

食话实说



冬季蔬菜藏着满满的健康密码

海南冬蔬
养生智慧

海南日报全媒体记者 侯赛

根茎类蔬菜：

深埋土中的营养馈赠

海南的根茎类蔬菜扎根红土，积蓄了大量养分，是冬季补充能量的优质食材，也是海南百姓餐桌上的常客。

谈及地瓜，徐超说：“地瓜富含膳食纤维与β-胡萝卜素，膳食纤维能促进肠道蠕动，改善便秘问题，特别适合久坐不动的上班族；β-胡萝卜素进入人体后可转化为维生素A，对保护视力、维护皮肤健康大有裨益。”这种原产于美洲的作物，明清时期通过海上丝绸之路传入海南，凭借耐贫瘠、易种植的特性，迅速融入海岛生活，旧时海南农村冬日里煨烤地瓜的香气，是许多海南人温暖的童年记忆。

芋头则是海南根茎类蔬菜的另一大代表。徐超介绍，芋头含有一种特殊的黏液蛋白，这种物质被人体吸收后能产生免疫球蛋白，有助于增强机体抵抗力，尤其适合免疫力较弱的老人和儿童食用，且它的升糖指数相对较低，适量食用对血糖控制也较为友好。无论是蒸后蘸糖凸显本味，还是与腊肉焖煮成饭，软糯的口感都能让人食欲大开。

淮山是海南根茎类蔬菜中的“珍品”，可以作为日常主食的部分替代。“淮山被誉为‘地下人参’，含有丰富的黏液蛋白和淀粉酶，黏液蛋白能保护胃黏膜，淀粉酶则有助于消化吸收，对脾胃功能较弱的人群十分友好。”徐超表示，淮山还富含多种氨基酸和矿物质，能为人体补充全面营养，且脂肪含量极低，适合各类人群食用。烹饪方式以清蒸、煲汤为佳，淮山排骨汤清甜滋补，淮山山藤蜂蜜保留本味，与小米、红枣煮粥则健脾养胃，是冬日养生的绝佳选择。

茭白是海南冬季新兴的水生根茎蔬菜。茭白外形似竹笋，富含膳食纤维和多种维生素，膳食纤维能促进肠道蠕动，维生素B族则可维护神经系统健康，缓解冬季疲劳。它的口感脆嫩清甜，适合清炒、凉拌或煮汤，茭白炒肉片清香不腻，与虾仁同炒鲜爽可口，切丝凉拌则开胃解腻，为冬日餐桌增添了别样风味。

叶菜类蔬菜：

暖阳下的维生素“宝库”

叶菜类蔬菜是维生素和矿物质的重要来源，而海南冬季的叶菜因光照充足，营养和口感都更胜一筹。菜心在海南的种植历史悠久，也是年节宴席上的必备菜品，其翠绿的颜色寓意“清清白白、平安顺遂”。

“菜心富含维生素C和钙元素，维生素C是强效抗氧化剂，能促进胶原蛋白合成，让皮肤更有光泽；钙元素则是骨骼健康的基石，对预防骨质疏松有重要作用。”徐超说。烹饪菜心应以清淡为佳，蒜蓉清炒时以大火快炒锁住水分，或是焯水后凉拌开胃解腻，能最大程度保留其营养。

徐超特别提到了海南冬季常见的芥菜和水芹。芥菜含有丰富的胡萝卜素、维生素B6和叶酸，能护眼明目、滋养神经、增强人体免疫力，无论是清炒，还是腌制后下饭，都风味十足；水芹则是海南斋菜煲的核心食材，脆嫩的口感中富含膳食纤维和多种矿物质，能为人体补充必要的营养。

此外，小白菜的维生素B族含量丰富，能维护神经系统健康、缓解疲劳；莴麦菜富含的叶酸则对孕妇和婴幼儿的健康尤为重要，这些叶菜做法简单百搭，是日常餐桌的健康之选。

瓜茄类蔬菜：

冬日里的健康之选

海南冬季的瓜茄类蔬菜褪去了夏季的青涩，果肉更为紧实，滋味也更为清甜，是餐桌上的清新点缀。“丝瓜含有维生素E和丝瓜苦味素，维生素E能抗氧化、延缓衰老，丝瓜苦味素则具有清热解毒的功效，适合冬日里因进补过多而上火的人群。”徐超介绍，丝瓜最适合煮汤，与鸡蛋、蛤蜊搭配，鲜美的汤汁能让人食欲大增，蒸制也是不错的选择，清淡少油更健康。

冬瓜凭借耐储存的特点，成为海岛百姓冬日日常备蔬菜，它的含水量极高，且富含维生素C、钾元素和膳食纤维。徐超表示，钾元素有助于调节体内电解质平衡，缓解身体水肿，膳食纤维能促进消化，且冬瓜热量极低，是减脂期人群的理想食材。冬瓜海带排骨汤是冬日暖身佳品，香煎冬瓜片外酥里嫩，与虾仁同蒸则清淡鲜美，多样的做法满足不同口味需求。

