

正月十五话汤圆

在我国传统里,过了元宵吃了汤圆,这个年才算过完。

汤圆,色泽雪白、晶莹光亮、甜滑润爽、油香四溢、香甜味美……小小汤团,能量却很大。

然而,吃汤团不能大快朵颐,尤其是老人小孩,吃汤团要慎之又慎。

为什么?因为汤圆的主料是糯米粉和糖,糯米粉非常粘滑,老人和小孩因咀嚼、吞咽功能较差,糯米就容易滑到气管,或卡在食道噎住,这就会造成呼吸困难……

这糯米粘到什么地步呢? 中国古人在建造宝塔、城墙时,就是用糯米汤与砂浆混合,发明了超强黏度的“糯米砂浆”,用它来黏合墙砖瓦片。黏合度如何呢?这项技术简直堪比四大发明,连千年不倒的长城也是靠它来黏合建造的……

现在,你能体会到它强大的黏性了吧?!

烹煮汤团时,糯米粉吸附的水分会比大米少很多。也就是说,你吃一碗米饭,同时会吃进去不少烹煮时大米吸附的水分进去（米粒水分一半一半）。但是你吃汤圆,同样是一碗,体积不大（水分没把它撑开）但是你吃进去是实打实的糯米（粉）,干货多,水分少这也是为什么很多人觉得同样一碗,吃米饭没那么撑,但是吃汤圆就会很饱,很难消化的道理。

那为什么古人流传下来的节日,如此酷爱糯米呢? 元宵要吃糯米做的汤团,清明要吃糯米做的青团,端午要吃糯米做的粽子,平时不定期还有年糕、糍粑、麻团……

因为糯米粘软,吃一点就扛饿,非常适合经常打仗、断粮、吃不饱、强体力劳动的古人。

古代没有白米和白面,甚至还要吃麦粒稻谷的糠皮、咽野菜,那种粗糙的口感可想而知。过节时能吃上扛饿、又黏软的团子,简直太幸福了。

但如今,都 2021 年了,对我们来说,尤其是孩子,吃汤圆要注意什么呢? 切记,糯米有好处,但多吃无益。

糯米性甘温,如果脾胃虚寒,吃了可以暖脾胃,止虚寒泄痢（腹泻）。但脾胃有热、有湿气、有痰、脾胃运化功能不好的人,吃糯米最容易积食。《本草纲目》里说:“脾肺虚寒者宜之。若素有痰热风病,及脾病不能转输,食之最能发病成积。”

所以,小孩最好不要吃太多的汤圆。0-3 岁的孩子不吃汤团,4 岁以上的孩子尽量不吃馅料太复杂的。现在过敏体质的孩子很多,一旦孩子出现过敏,馅料太丰富的话,真的很难找出过敏源。

有些家长觉得大汤圆小孩子吃着费力,就选那种五颜六色的小汤圆,色素香精不说,因为颗粒小,会更加滑,风险同样存在,千万不要掉以轻心。

另外,不要吃凉汤圆,凉汤圆更加难以消化。为了容易消化,最好在早上给孩子吃汤



色泽雪白的汤圆挑逗着人们的味蕾

圆,中午、晚上主食相对减少,吃一点容易消化的。

养育孩子一定要“量体裁衣”,因为每个孩子的脾胃功能不一样,没有一个固定模板可以套用!

如果孩子天生脾胃功能较差,或者刚刚感冒发烧过,还有积食现象,那千万别吃汤圆。但如果娃娃脾胃一直可以的,舌苔也比较干净,大便也成型,就适当解解馋。

4-6 岁的孩子酌情吃半个或 1 个汤圆,最多 2 个,吃的时候把一个汤圆碾碎成 3 份,让孩子分三次慢慢吃完。为什么说最多 2 个? 常规 4 个黑芝麻汤圆的热量,相当于一碗米饭的热量了。

即便是成人,如果脾胃功能不是很好的话,一次吃 3 个汤圆也足够了。汤圆的饱腹感是延迟的,等觉得饱了,其实已经特别胀了……实在没忍住吃多了,可以喝点大麦茶,外加散步运动。

