

舌尖上的年夜饭



节日是社会生活的缩影,是一定文化背景表现于生活的一种形式。在众多节日中,春节是中国人最重要、最隆重的,而年夜饭又是春节中最典型、最光鲜的一个节点。“一夜连两岁,五更分二年。”它既为过去的一年画上了句号,又为未来的一年揭开了序幕。

年夜饭如何吃?答案是多元的、复杂的。因为“百里不同风,千里不同俗”,地域文化构成了中华版图上的完整民族史、社会史和生活史。依据地理位置、气候冷暖、生活习惯、爱好取向的不同而形成的“一方水土养一方人”的理念,正是中医学“因人因时因地”的“辨证施治”思想的来源。

在以长江流域为中心的南方亲水地域,长期以来形成了以大米、鱼、鸭、时鲜菜蔬为主体的吃法以及特色的“甜带”“辣带”;以黄河流域为中心的北方亲土地域,形成了以面粉、肉、鸡、传统大菜(萝卜、白菜、大葱、大蒜等)为主体的吃法以及特色的“咸带”“酸带”。这两大板块内,各地的年夜饭呈现出道同法异、异彩纷呈、异曲同工、各显千秋的景象,以不同的形式延续着传统的信仰与文脉,表达着节日的喜庆和祥和。

年夜饭吃什么?荤的、素的、腥的、膻的、辛的、辣的、甜的、咸的、生的、熟的、热的、凉的,实在难以说清楚它的全部形态和性质。北京的炖猪肉、河南的大烩菜、新疆的手抓羊肉、东北的四大件、江西的八大菜、浙江的十大碗等吃法不尽相同,体现出的团圆、欢乐、幸福的主题是一致的。

这是春节习俗中特定的文化意义所决定的,是由中国人追求美好、向往光明的理念凝结成的。“吃饺子”与辞旧迎新“交子时”、“食全鱼”与“年年有余”好日子、“吃年糕”与“步步高升”、“吃豆芽(如意菜)”与“吉祥如意”、“吃豆腐”与“平安幸福”、“吃芹菜”与“勤劳致富”等,无不通过文字的谐音表意和食物的象征意义,给予了寻常食品美妙的诠释。

其宣扬的团结向上、尊老爱幼、互相关怀、爱家爱国的美好道德,成为中华优秀传统文化的重要基石。

吃喝与玩乐难解难分,有旅游条件的人,还可以趁节假日游山玩水,亲自到不同的地域去品尝一下那些独具风采的诱人美食。不能亲临现场的,可以变通思路,通过方便的手机、电脑网上一游,也会得到一种愉悦心灵的意外收获。

年夜饭一过,就进入了一段相对轻松的休闲期,通过吃吃、玩玩、动动、睡睡、聊聊天,松弛一下过分紧张的神经,把人们从日常繁忙的事务中暂时解脱出来,对调节工作与休息的关系、促进机体的健康不无益处。

在这些活动中,吃仍然是不变的主题。需要特别注意的是,要谨防“乐极生悲”。春节期间,很多家庭都出现了这样的场景:长年累月以碳水化合物为主体饮食结构的人,很难马上接受集中进食油腻之品的饮食模式。第一餐可能还食欲大开,前几道菜还尝到香甜,再继续吃下去,不但口感变了,胃口大败,而且胃肠也出现了厌烦,拒绝接受。

以节俭为美德的中国老百姓,不忍心将食品白白扔掉,于是只好硬着头皮继续吃,顿顿剩饭顿顿剩。一些食物由于超期存放和反复加热出现腐败变质和毒素滋生,多会对机体造成伤害。

因此,要逐渐调整春节集中大采购、大加工,春节后天天吃剩菜、吃剩饭的传统思路。肉类、蔬菜要采买适量,存货少一点;大碗可换成小盘,加工分量小一点;荤素比例要合理搭配,每次进食量控制点。勤俭节约,人之本分;空盘行动,连着健康。有条件的家庭还可以在节前备点养脾胃、减油腻、助消化、消食积的中药茶饮和小点,如山楂麦芽饮、陈皮普洱茶、荸荠红枣羹、鸡内金芝麻饼等,以备不时之需。

目送金牛去,手牵玉马来,年夜饭有说不完的乐趣、道不尽的学问、理不清的情结。五彩缤纷的年夜饭正带着人们告别以往、走向未来,在健康、幸福的大道上顺利完成与春天的约会。



□ 罗胜
广东省广州市番禺区中医院

醉酒伤身 送你一款解酒茶

临近春节,聚会应酬多,大家难免喝点酒。如果不留神喝多了,不仅加大肝脏代谢负担,也非常伤胃。应该如何缓解喝酒带来的不适症状呢?下面介绍一味解酒护肝的中药葛根。

关于葛根解酒,古籍中早有记载。《食疗本草》云:“(葛根)煮食之,消酒毒。”《证类本草》记载,葛根“能治天行,上气呕逆,开胃下食。主解酒毒,止烦渴”还能“解酒毒,身热赤,酒黄,小便赤涩”。