彩椒则是瓜茄类蔬菜里的“颜值担当”，红、黄、绿三色交织，赏心悦目。徐超说：“彩椒的维生素C含量远超柑橘，能增强免疫力，维生素A则对保护视力有益，多种矿物质的存在也让它成为营养均衡的代表。”彩椒吃法灵活，洗净生食脆甜爽口，与鸡肉同炒色彩缤纷，搭配沙拉则增添清爽口感，是轻食餐的好搭档。

冬季饮食讲究“进补”，很多人会偏向于肉类，徐超建议，日常饮食中，蔬菜的摄入量应占每餐饮食的一半以上，可根据蔬菜的颜色进行搭配，红、黄、绿等不同颜色的蔬菜搭配食用，能实现营养互补。在暖阳融融的海南冬日，不妨多尝几口这些应季鲜蔬，让味蕾与身体一同感受椰岛的温柔馈赠，在烟火气中收获健康与美味。

芋头

含黏液蛋白与钾元素，补中益气，增进食欲。

吉林大学中日联谊医院巡回医疗队持续帮扶琼海：

留下带不走的医疗队

海南日报全媒体记者 王子豪

影。长期以来，高难度脊柱手术在基层开展难、患者留不住，是阻碍当地医疗事业高质量发展的痛点所在。

“琼海当地医院的骨科基础不错，但双开门、AUSS系列等高精尖手术，基层开展得少。”张伯寅到来后，迅速以此为突破口，在当地成功开展了双开门手术、AUSS腰椎和胸椎手术。通过全链路、系统性的跟进，从术前多学科会诊到术中精细操作，再到术后康复护理，他不仅解决了系列疑难病例，更规范了

诊疗流程。

如今，当地医院四级手术占比显著提升，相关科室的收容质量明显提高，逐渐形成了自己的专科品牌，老百姓在家门口“看好病”的愿景正一步步照进现实。

从“输血”到“造血”
留下带不走的医疗队

“做一台，成一台；做一个，带两个。”这是

张伯寅挂在嘴边的教学理念。

张伯寅始终坚持“授人以鱼不如授人以渔”。针对当地医院年轻医师多、临床经验丰富，但教学能力相对薄弱的现状，他决定推行“实用型教学”模式。

在手术台旁，他手把手带教，让当地医生从观摩到助手，再到主刀，全程参与；在病房里，他开展专题培训，搭建基础教学平台。通过这种传帮带，当地医生逐渐掌握了处理复杂脊柱问题的思路与技术。“我们是带动引领，不是替代。把技术留下来，让他们自己具备‘造血’能力，才是长久之计。”张伯寅说。

帮扶有时限，情谊无终点。

展望未来，吉林大学中日联谊医院巡回医疗队如何留下一支“带不走”的医疗队？吉林大学中日联谊医院巡回医疗队队长吴元玉表示，医院将持续深化与琼海市人民医院及周边基层医疗机构的合作，构建帮扶网络，辐射带动人才多维度培养。

吴元玉说，针对当地高发疾病和诊疗短板，医疗队还将联合琼海市人民医院开展临床科研项目，帮助本土医生提升学术能力和创新思维，从“会做手术”向“会解决问题、能开展研究”转变，让老百姓持续享受医疗帮扶带来的民生红利。



扶专家张伯寅（右）在开展手术。受访者供图

攻克技术难关
填补基层诊疗空白

“以前这种手术要去海口做，家里条件不好一直拖着。听说省外专家来了，我提前一天就赶过来了。”近日，医疗队在琼海市内进行义诊时，一位拄着拐杖的大爷紧紧握住张伯寅的手。术后复查时，老人已能独立慢走，那一声声质朴的“谢谢”，让张伯寅觉得所有的奔波都值得了。

这只是张伯寅投入帮扶工作的一个缩

康养圈

中医中的九种体质
你属于哪一种？

海南日报全媒体记者 张期望

随着健康观念的不断深化，主动管理健康已从以中老年群体为主，延伸至更广泛的年龄段。越来越多的年轻人开始关注自身状态，希望通过调整生活方式获得持续的健康。在此背景下，由中医体质学创始人、中国工程院院士王琦团队系统提出的“九种体质”学说，正受到日益广泛的关注与认可。

“了解自身体质，并通过饮食调理或专业方案进行干预，是提升健康水平的有效途径。”海口市第四人民医院中医科主治医师韩敏贞介绍，王琦院士团队的九种体质学说并非凭空创造，其根植于深厚的传统中医理论。《黄帝内经》中“阴阳二十五人”等论述，早已蕴含体质分类的思想萌芽。该团队的重要贡献在于，运用现代科研方法，将古籍中相对抽象、零散的体质论述，系统化、标准化为九种可辨识、可测量、可干预的体质类型，使中医“治未病”的理念更具可操作性。

