



□ 魏 帼 北京中医药大学东方医院

马上就要到正月十五元宵节了,面对琳琅满目、各式各样的汤圆,患有慢性病的人群到底该如何挑选?汤圆怎么吃更养生?下面就参考几类市售常见汤圆的营养成分表来详细解答。

糖尿病人群
适合无糖黑芝麻汤圆,进食量控制在60~80g为宜

由于现在汤圆的馅料大多是甜味的,白砂糖是汤圆中常见的成分。糖尿病人群为了控制好血糖,应当在日常生活中减少白砂糖这类精制糖的摄入量,更适合选择无糖黑芝麻馅的汤圆。从营养成分表中也可以看到,无糖黑芝麻汤圆的碳水化合物含量仅为26.4g,是常见汤圆中最低的。虽然无糖,但也不用担心这种汤圆缺少了香甜的口感,因为它选择了木糖醇来增加甜度,在不降低口感的前提下,减少了精制糖的摄入,又不会影响血糖,确实可以满足糖尿病人群在节日里的需求。

但是这并不意味着糖尿病人群就可以大量进食无糖汤圆,因为除了要控制精制糖之外,还要控制总能量的摄入。就算是无糖汤圆,进食量也最好控制在60~80g为佳,也就是3~4个20g的汤圆。

另外,如果可以自制汤圆,我推荐糖尿病人群在汤圆的外皮上做一些改动,除了使用传统的糯米粉,还应增加红薯、紫薯等富含膳食纤维的薯类主食。这样既降低了汤圆皮的升糖指数,还提供了

更多的维生素、矿物质和膳食纤维,对健康十分有利。

高血脂人群
宜选择山楂、紫薯、南瓜、板栗等食材制作馅料,避免坚果类作馅

汤圆甜主要归功于白砂糖或木糖醇,但是软绵流沙的口感则主要来源于馅料中的油脂,而高血脂的人群对于油脂的摄入应格外注意。市售汤圆中脂肪含量较低的种类有板栗汤圆、紫薯燕麦汤圆等,花生汤圆的脂肪含量最高,五仁汤圆和黑芝麻汤圆的油脂含量也较高,所以尽量不要选择。同时,进食汤圆量以60~72g为宜。

如果自制汤圆,高血脂人群建议选择山楂、紫薯、南瓜、板栗等食材制作馅料,避免选择坚果类食材作为馅料。制作馅料的过程比较简单,将山楂、紫薯、南瓜等食材去皮、去籽,煮熟后,加入融化后的黄油、炼乳,放适量白砂糖或木糖醇调味,捣泥后放入锅中翻炒至略干,置入冰箱冷藏,随用随取即可。

汤圆营养成分表(每100g)					
	普通黑芝麻	无糖黑芝麻	花生汤圆	板栗汤圆	紫薯燕麦汤圆
能量(Kcal)	301	250	348	259	226
蛋白质	4.1	4.6	5.8	3.1	2.6
脂肪	12	14	17.6	6.6	6.7
碳水化合物	43.9	26.4	41.5	46.1	38.4
(具体数值参考自市售汤圆外包装袋上的营养成分表)					

缓解腹胀 试试中药茶

中药茶优点多

中药代茶饮又被称为中药茶,是单味或多味中草药经过冲泡、煎、煮等形式制成的可以代替茶品饮用的药饮,还可搭配茶叶、食物等。药茶在我国历史悠久,最早可以追溯到三国时期。与汤药相比,药茶既有汤药药效持久而缓和的优点,又省却了繁杂的煎药步骤,还十分易于日常携带。饮用药茶的风气在明清时期十分盛行,药茶的组方、应用范围和制作方法等也被不断更新和充实,大量行之有效的药茶被广泛应用,如午时茶、八仙茶、枸杞茶、五虎茶等。药茶主要有两种泡法,第一种是直接冲泡法,与一般泡茶方法相似,取适量的药茶放入茶碗中,再加入开水浸泡约1分钟,倒掉茶汤,而后再次往茶壶中注入开水浸泡3~5分钟即可饮用。第二种是煎煮法,取适量的药茶,用清水洗净后放入容器中,加入约500ml清水,用

大火煮沸,后转小火煎煮5~10分钟,即可饮用。

调理腹胀茶饮推荐

- ①**肝郁气滞证:佛手行气茶**
组方:佛手片3g,陈皮3g,玫瑰花2g。
适用范围:适用于经常心情不畅、两侧肋肋部有发胀感、常叹气、女性或有乳房胀痛,并在生气的时候感觉症状加剧者。
功效:佛手形状如观音纤手,又被称作五指柑。其味辛、微苦、酸、性温,归肝、肺、脾经,具有理气宽中、消胀化痰的作用。陈皮是经过炮制的橘子皮,其味苦辛,入肺、脾经,具有理气健脾、燥湿化痰的功效。相比而言,佛手善理肝肺之气,陈皮善理脾胃气滞又兼健脾之功,两者相得益彰。玫瑰花有理气活血功效。
- ②**饮食停滞证:楂麦芽**
组方:焦山楂5g,炒麦芽5g,炒莱菔

子3g。
下面给脾胃病患者推荐一款橘红玫瑰汤圆。汤圆皮用橘红、糯米粉、白糖各适量;汤圆馅用鸡内金粉、玫瑰、白糖、黄油、面粉各适量。制作时先将橘红研粉与白糖合匀,加入糯米粉、开水混合揉成面团。再将鸡内金粉、玫瑰碎末、白糖、黄油及面粉拌匀成馅,包制成汤圆即可。