现代药理学研究发现,葛根中含多种黄酮类成分,主要活性成分为大豆素、大豆苷、葛根素等,这些成分能够促进乙醇的分解,从而达到解酒的效果。了解酒,葛根还具有解痉止痛、改善冠状动脉循环、改善心肌代谢、降血糖等功效。

粉葛以根入药,中药名为葛根,其实新鲜的粉葛还可入菜,具有食疗价值。现推荐1款解酒的葛根茶和3款用鲜粉葛及葛粉制作的药膳。

葛根茶
原料:葛根15g,冰糖5g。
做法:葛根洗净,切成薄片,沸水冲泡后饮用,冲饮至茶味淡为止。
功效:清热解毒,解酒醒酒,护肝健胃。适用于饮酒损伤脾胃导致的口渴、胃口不佳等。也可将葛根更换为葛花15g,解酒效果亦佳。

粉葛老桑枝煲鲮鱼
原料:鲜粉葛250g,老桑枝60g,鲮鱼200g,盐适量。
做法:鲮鱼去鳞,内脏洗净,煎至双面微黄色。鲜粉葛去皮,切块。锅内加适量清水,三食材一起煲至熟烂,放适量盐调味即可。
功效:解痉活络,活血行气,祛风湿,健筋骨。适用于风湿骨痛,感冒后四肢及颈项痛。

粉葛黑木耳煲瘦肉
原料:鲜粉葛250g,黑木耳12g,猪瘦肉150g,盐适量。
做法:鲜粉葛去皮洗净,切块。黑木耳用清水浸发洗净,同瘦肉煲至熟烂,放适量盐调味即可。
功效:滋阴养血和血。适用于冠心病、心绞痛、脑血管栓塞症等。

桂花葛粉羹
原料:葛粉50g,桂花蜜适量。
做法:用少量凉开水适当调匀葛粉,再用沸水冲化葛粉,使之成为晶莹透明黏稠状。再加入适量桂花蜜,搅拌均匀即可食用。
功效:清火降热,生津解渴。适用于发热、口渴、心烦、口舌溃疡等。

葛根虽好,也不可常年食用,需在专业医师指导下使用,一般每人每天使用葛根干品不宜超过30g。需要注意的是,经期和孕期的女性、低血糖者、脾胃虚弱的人、寒凉体质者应慎用葛根。

化疗后试试膏方和食疗

□ 赵惠峰 刘丽坤
山西省中医院

化疗是治疗肿瘤的重要手段之一,应用十分广泛。但化疗也存在一些副作用,如多汗、骨髓抑制、恶心呕吐、乏力、腹痛腹泻等。

很多患者以为出汗是在排出身体内的毒素,对身体有益,其实不然。由于肿瘤患者本身营养相对缺乏,部分患者可能存在低钾、低钠,出汗一方面会加重身体失水和电解质紊乱;另一方面还可能减弱消化功能,导致胃口不佳、厌食、消瘦等。化疗后骨髓抑制也是常见的副作用,对继续后续治疗方案有较大影响。下面推荐一个膏方和一个药膳方,有较好的调养作用。

止汗膏
药物组成:黄芪、白术、防风、浮小麦、桂枝、煅牡蛎、五味子、白芍、山

夷肉等。
服法:空腹服用一汤匙,可兑温水化开。连续7天。
功效:调和营卫、益气敛汗。适用于因疾病或放化疗所致气阴两虚、汗出不固的肿瘤患者。
注意事项:忌辛辣食物。感冒、发热时不可服用。使用膏方必须遵循医嘱。医生全面了解病史,并对体质状态进行判断后,才能开出合适的进补膏方。

升白粥
材料:大枣15g,糯米15g,西洋参1g,阿胶粉15g。
做法:西洋参、大枣、糯米同煮20分钟,然后放入阿胶粉,再煮40分钟。
服法:此为一日服用量,可以早餐时空腹一次服完,也可分2次服。
功效:补气养血,健脾和中。
注意事项:熬粥用的阿胶一定要打成粉后放,否则容易煮糊。

饺子好吃 选对馅料更健康

□ 魏帆 北京中医药大学东方医院

饺子是一种历史悠久的传统美食,深受老百姓的欢迎,民间有“好吃不过饺子”的俗语。每逢新春佳节,饺子更成为一种不可缺少的佳肴。

饺子皮用面粉做成,含有糖类、维生素等,属主食类,是热量的主要来源。饺子馅大多为蔬菜和肉类,这种搭配非常合理、健康。肉中富含优质蛋白质,蔬菜中则有维生素、纤维素、微量元素等。