听一句:身体是自己的,吃喝一定要量力而行。

（蓝岚）

这片春天的叶子到底神在哪？

辛丑年第一批桑叶绿了，预示着生机勃勃的春天渐行渐近……

如今,生活在城市里的孩子,也许对桑树有点陌生,但只要养过蚕宝宝,那就一定熟悉桑叶,它可是蚕宝宝的口粮啊。

桑叶,除了是蚕宝宝的口粮,它还是一味神奇的中药。

很多人一到春天,就会感觉火气特别大,急躁易怒,还有就是头晕胀痛、眼睛发红、耳鸣、口苦咽干、牙肉肿痛、入睡难……其实这些症状就是肝火旺。

春主肝，春天肝气容易偏旺。当肝气偏旺,肝血、肝肾阴之阴又不足时,就会肝阳上亢,肝火大。

惊蛰前后肝阳持续生发,如果肝阴肝血相对不足,就会火性上炎,肝火旺的很多症状都在头面部,目赤肿痛,甚至暖气打嗝、咳嗽、四肢干燥发痒、失眠多梦、心悸也都与肝有关。

中医里有“肝为五脏之贼”之说,肝为将军之官,它能牵一发而动全身。

这时该怎么办呢? 火,那就清;燥,那就润;水不足就补。很幸运,这三件事桑叶都能



替你办到。

清代名医陈士铎的《本草新编》里写到:桑叶之功,更佳于桑皮,最善补骨中之髓,添肾中之精,止身中之汗,填脑明目,活血生津,种子安胎,调和血脉,通利关节,止霍乱吐泻,除风湿寒痹,消水肿脚浮……

《中药学》里面说到,桑叶:甘,苦,寒,归肺,肝经。功效:发散风热,润肺止咳,平肝明

目。

桑叶入肝经能清肝热,平肝阳,凉血明目,每治肝阳上亢之头晕目眩及肝火目赤涩痛,或肝虚眼目昏花等证。

在春天,不管你是因为肝火旺,还是肝阳上亢,还是肝血不足导致的眼部问题,桑叶基本能搞定。

其次,肝火偏旺后倒霉的是谁? 肺呀,会导致肝火灼烧肺那,加上春天气温升高,温邪容易犯肺,里应外合发展为咳嗽,这时桑叶可以帮你润肺止咳。

这就是为什么桑菊饮里,少了桑叶不行,因为它除了发散风热,还可以润肺止咳。从中医五行来看,润肺了自然就泄了肝火。

桑叶更牛掰的是,除了发散风热,润肺止咳,平肝明目,还可以补肾精。润肺肺气下行了就可以帮助滋养肾水。

很多人总是舌尖红心火旺,入睡困难,为什么?因为木生火,肝火太旺,心火能不旺吗? 桑叶清肝润肺补肾水,水足心火自然没了。

有时候,不得不感叹大自然的神奇。桑叶如此普通,平凡,但它却兼顾了清肝明目,润肺止咳,补肾中之精。

（米闻轩）

足球少年如何预防与处理运动损伤

近年来,儿童足球培训风靡校园内外,足球比赛也呈现蓬勃发展之势。与之相应,足球训练所带来的伤痛也不可避免。

2020 年,复旦大学运动医学研究所通过对参加“中国足球小将”系列锦标赛的球员进行长达 4 年的跟踪调查,分析了我国 6-9 岁儿童开展足球训练时的运动损伤发生情况。

研究发现,约 15%的儿童在足球训练中会出现运动损伤。最常见的受伤类型包括关节扭伤或韧带损伤,最常见的受伤部位为踝关节,即踝关节扭伤。

那么问题来了,足球少年的关节扭伤和韧带损伤是如何发生的? 不幸发生损伤后,如何快速“自救”?当然更重要的,运动中要做好哪些防护措施,才能防止运动损伤的发生呢?

运动损伤发生的原因是什么?

足球训练时强度过高或是造成运动损伤的重要原因。以踝关节扭伤为例,训练强度过高致关节周围肌肉疲劳,缺乏足够的力量保护,因而球员在进行身体对抗、急停变向时更容易发生扭伤;此外,过高的训练强度本身也可以导致肌肉骨骼的劳损。

儿童发生踝关节扭伤后怎么办?

保护: 可以选择使用弹力绷带或护踝支

具固定关节,保护受伤的部位,避免受伤部位出现导致其受伤的相似动作,造成二次损伤。

适当负重:扭伤后的第 2-3 天,如果症状不明显,可以在护踝支具的保护下负重行走,开始康复训练。运动量和训练方法应该在运动康复师的指导下循序渐进开展。

休息:受伤后立即停止运动,避免进一步损伤关节。

冰敷:让受伤部位温度降低,减轻炎症反应和肌肉痉挛,缓解疼痛,抑制肿胀。每次 10-20 分钟,每天 3 次以上。需要注意的是,儿童的皮肤细嫩,切忌直接将冰块敷在患处,家长应用毛巾包裹冰块,避免儿童皮肤冻伤。