为了方便大家了解自己属于哪一种体质，韩敏贞对九种体质作了详解，并给出了合理调理建议：

●平和质(健康态): 体态匀称，面色红润，精力充沛，适应力强。这是理想的健康状态。调理核心在于“维持”，坚持饮食有节，起居有常，劳逸结合即可。切忌因身体底子好而肆意挥霍，以免滑向偏颇体质。

●气虚质(易疲劳): 容易疲乏，气短懒言，爱出虚汗，易感冒。根源在于元气不足。潜在风险包括免疫力低下、反复感染、内脏下垂等。调理需“补气”，避免过度劳累和剧烈运动导致大汗伤气。饮食可多吃山药、黄芪、小米等，运动宜选散步、太极拳等和缓项目。

●阳虚质(怕冷): 畏寒怕冷，手脚不温，喜热饮，精神不振。是机体阳气不足的“冷状态”。易患关节炎、慢性胃肠炎、痛经等寒性疾病。调理重在“温补”，务必注意保暖，尤其腰腹和下肢。多晒太阳，饮食可加入生姜、羊肉、核桃等温性食物，避免生冷。

●阴虚质(怕热、口干): 手足心热，口干咽燥，皮肤干燥，失眠多梦，易“上火”。是体内阴液亏少的“热状态”。易向高血压、糖尿病、干燥综合征等发展。调理当“滋阴”，必须保证充足睡眠，避免熬夜(尤其子时前入睡)。饮食宜用银耳、百合、梨等甘凉滋润之品。

●痰湿质(肥胖、易出油): 体型多肥胖，腹部松软，面部油多，身体困重，舌苔厚腻。是水液代谢不畅的“浊状态”。是“三高”(高血压、高血脂、高血糖)、脂肪肝、脑卒中的高危土壤。调理首重“祛湿化痰”，饮食务必清淡，严格限制肥甘厚腻、甜食及酒精。必须坚持运动，通过出汗促进代谢，推荐快走、游泳、武术等。

●湿热质(长痘、急躁): 面垢油光，易生痤疮粉刺，口苦口干，大便黏滞，性情急躁。是湿与热交织的“黏滞状态”。易患痤疮、湿疹、黄疸、泌尿系统感染及肝胆疾病。调理在于“清热利湿”，忌熬夜、酗酒及辛辣油腻。饮食多吃绿豆、冬瓜、苦瓜、薏苡仁等，保持二便通畅，环境需干燥通风。

●血瘀质(长斑、健忘): 面色晦暗或有色素沉着，皮肤粗糙，身体容易出现固定刺痛，女性多见痛经。是血液循环不畅的“堵状态”。易患各种痛症、肿瘤及心脑血管疾病(如冠心病、脑卒中)。调理关键在“活血化瘀”，避免久坐不动。饮食可选用山楂、黑木耳、玫瑰花、醋等，适当进行有氧运动促进循环。

●气郁质(抑郁、焦虑): 情绪低沉，多愁善感，敏感多疑，常胸闷叹气。是气机郁滞的“结状态”。极易引发抑郁症、焦虑症、睡眠障碍，以及乳腺增生、甲状腺结节等与情绪密切相关的躯体疾病。调理核心是“疏肝解郁”，重在心理调适。多参与社交，培养兴趣爱好，学会倾诉。饮食可饮用玫瑰花茶、佛手茶，多吃些黄花菜、海带等有助行气的食物。

●特禀质(先天过敏): 常指过敏体质，易患过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等，对季节变化、异物等适应能力差。首要任务是“规避过敏原”，同时调理以“益气固表”为主，增强自身防御能力。饮食需清楚并避开个人过敏食物，生活上注意防护。可通过适度锻炼(如气功、太极拳)逐步改善过敏状态。

“需要注意的是，上述仅为初步参考。准确辨识体质仍需专业中医师通过‘望闻问切’进行综合判断。”韩敏贞强调，人生活在天地之间，受地域环境和四时节气影响显著，因此不同地区的主要体质类型也存在差异。

“中医体质学的终极目标是‘治未病’，即在疾病发生或加重前进行干预。”韩敏贞表示，若无法自行准确判断，应咨询专业中医师，从而制定最贴合个人情况的饮食、运动与生活方案，真正实现“我的健康我做主”。

医线速递

质朴生活有效护心

年龄越大，心血管病风险一定越高吗？近期，一项发表于国际期刊《全球健康杂志》的研究给出了意想不到的答案：我国居民心血管病风险，在75岁左右达到峰值后开始回落，85岁及以上人群出现明显下降。这打破了“年龄越大患病风险越高”的固有认知，也提示我们，高龄群体中或许隐藏着“护心智慧”。

据相关医疗专家考证，85岁及以上人群生于上世纪四五十年代，该时代出生的人因特定时代背景而“被动养生”，日常生活中蕴含的健康道理具有普适性。出行即运动，日常饮食添粗粮，作息规律等都是该年龄群体的“护心智慧”。专家建议每周测量2~3次血压，每年进行1次血脂、血糖检测，并将数据记录下来，通过趋势变化及时发现异常，避免小问题发展为大隐患。

(据生命时报，有删节)

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会