

濮阳中医

春节饮酒谨记“五法则”

濮阳市中医院副院长、主任中医师、养生专家 刘同坤

常言道：“美酒虽好，不可贪杯。”酒是美味佳酿，不仅可以活血化痰、温阳散寒、强身健体，还可施礼待客、交友助商。但是，饮酒不可过量，过量则伤身误事，害人害己。当下，戒酒对更多的人来说是空话，如何减轻酒之伤害才是硬道理。笔者总结出饮酒“五法则”，祝您过一个健康快乐的春节。

一、酒前准备不可少

空腹饮酒对脾胃的伤害最大。如果饮酒前吃些食物可减缓酒精吸收，最好的食物是酸奶和馒头。酸奶黏稠，可弥漫胃壁，形成一层屏障阻碍酒精吸收；馒头吸水性强，酒由馒头先吸收，进入血液的时间自然延长。因此，饮酒前吃些食物非常重要。

二、各种酒类如何选择是关键

首先要选择质量好的酒。因为劣质酒的甲醇、杂醇油、重金属含量相对较高，对人体的危害也相对较大。甲醇损伤脑神经，尤其是视神经，会

出现头痛、视力模糊、失明等症状；杂油醇过多会导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻；重金属超标危害则更大。

其次，按照黄酒、红酒、啤酒、白酒的顺序挑选酒类。前三者属发酵酒，除糖外还含有一定量的维生素、氨基酸和氧化物，而白酒属蒸馏酒。从营养角度看，发酵酒类更好；从酒精含量看，发酵酒远低于蒸馏酒。

黄酒有健脾暖胃之功效，故又有“加饭酒”美称；红酒中的多酚等有机化合物可软化血管，对心脑血管疾病有预防作用；啤酒酒精含量最低，但选择啤酒多会忽视总量控制，且往往冰镇冷藏，过饮最容易损伤脾胃，脾不运化，水湿内停，最后形成痰湿型体质。

三、总量控制最重要

酒精对身体的伤害，取决于饮酒人对酒精的敏感度和一次摄入的总量。世界卫生组织指出，男性每日摄入的纯酒

量应不超过20克。因此，饮酒一定要量力而行，力求做到能少不多，有低度不喝高度。场合不同，身份不同，掌握全靠自觉，牢记身体健康最重要。对于特殊情况，不得不拼酒时，建议立刻到洗手间呕吐出来，宁伤胃不伤肝，尽量减少酒精带来的伤害。凡是有害的食物入胃都要用催吐之法将其排出体外，中医称之为“吐法”，属中医治疗“八法”之一。

四、酒后饮品应慎重

酒不尽兴再去茶馆喝茶，认为茶可解酒，这是人们的一个误区。多数茶水不但不解酒反而加快酒精的吸收，使人醉得更快。推荐两类饮品供大家参考，一类是二花茶（葛花6克、菊花6克）、二豆汤（白扁豆30克、红小豆30克）、枳果汤（枳子10克、草果10克）。这些汤茶有不同程度的健脾利湿、和胃止呕、醒酒提神的功效。另一类是鲜水果汁、鲜蔬菜汁、浓米汤、山药粥。鲜水果汁、鲜蔬菜汁含有丰富的维生素、矿物

质和氧化物，可补充因呕吐造成的营养素缺失，还能解除酒后因自由基增加所造成的伤害，而浓米汤、山药粥则有健脾护胃的作用，对减轻酒精伤害有很大帮助。

五、酒前用药要牢记

醉酒后更多的人认为是睡上一觉就好了，其实不然。

酒精不但对肝、肾功能损害严重，还可使血压、血糖升高，诱发昏迷、心脑血管疾病，严重者则可致喉头水肿而窒息。当然，由于意识不清醒很多意外伤害就更易发生。因此，饮酒过量或对酒精过敏者，应尽快到医院治疗，对症给予醒酒、止呕、脱敏、纠正电解质紊乱等不同处理，将危害减至最低。

市中医院协办

电话：0393-4416620

网址：www.pyszyy.com

从“年味地图”大数据看春节吃点啥

春节将至，“吃”成为各地人们过年的重头戏之一。随着消费需求更加多元化和品质化，人们青睐的美食呈现新热点和新变化。

根据美团点评最新上线的“年味地图”大数据显示，代表家乡味道的传统年菜依然是人们餐桌上的首选。同时有一些美食正在突破地域边界，在不同城市的餐桌上流动。

过年就要吃那一口家乡味，乡土的味道是脑海里割舍不掉的乡情和记忆。

随着春节临近，人们对食物的偏好凸显了地域特色，传统菜肴回归成为春节期间餐饮的典型特征。

大数据显示：华北地区最受欢迎的年菜是饺子；拥有百年历史的盆菜在华南地区年菜榜里稳居首位；到了华东地区，大家最爱的美食变成了甜滋滋的八宝饭；鱼糕和腊肉则分别是华中和西部地区的最爱。此外，上海的四喜烤麸、北京的芥末墩、天津的素饺子、广州的白切鸡也位居地方过年特色菜榜单前列。

肉是北方年桌上当之无愧的主题。北方人吃菜讲究一个“硬”字，过年了，更要用上各色肉食来与外面肃杀的北风唠唠开年的嗑，化身肘子、丸子，或者是和酸菜共赴一场炖煮之约。在过年特色菜排行榜中，北方年菜TOP5分别为饺子、四喜丸子、腊牛肉、带把肘子、酸菜氽白肉。

