餡一直被視為經典搭配，其實這在營養上也有道理。大白菜清淡可口，滋味鮮美，和肥瘦相間的豬肉一起搭配，不但口感好，還能增進食慾。此外，白菜中的膳食纖維可以幫助豬肉中的膽固醇從體內排出，從而減少飽和脂肪酸對人體的傷害。做餡時豬肉別選太肥的，儘量選擇瘦肉，白菜多一些，如果在包餃

子或者包子時，在皮裡加一些粗糧，就會更健康了。

2. 牛肉 + 番茄：牛肉先焯燙，番茄去皮

紅肉是鐵元素的重要來源，而牛肉中鐵含量尤其豐富，遇到富含番茄紅素和維生素C的番茄後，牛肉中的鐵能夠更好地被人體吸收。而在燉牛肉時，加上些番茄，還能讓牛肉更快變爛，縮短烹調時間。

這個推薦一個食譜：番茄牛肉湯。牛肉切塊後涼水下鍋，水開後焯1分鐘左右，番茄燙一下去皮，然後切小丁熬湯，這樣做出來的番茄牛肉湯更好喝。儘量不要加番茄醬，否則味道太濃，衝掉了湯本身的鮮味。而且有的番茄醬糖含量比較高，要注意攝入量。

3. 羊肉 + 白蘿蔔：選肋部羊肉，蘿蔔切大塊

從中醫角度來說，白蘿蔔性寒涼，能潤燥清火，而羊肉比較溫熱，因此兩者在寒熱方面比較平衡。從營養上來說，吃蘿蔔可以補充鉀和膳食纖維；從口味上講，兩者搭配既能減少蘿蔔的辣味，也能減少羊肉的膻味；從消化角度來說，加了蘿蔔，可以減少吃羊肉後的油膩感。羊肉最好選羊肋部的肉，燉出來口感較好，而且有嚼頭，燉煮時加入蔥、薑、八角，可以去腥，先燉羊肉後放蘿蔔，蘿蔔要切大塊，吃起來更有滋味。



長壽密碼 初春陰退陽長 值得細心守護

初春時節，陽氣漸生而陰寒未盡，所以自然界的陰陽之氣正處於陰退陽長、寒去熱來的轉折期。這微微升騰的第一道陽氣，值得我們細心守護。

為什麼要守護陽氣？廣東省中醫院脾胃科主任醫師黃穗平教授解釋，陽氣是生命之本，陽氣越充足，人體越強壯，陽氣不足，人就會生病。

防風曬太陽守護陽氣

從養生的角度來說，初春要做的是理順身體，把積聚了一冬的邪氣趕走，保護陽氣、助生陽氣、升發陽氣，為接下來一整年的消耗做好儲備。

黃穗平介紹，守護陽氣有內外操作之別。從外部著手，包括曬太陽、防寒保暖、作息規律等。

■ 防風防寒保陽氣

初春時節乍暖還寒，氣溫忽高忽低，氣候仍以風寒為主。此時一定要做好防風防寒的工作，不宜過早減少棉衣物，年老體弱者換裝尤要謹慎，不可驟減。

■ 曬曬太陽助陽氣

一年之中，春天是養陽的大好時機，曬太陽可以壯人陽氣，那曬哪里好呢？不妨著重曬背部和頭部。人體背為陽，很多經脈和穴位都在後背，曬曬背部有助於調理臟腑氣血，溫煦經絡，曬的時候還可將雙手搓熱後摩擦後背的腎腧穴，有溫腎助陽的作用。中醫認為“頭為諸陽之首”，是所有陽氣彙聚的地方，凡五臟精華之血、六腑清陽之氣，皆匯於頭部，所以建議大家曬太陽驅寒時不妨重點曬曬頭頂。

■ 早點起床升陽氣

初春時節，正是陽氣生發之時，這就要求人們早點起床，動動身子，加強運動，克服倦懶思眠狀態，白天坐得久了，也要及時起來活動，使氣血流通。

吃吃喝喝，從內生發陽氣

要讓身體內部生發陽氣，還需要通過飲食來調整。

■ 多吃辛味蔬菜打開毛孔

中國人在立春時節有個傳統，叫作吃春盤。春盤其實就是一大盤的青菜，有蔥、蒜、韭菜等。這些青菜均是辛味的食物，吃過辛味食物的人應該都有感覺，身體微微冒汗，全身毛孔被打開，鼻腔也通透許多，這就是因為辛味有發散的作用。經歷了整整一個冬天，我們的五臟六腑中窩藏了很多濁氣，剛好可以借著辛味發散出去，而且辛味又能幫助我們提振陽氣，實在是一舉兩得。

