

H 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

时值冬日,琼岛大地暖阳和煦,田间地头的应季蔬菜青翠欲滴。作为全国冬季瓜菜的重要供应基地,海南的根茎、叶菜、瓜茄等各类蔬菜,不仅丰富了岛内外百姓的餐桌,更藏着满满的健康密码。

海口市人民医院临床营养科主任徐超表示,海南冬季光热资源充足,雨水充沛,这种得天独厚的自然条件,让蔬菜的光合作用更充分,不仅膳食纤维、维生素等营养成分含量更高,而且口感清甜脆嫩,保留了食材最本真的风味,是冬季饮食中不可多得的健康选择。

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,适合各人群食用。烹饪方式以清蒸、煲汤为佳,淮山排骨汤清甜滋补,蒸淮山蘸蜂蜜保留本味,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,其翠绿的色泽寓意“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。

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;莜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。

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,洗净生食脆爽爽口,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蔬菜,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。

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,洗净生食脆爽爽口,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蔬菜,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。

H 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空穴来风,其根植于传统的中医理论。《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、太极拳等缓和项目。

◎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,生活中注意防护。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”。

H 医线聚焦

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。

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,我提前三天就赶过来了。”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了。

这只是张伯寅投入帮扶工作的一个缩

H 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”,日常生活习惯中蕴含的健康道理具有普遍性。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