加压:使用弹性绷带包裹受伤的踝关节,适当加压,以减轻肿胀。注意不要过度加压,否则会加重包裹处远端肢体的肿胀、缺血。

抬高:将患肢抬高,高于心脏位置,增加静脉和淋巴回流,减轻肿胀,促进恢复。

儿童扭伤关节后的康复通常快于成年人。根据以往经验,对于轻度踝关节扭伤,10 岁以下的儿童通常休息 1 周左右又可以恢复至活蹦乱跳状态。

若恢复期间疼痛持续或加重,小儿无法地下地行走,则应考虑伤情较重,需引起重视。

因为儿童还在发育期,应特别警惕骨骺损伤。建议家长在孩子出现严重关节扭伤后及时到专业的运动医学科医生处就诊。

如何正确看待儿童足球训练中出现的损伤?

孩子是家长的“掌中宝”“心头肉”,看到孩子受伤后难免紧张、害怕、过于焦虑。其实,受伤只是孩子成长的必备阶段,尤其是足球训练中的损伤难以避免。

从成年人的角度出发,我们应当更加积极地看待儿童在足球训练中的运动损伤发生情况。一方面,我们需要立足于运动损伤发生的原因寻求有效预防办法;另一方面,我们应认识到:虽然孩子们在运动中遭遇损伤,但经过规范治疗、通过康复并最终重返运动有助于他们学会面对挫折、建立自信、实现性格的全面发展。

再次提示,科学预防更重要:

- 1.遵循原则,思想重视;
- 2.调节良好的运动状态;
- 3.创造安全的训练环境;
- 4.注意科学锻炼;
- 5.加强易伤部位的训练。

（华山医院 陈天宇）

【冬末春初养生菜肴】

潮州鱼蛋粉



功效: 用大米做的米粉富含 B 族维生素,具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻等功效。

食材: 桂林米粉 200 克,鱼丸 50 克,鱼饼、牛肉丸、鱼皮饺各 20 克,小葱、香菜各 3 克,高汤适量。

做法:

1.鱼饼切片备用;桂林米粉放开水里烫热,如果是干米粉,放入冷水里煮开后,焖在锅里至米粉熟透后取出用冷水冲一下,吃时再放开水里烫热。

2.依次将鱼蛋、鱼饼、牛肉丸、鱼皮饺放入锅里煮熟后取出,再把熟米粉放入大碗中。

3.再把青菜煮熟,和鱼蛋、鱼饼、牛肉丸、鱼皮饺铺在米粉上。

4.把煮开的高汤浇入大碗里,再撒上葱花和香菜即可。

南瓜粉蒸肉



功效: 猪肉富含的铁元素,维持着人体血液中红细胞的生成和功能;猪肉富含人体所必需的维生素;猪肉有补肾、滋阴、补充蛋白质以及脂肪酸的功效。南瓜富含维生素和果胶,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,起到解毒作用;能保护胃肠道黏膜,促进溃疡面愈合;促进胆汁分泌,帮助食物消化。

食材: 五花猪肉 400 克,南瓜一只(250 克),郫县豆瓣、葱姜蒜末、蒸肉粉、老抽、料酒、胡椒、冰糖少许。

做法:

1.猪肉绰水洗净切片,郫县豆瓣剁碎,南瓜去皮切厚片备用。

2.将切好的肉片放入大碗中,放入郫县豆瓣、姜蒜末、料酒、老抽、胡椒、冰糖,以及适量蒸肉粉,用手抓匀,腌制 30 分钟左右。

3.另取一只碗,将切好的南瓜片放在碗底部,把腌制好的肉片均匀的铺在上面,放入蒸锅蒸 2-3 小时左右,撒上葱花即可。

葱姜爆生蚝



功效: 生蚝含锌量特别高,富含各类维生素和人体必需的 8 种氨基酸,有助于补钙补锌,迅速恢复体力,提高机体免疫力。生蚝富含的牛黄酸有明显的保肝利胆作用,这也是防治孕期肝内胆汁淤积症良药。

食材: 生蚝 750 克,生姜一大块,葱两根,大蒜一只,料酒、生抽、糖、蚝油、白胡椒粉等适量。

1.生蚝用生粉洗干净;大葱切段,生姜拍松,大蒜切成蒜茸。

2.热锅冷油,放一半葱姜蒜爆香。

3.开大火热锅,下生蚝,放入料酒、生抽、糖、蚝油、白胡椒粉,快速翻炒至蚝边熟、蚝身开始缩小即可捞出装盘。

4.大火继续收汁至小半碗,放入剩下的葱姜蒜炒匀后,将调料汁浇在蚝身即可享用。

（综合网络资料）