橘红为成熟橘子外层红色果皮,味甘、微苦,性温,气味芳香,入脾、肺经,功能燥湿健脾。鸡内金味甘性平,有健脾胃、消食积的作用。玫瑰花味甘性温,可以疏肝解郁、行气活血。三者合用可以疏肝理气、健脾消食,比较适合脾胃不适的人群食用。

减肥人群
推荐无糖酸奶汤圆,代替早餐或晚餐的主食

减肥人群最重要的就是控制总能量摄入,所以汤圆的进食量一定不能太多,50~60g即可。除了进食量之外,减肥人群还应关注汤圆的吃法。如果水煮的吃腻了,又担心油炸能量太高,不妨试试下面这款既美味又健康的甜品——无糖酸奶汤圆。

这道甜品的制作方法很简单,将煮好的汤圆沥干水分放入碗中,浇上无糖酸奶即可,还可以增加一些坚果、水果碎等食材,既增加了维生素、矿物质的摄入量,还使口感更佳,相信会给你的减肥食谱中增加一份特殊的香甜。需要注意的是,这道甜品应用来代替早餐或晚餐的主食,切不可当作正常三餐之外的加餐,否则不利于减肥。



□ 尚学瑞
河南省辉县市中医院

一个朋友“阳康”后总觉得乏力、怕风怕冷、胃口差,近期又因着凉出现了咳嗽、流涕、自汗的症状,他电话咨询我应该吃什么药来缓解不适,我推荐他用中成药参苏丸,他吃了几天后症状有了明显缓解。下面来了解一下参苏丸。

组成与功效

参苏丸源于宋代《太平惠民和剂局方》之参苏饮。原方为煎剂,由人参、紫苏叶、葛根、姜半夏、前胡、茯苓各三分,炒枳壳、桔梗、木香、陈皮、炙甘草各半两组成,煎熬时加入姜七片、枣一个,不拘时服。用来“治感冒发热头疼,或因痰饮凝结,兼以为热,并宜服之。……兼大治中脘痞满,呕逆恶心,开胃进食,无以逾此。”此外,《片玉痘疹》《摄生众妙方》《古今医鉴》《医便》等书也载有参苏饮,但组方及主治与此方有出入。中成药参苏丸完全采用了《太平惠民和剂局方》中参苏饮的药物,包括生姜、大枣,但以党参代替人参。

本药有益气解表、祛痰止咳之功,用于治疗身体虚弱,外感风寒,内有痰湿所致的感冒,症见恶寒发热、头痛鼻塞,咳嗽痰多而稀白、胸闷呕逆;倦怠乏力、气短懒言、苔白、脉弱等。现代常用于治疗上呼吸道感染以及慢性支气管炎、肺气肿合并感染等属于气虚外感风寒兼有痰湿者。

方中紫苏叶辛温,功擅发散表邪,又可宣肺止咳,行气宽中,为君药。葛根解肌发汗;党参益气健脾,助紫苏叶、葛根启门驱贼,并使发汗而不伤正,二者为臣药。半夏、前胡、桔梗止咳化痰,宣降肺气;木香、枳壳、陈皮理气宽胸,醒脾畅中;茯苓健脾渗湿以助消痰,七药相合,化痰与理气兼顾,寓“治痰先治气”之意,又使升降复常,利于表邪之宣散,肺气之开合。生姜、大枣协紫苏叶、葛根以解表,合党参、茯苓、甘草以健脾,共为佐药。甘草补气安中,又调和诸药,为佐使药。全方散补并行,使散不伤正,气津并调,使气行痰消,津行气畅,故诸症自平。清代汪绂在其所著《医林纂要探源》中评价此方说,凡中气虚弱而感冒者,此为良方。

服法及禁忌

参苏丸为棕褐色的水丸,气微,味微苦,每10丸重0.6g,每袋装6g,一次6~9g,一日2~3次,温水送服。

服药期间,忌烟酒及辛辣、生冷、油腻食物。不宜同时服用滋补性中药。风热感冒者不适用。服药3天症状无缓解,或发热体温超过38.5℃的患者,应去医院就诊。有高血压、糖尿病、心脏病等严重慢性病患者,以及儿童、孕妇、哺乳期妇女应在医师指导下服用。过敏体质者慎用,对本品过敏者禁用。



本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

- 常设栏目**
- 养生大讲堂:** 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。
- 关注疾病日:** 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。
- 名老中医养生观:** 国医大师、名老中医的养生长寿经验,附相关照片。
- 节气养生:** 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。
- 家庭小药箱:** 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。
- 儿童保健:** 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

- 儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。
- 女性养生:** 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。
- 男性健康:** 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。
- 长寿之道:** 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。
- 名人养生经:** 介绍古今名人独到的养生保健经验。

- 我的养生经:** 对自己独到的养生经验进行介绍。
- 膳养斋:** 介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。
- 澄清养生谬误:** 揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。
- 养生妙招:** 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。
- 小零食大学问:** 介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。
- 动起来:** 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

- 稿件要求**
- 内容深入浅出,通俗易懂。
 - 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
 - 每篇文章字数500~2500字。
- 投稿方式**
- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。
 - 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。
 - 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。
- 版权说明**
- 作者依法享有所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。

养生版征稿启事