

「蟹」逅美味 莫忘健康

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

进入十月份，螃蟹成为潍坊人餐桌上的一道美食。大家都知道螃蟹和柿子不能同食，但您是否知道“秋天第一只螃蟹”也不宜与“秋天第一杯奶茶”同食。关于吃螃蟹的注意事项，记者采访了潍坊市中医院脾胃病科的专家。

近日，市民王先生约了几个好友，一边品尝肥美的螃蟹，一边喝奶茶，享受轻松愉悦的时光。吃完饭回家没多久，他感到上腹胀痛以及一阵阵恶心，赶紧到潍坊市中医院脾胃病科门诊就诊。胃镜检查结果显示为急性胃炎。医生结合各项检查和患者饮食史，诊断为消化不良。医生表示，王先生身体不适的主要原因是奶茶与螃蟹一同食用导致的。奶茶中的绿茶含有鞣酸，当鞣酸与蛋白质结合时，会形成鞣酸蛋白，可能导致腹胀、便秘，甚至形成胃石。因此，不宜将茶水与高蛋白食物，如螃蟹同时食用。

那么，如何安全健康地吃螃蟹？专家提醒，螃蟹肥美，但不可以贪多，建议市民在食用时注意以下几点：

第一，蒸熟煮透，确保螃蟹完全熟透，避免生食产生健康风险，如病菌或寄生虫感染。

第二，现蒸现吃，不要存放过久。一次吃不完，剩下的一定要保存在干净、阴凉、通风的地方，再次食用前须蒸透。

第三，剔除不宜食用部位，蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠含有较多杂质和有害物质，应剔除。

第四，合理搭配，可以搭配姜丝、黄酒等温热食物一起食用。黄酒能够有效地杀灭蟹脚和蟹腮中携带的细菌，而姜丝的温热特性有助于身体消化吸收。螃蟹也可与紫苏叶同食，紫苏叶性温，味辛辣，归经于肺和脾，具有发散风寒、行气宽中的功效，而且可以有效缓解进食鱼蟹等引起的腹痛、呕吐、过敏等症。

专家提醒，螃蟹虽美味但以下人群不建议吃：

过敏体质者和心脑血管病患者。螃蟹是引起食源性过敏反应的主要食品，如果是过敏体质，吃螃蟹后可能出现皮疹、瘙痒、咳嗽、哮喘等症状。因蟹黄的胆固醇较高，心脑血管病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉，尽量不吃蟹黄。

高尿酸患者和脾胃虚寒体质者。蟹黄的嘌呤含量高，属于中嘌呤食物，高尿酸血症者尤其是痛风患者应少食螃蟹。螃蟹性寒，脾胃虚寒者吃后会损伤脾胃阳气，易引起腹痛、腹泻等症。



秋冬养阴 可从四方面做起

秋冬养阴是顺应自然的选择。秋冬季节万物潜藏，脏腑吸收能力最强，是进补的好时机。中医认为，精、血、津液为阴，是维持人体生命活动的重要物质，也是阳气化生的物质基础。秋冬养阴应固护精血津液，滋养五脏六腑，以平衡阴阳，远离疾病。一般来说，阴虚体质、气虚体质和血虚体质的人更适合秋冬养阴。那么，秋冬该如何养阴？对此，记者采访了潍坊市益都中心医院中医科（东院区）的有关专家。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

重点养肺阴、胃阴和肾阴

《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以，圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”秋冬季节，气温逐渐变冷，自然界阳气收敛，阴气微生，万物在这种环境下开始收敛和藏，人体也顺应四季的变化，阳气向体内潜藏。

秋冬季节气候寒冷，此时阴气当令，人们皮肤肌表较为致密，阳气不易外泄，故易致阳气偏盛，阴气偏衰，自然界中阳气收敛，地面水分的蒸发受到抑制，空中燥气重。燥为阳邪，最易伤人的阴气，肺为娇脏，喜润恶燥，因此更容易受燥邪的侵袭。另外，秋冬不少人爱吃辛辣、温热之品，容易生内热，也会耗伤胃阴，故此时重点在养阴。秋冬季节，寒燥之邪气主导，肾阴、肾阳均会受到一定程度的影响，补肾阴、调阴阳也尤为关键。