■ 常飲黃芪升麻茶升發陽氣

初春時節，人體的陽氣開始生發，就像是小火苗一樣，大地回春，萬物復蘇，天地一片欣欣向榮的景象。順應大自然，我們也要開始動起來，主動提升我們身體的陽氣。對於陽氣不足，肺脾氣虛見面色萎黃、肌肉消瘦、頭暈倦怠無力、氣短懶言、舌淡苔白、脈弱者，可以趁立春時節適當喝黃芪升麻茶。

選取黃芪15克，升麻3克，用沸水衝泡代茶飲。黃芪性微溫，味甘，歸肺、脾經，健脾益肺，補氣升陽，固表止汗。升麻性微寒，味辛、微甘，歸肺、脾、胃、大腸經，能升舉陽氣。黃芪配升麻，補氣升陽力大大增強。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

談筋論骨

為什麼游泳也會傷到頸椎？

許多人認為，通過游泳可以治好頸椎病，但廣東省中醫院大骨科醫生侯宇介紹，正確的游泳姿勢雖然有助於改善頸椎的健康狀態，但實際上對於頸椎病患者來說，游泳不一定會為頸椎帶來正面影響，甚至有可能帶來負面作用。

游泳對頸椎有好處嗎？

速度適中的游泳屬於有氧運動，提前做好熱身運動、採用正確姿勢進行的游泳是有助於改善頸椎健康狀態的。

1. 可改善全身的氣血循環

游泳時，四肢都需要持續用力劃水，軀幹的上肢動作和下肢動作也需要腰背部力量聯結，這才能讓四肢的動作在水中達到協調一致，讓身體保持前進。游泳過程中，可鍛煉頸肩背部和四肢的肌群，促進局部血液循環，改善全身的氣血循環狀態，改善頸椎狀態。

此外，在游泳的過程中，疲勞的肩頸肌肉群能得到充分的拉伸和舒展，肌肉和韌帶都能得以放鬆，頸椎間盤和關節得到放鬆，持續了一天的僵直狀態得到放鬆改善，酸痛症狀得以緩解。

2. 可強壯腰背部肌肉力量

游泳時，為保持軀幹在水中的平衡，我們需要依靠脊柱周圍腰背部的肌肉持續

發力，來讓身體保持相對穩定的狀態。因此，在游泳過程中，我們的脊柱周圍肌群力量能得到充分的鍛煉，力量和耐力都得以提升。

為什麼有些人游泳後頸椎會更加不適？

1. 沒有做好充分的熱身運動

熱身運動是游泳前最重要的準備環節，能讓你的身體筋骨、關節活動起來，提高筋骨的協調能力，促進氣血運行，避免由於突然進入游泳狀態導致的頸部狀態驟變，為頸部提供了一段“運動緩衝期”。

2. 游泳姿勢不恰當

由於在水中活動受到的阻力明顯更大。這就導致一些游泳初學者在游泳時為了節省力氣、減少阻力，每個游泳動作都做得不到位，引發肌肉拉傷；或者是過於頻繁的後伸動作，引起頸椎關節的損傷。

3. 過度後仰損傷脊髓和神經根

頸椎本身已經有椎間盤突出和骨質增生的患者，椎管已經狹窄，而在換氣過程中動作再不標準，會導致頸部過度且過於頻繁地後仰，造成脊髓不斷受到增生物的夾擊，最後引起脊髓損傷。

中老年人中，如頸椎有明顯骨質增生情況的，可能有椎管和神經根管的明顯狹窄。這時，如果在蛙泳過程中過度抬頭仰頭，還

可能損傷神經根，引起上肢的脹痛麻木，這並不是危言聳聽。

3. 不注意保暖，導致頸椎受寒

在泳池尤其是室外泳池結束游泳後，如果不注意擦乾頭髮和身體，身體表面濕氣較重，可能會在被風吹到的過程中遭受風寒侵襲，容易導致寒氣、濕氣入體，引發頸椎問題。

頸椎病患者應該游泳嗎？

在游泳中，換氣的動作是這樣的：通過上肢“夾水”來提升上半身位置，順勢將頭頸部輕輕托起，口鼻便可以離開水面完成呼吸動作。

然而大部分業餘人員並不能把這個動作做得很到位，經常依靠大幅度抬高頸部和頭部來呼吸。這樣做，雖然對於頸部的肌肉有一定的鍛煉作用，然而也過度活動了頸椎的關節和椎間盤。對於年輕人的頸椎來說，可能問題不大，而對於已經有椎間盤突出、椎管狹窄情況者，則可能是一種傷害。

因此，對於長期游泳的人，其頸椎已經習慣了游泳這項運動，病情緩解後可以繼續進行。但平時不怎麼游泳的人，或者根本不會游泳的人，如果因為頸椎病才開始游泳，可能會增加頸部的負擔。