南方人的年没有那么凛冽，来去之间更多了一些从容，因此在巧手上便更多花了些心思，烤麸、八宝饭、年糕，摆

上年桌，呈现的是一副小家碧玉的模样。南方年菜TOP5则依次是四喜烤麸、八宝饭、腊肉、白切鸡、年糕。

“每逢佳节胖三斤”是很多人甜蜜的负担，健康餐正成为新的假日餐饮热门品类。大数据显示，全国“健康餐”搜索量增长119.2%，“素食轻食”增长51.1%，“沙拉”增长4.2%。以深圳为例，与健康相关的餐饮词搜索量在2018年增长351%，西安和杭州紧随其后。

据新华社



橘子、柚子相似 橘子吃多易上火

橘子属于柑橘类水果，这类水果酸甜多汁、营养成分丰富。从营养成分上看，橘子和柚子有很多相似之处，但又有差别，如橘子吃多了容易上火。

橘子的品种很多，各个品种的营养成分及含量大体上差不多，以早橘为例，每100克早橘果肉含有能量57千卡、碳水化合物12.5克、蛋白质1.2克、脂肪0.2克、胡萝卜素5140微克、维生素C25毫克。

从营养成分中可以看出，橘子富含维生素C。维生素C具有抗氧化、提高机体免疫力、清热的作用，而且对牙龈出血、皮下点片状出血、牙龈炎和骨质疏松具有预防作用，尤其对预防坏血病作用显著。

此外，柚子和橘子都含有多种膳食纤维，而这些膳食纤维大多存在于果胶中，能够预防、缓解便秘。此外，它们还含有B族维生素，以及磷、镁、铁、锌、硒等人体所需的微量元素。

橘子和柚子含有丰富的植物化合物，如类胡萝卜素、黄酮类化合物。类胡萝卜素能够阻止超氧自由基产生，提高机体免疫力，防止癌细胞生长，预防心血管疾病。黄酮类化合物具有抗肿瘤、抗病菌、抗炎、降低毛细血管脆性、抗过敏、抑制血小板凝集等作用。

与柚子相比，橘子中的胡萝卜素含量更高。胡萝卜素能够保护视力，保护皮肤的完整性、提高机体免疫力。橘子的碳水化合物含量也更高，以可溶性糖为主，主要包括蔗糖、果糖和葡萄糖，所以成熟的橘子口感上比柚子更甜。

关于橘子吃多容易上火的说法，现代医学研究发现，导致上火的物质是一种促炎蛋白，能够使机体出现“红、肿、热、痛”的症状；而柚子中不含这种蛋白，因此，不会出现上火的情况。 马冠生



1月28日，石家庄市桥西区市场监督管理局工作人员在一家餐饮机构后厨检查食品安全。

春节临近，河北石家庄市桥西区市场监督管理局对辖区超市、餐饮机构、集贸市场等进行专项检查，确保春节期间市场食品安全。

新华社发

濮阳眼科

擦拭心灵之窗 守护患者光明

——记“濮阳市医德楷模”韩二营

他，爱岗敬业、任劳任怨、刻苦钻研、坚持原则，每年完成门诊(急)5000余人次、手术1000余台次，使无数眼病患者重返光明；他，先后承担市级科研项目6项，荣获市级优秀学术成果一等奖1项、三等奖1项，在国家级专业核心期刊发表学术论文20余篇，近日被评为“濮阳市医德楷模”。他就是市眼科医院(市第二人民医院)门诊部主任、眼科副主任医师、小儿眼科专业学科带头人韩二营。

真诚相待 以心换心

把患者当亲人对待

韩二营从走上工作岗位那天起，

就树立了“做让患者满意的好医生”的信念。从医10多年来，他把患者当亲人，从不开“大处方”“搭车药”，多次拒收患者的红包和宴请，始终以高度的责任心和良好的医德医风为广大患者服务。在给患者诊疗时，他时刻关注患者的心理变化，始终认为一个亲切的笑脸、一个鼓励的眼神、一句温暖的问候语、一个细心的动作就是一味对症良药，正是这些做法，韩二营赢得了患者的理解、支持与尊重。当遇到患者家属不理解时，不论多忙多累，他都会耐心地做好解释工作，时刻为患者着想，从检查到治疗，为患者

制订更便捷的就医流程，使患者得到及时准确的治疗。

刻苦钻研 精益求精

争做行业排头兵

韩二营努力钻研业务，严格要求自己，不断地用知识、技能武装自己，时刻关注眼科治疗的新技术、新进展，努力探索眼科疾病治疗的前沿领域，不断把医学理论知识与临床实践相结合，积累了丰富的眼科疾病诊疗经验。2007年，他到天津市眼科医院参加全国小儿眼科及斜视弱视进修班学习，得到了全国著名眼科专家赵堪兴教授的好评。回来后，他积极开展儿童视力筛查、早产儿视网膜病

变的筛查，积极诊治儿童先天性眼部畸形、先天性白内障、婴幼儿泪道病、儿童眼部肿瘤、各种类型的斜视弱视等疾病。短短几年间，在他的带领下，市眼科医院小儿眼科及斜视治疗水平跃居全省前列。

心系群众 服务百姓

不忘初心履使命

韩二营多次参加上级单位和医院组织的下乡义诊及志愿者服务活动，积极投身一线为不能及时去医院检查和治疗的老年人提供健康咨询、卫生保健、诊疗等服务。多年来，他跑遍了全市的各大社区、敬老院和贫困乡村。同时，韩二营还不畏艰苦条

件，积极响应号召，在市卫计委的统一安排下，到市眼科医院的定点帮扶单位南乐县城关镇卫生院、濮阳县西辛庄民生医院开展医疗支援工作。

“下一步，我会在做好自己的本职工作的同时，为全市人民带来更多的新技术，守护好全市人民的光明。”谈到未来工作，韩二营信心满满。

记者 管淑颖 通讯员 刘欣

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000