规律生活，注意保暖

饮食方面

秋冬季节，人体需要更多的能量来抵御寒冷。在这个时候，饮食上应注重滋阴润燥，秋冬时节若出现干咳少痰、夜间盗汗、手足心热等症状，可以用雪梨、白萝卜、百合等食材煮水服用，也可用银耳、雪梨、冰糖共同煎煮食用，可起到养阴润肺止咳的效果。若肺阴虚较重，可用沙参麦冬汤等补肺阴的方剂加减来缓解症状。

此外，少吃辛辣之物，注意清热润燥。秋季天气转凉，人们的食欲也逐渐好转，加之“贴秋膘”

之说，很多人“大鱼大肉”进补起来。有些人肠胃功能较弱，吃太多肉类及油腻重口味食物，不利于健康。饮食要适量，不能放纵食欲，大吃大喝。

生活作息

早睡早起忌熬夜，秋季是补气血的好时机，早睡收阳以养阴，助肺肃降，早起升发阳气，助肺宣发。

疏肝理气，防抑郁。秋应金，金郁肝木，部分人会出现焦虑、心烦、失眠等症状，故调志也显得尤为重要。舒缓心情，适当进食酸味食物，助肺气收敛以养阴。

适当运动，每天练习八段锦等，可以增强体质、提高免疫力，促进血循环，疏通经络。

保健养阴

针灸是中医重要的治疗手段之一，针灸太溪穴、肾俞穴等穴位有助于强健肾气，肾为先天之本，肾阴充足则整体阴液得以滋养。需要注意的是，针灸治疗应在专业医生指导下进行，以确保治疗的安全性和有效性。

防寒保暖

寒从足生，秋冬季节保暖很重要，尤其是脚部、腰部、背部，应避免寒气侵袭。可用艾叶、红花泡脚，每天一次，每次30分钟，以温经散寒、通阳活血。

秋冬养阴是一种顺应自然规律的养生方式，综合运用多种方法，有助于保持阴阳平衡，提高身体免疫力，预防疾病。



远离“悲秋” 慎对“秋冻”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

俗话说：“一场秋雨一场寒”。秋雨绵绵，人们容易产生悲伤、消极的情绪，这是所谓的“悲秋综合征”。此外，古语云：春捂秋冻，不生杂病。真是这样吗？对于“悲秋”和“秋冻”，记者采访到了潍坊市益都中心医院中医科（西院区）的专家。

专家表示，“秋冻”要适度。春捂秋冻，是指秋季气温刚转凉之时，不要过早穿上厚衣服。一方面秋季昼夜温差大，早晚气温偏凉，午时气温偏高，穿衣过厚容易出汗，受风受凉后易出现外感症状；另一方面，适度“秋冻”可使人体逐步适应气温下降，促使身体增强防寒能力，更好地适应寒冷的冬季。但是“秋冻”要适度，随着秋意渐浓，气温逐渐下降，应适当增加衣物，尤其年高体弱者，更需注意。与此同时，要起居有常，防止“悲秋”。秋季人体容易出现疲乏无力、精神不振等“秋乏”表现，又因秋季万物凋零，易造成情绪低落，此时起居应遵循《黄帝内经》“早卧早起”之说，同时可适当进行慢跑、登山等户外活动，以舒畅气血、振奋阳气，既能增强体质，又能保持心情愉悦，更好地度过秋天。

秋季多干燥，燥邪偏盛易使人体津液耗损，出现口干鼻干燥、目赤、便秘等症状，此时饮食应以养阴清补为主，少食辣椒、葱、韭菜、蒜等辛辣食物，多吃芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、山药、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品。