近些年来,饺子的品种越来越多,菌类、海鲜、鸡蛋、鱼类、大豆类等均可入馅,使饺子的营养更丰富。选对适合自己的馅料,才能吃得更健康。

减肥人群
想要瘦身的人士可以选择鲜虾水饺、鱼肉水饺和豆腐水饺。饺子的馅料常用猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋等,但猪肉等制作成的肉馅,为了保证口感,通常都会有一定比例的肥肉,而鸡蛋在制作成馅料的时候需要提前炒制,也增加了馅料中脂肪的比例。这对于减肥期间需要控制总能量、减少脂肪摄入的人群不利。

鱼、虾和豆腐本身就是脂肪含量较低的食材,在制成馅料过程中基本没有增加额外的油脂,相对更健康。

糖尿病患者
菌菇玉米猪肉馅水饺、山药猪肉馅水饺等是糖尿病患者的选择。水饺中碳水化合物的主要来源是饺子皮,对于糖尿病患者来说,单纯吃水饺时主食量相对不足。所以糖尿病患者在选择饺子馅料的时候最好选择包含玉米、山药、南瓜等含有丰富淀粉的“类主食”蔬菜,来增加淀粉摄入量,提高碳水化合物的比例。

此外,饺子中蔬菜较少,而肉类和油脂比例较高。吃饺子时建议额外增加一些凉拌菜,以绿叶蔬菜为佳。这样既能提高饱腹感,又可以平稳餐后血糖,还能增加维生素、矿物质的摄入量。

“要为这样的战士做点事”

——长春中医药大学附属医院党委为抗疫英雄家属纾困解忧

通讯员 毕航奇



王佳玉工作照。

原来,王佳玉的父亲王凤刚患有双侧股骨头坏死,只能依靠双拐走路,一家三口住在乾安县的廉租房里,靠低保勉强度日。此去武汉一切都是未知,如果真的发生了“万一”,作为家里唯一的女

属医院疗区第一党支部的一员。赵德喜通过走访调查,逐渐了解到了王佳玉的家庭情况。

解后顾之忧 助英雄家属恢复健康

得知王佳玉的情况后,医院党委高度重视,赵德喜第一时间联系到王佳玉的家人,并带上米、面、油、酒精、口罩等物资到家中探望。

长春中医药大学附属医院骨科中心专门针对王佳玉父亲的病情进行了研讨,长春中医药大学校长冷向阳、长春中医药大学附属医院常务副院长王健均参与了研讨会,医院骨科中心主任齐万里为王佳玉父亲实施了股骨头置换术。疗区第一党支部联系到社会爱心企业,为王佳玉父亲捐赠了手术需要的人工股骨头。

目前手术已成功完成,王佳玉的父亲术后恢复良好,已经可以正常行走。这次手术不仅提升了他的生活质量,还使他可以完成一些无须负重的劳动,为家庭减轻了负担。

始终关注 强大后盾送温暖

王佳玉父亲手术顺利完成后,赵德喜仍始终关注着王佳玉家中的情况。2022年1月18日上午,医院慰问团队再次来到了乾安县王佳玉家中。

车子到达时,王佳玉的父母已经在路口等候。王佳玉的母亲穿着女儿驰援雷神山时统一发放的羽绒服,脸上洋溢着自豪的笑容。看着医院带来的慰问品、慰问金,两位老人的眼里泛起了泪花,连声说着感谢。

“佳玉在医院是非常优秀的护士,既有国家情怀,还有对父母的孝心。在危机困难时敢于挺身而出,而且做好了为国家献身的准备,她是一名值得大家敬佩的抗疫战士。医院要为这样的战士做点事,是大家心之所向,以后如果遇到了困难,不要忘了你们的后方有强大的后盾。”赵德喜说。

虽是数九寒天,却阳光正好,不足50平方米的廉租房里充满了爱和欢笑,温暖如春。

2022年1月18日上午,怀着满满的责任与关爱,长春中医药大学附属医院党委副书记兼副院长阙俊明,全国党建工作样板支部、长春中医药大学附属医院疗区第一党支部书记赵德喜等一行六人,从长春出发,驱车200公里前往吉林省松原市乾安县,慰问一名特殊的患者。说这位患者特殊,是因为他是抗疫英雄王佳玉的父亲。

21岁护士逆行驰援 出征前买保险以求“忠孝两全”

2020年初,湖北武汉暴发新冠肺炎疫情,1999年出生的王佳玉当时只有21岁,休假中的她在得知疫情消息后,毅然决定放弃休假,回到工作岗位。

随着武汉疫情形势日益严峻,国家号召各地医护人员前去支援。王佳玉立即请战,作为国家第四批中医医疗队的一员,驰援武汉雷神山医院。

在医疗队中,王佳玉是年龄最小的那一个,就是这个最年轻的逆行者,做了一件让大家都不解的事——她用仅有的积蓄买了保险。