



解锁一碗汤圆里的养生密码

吃对就是补,吃错反伤身



元宵食材里的药食智慧

汤圆软糯香甜,而它的食材大多是中医里的温和滋补品,搭配得当,比吃补品还舒服。糯米外皮性温味甘,补中益气、健脾暖胃,特别适合胃寒、手脚凉、容易乏力的人。

黑芝麻馅既是经典口味,也是传统药材,能补肝肾、润肠道,头发干枯、经常熬夜、大便干结的人最适合。山药、莲子馅则侧重健脾养胃、养心安神,平时睡不好、情绪烦躁、脾胃弱的人,吃它不腻还舒服。

核桃搭配红枣,既能补脑润肠,又能补气养血,很适合脑力劳动者、气血偏弱、面色偏白的人。

传统习俗暗藏的中药良方

元宵节前后温差大、湿气重,老祖宗早就用简单中药方帮全家挡寒气、净环境。

传统里会用艾草、苍术、菖蒲晒干后点燃熏屋,既能散寒、祛湿、抑菌,也寓意驱邪纳福,堪称古代的“室内消毒法”,只是一定要注意通风、远离易燃物,孕妇、哮喘、鼻炎人群慎用。

不少地方还有元宵泡脚的习惯,用艾草、生姜、当归煮水,暖身、通经络、活气血,泡到微微出汗,睡得香、全身暖,对付倒春寒特别管用。不过需要提醒的是,一定要控制好泡脚的水温和时间,水温控制在40℃左右、15—20分钟即可,皮肤破损、糖尿病患者人群要谨慎。

不同体质人群的元宵食用搭配

糯米黏腻,吃多容易闷胃、积食,搭配对了,就是养生,搭配错了,反添负担。

想吃得解腻助消化,可以搭配陈皮茶、山楂茶,消食化积。

体寒、怕冷、气血差的人,适合选红枣、核桃馅,再配一杯红枣桂圆茶,暖身又补气血。

容易上火、口干长痘的人,则少吃黑芝麻、核桃,多选莲子、百合馅,搭配菊花茶、金银花茶,清润降火。

正在服用中药或是感冒期间的人群要格外注意,糯米黏腻会“滞气”,影响药效吸收和病情恢复,建议少吃或不吃。

糖尿病人群可以选择无糖杂粮元宵,但一定要严格控制量,也可搭配山楂茶辅助控糖。

元宵养生温馨提醒

元宵虽好,也不能过量,成人一天不超过6颗,老人小孩不超过3颗,小朋友一定要小口慢吃,避免卡喉。

不管是中药熏屋还是泡脚,都以温和、舒服、不过度为原则。

□杭州市第一人民医院

元宵节是藏在烟火气里的中医养生好时机。元宵时节的气温还在“倒春寒”里反复,湿气重、寒气未散,而我们常吃的元宵、传统习俗里,早就藏着一整套温和驱寒、健脾安神、润燥养身的中药智慧。懂一点门道,过节既是团圆,也是养身。

今天,我们就来为你解锁汤圆里的养生密码。

警惕“小伤口”酿成大祸



什么是破伤风

破伤风是由破伤风梭状芽孢杆菌通过皮肤或黏膜的破口侵入人体,引起的以全身骨骼肌持续强直性收缩和阵发性痉挛为特征的急性、特异性、中毒性疾病。

重症患者可发生喉痉挛、窒息、肺部感染和器官衰竭,在无医疗干预的情况下,病死率接近100%,即使经过积极的综合治疗,全球范围病死率仍为30%—50%,是相当可怕的一种疾病。

该细菌广泛存在于土壤、灰尘和动物粪便中,通过皮肤或黏膜破损处侵入人体,在缺氧环境下(如深部伤口、烧伤、坏死组织)迅速繁殖并释放毒素。

典型症状

- 1、牙关紧闭、苦笑面容
- 2、颈背强直、角弓反张
- 3、腹肌板状僵硬
- 4、轻微刺激即可诱发全身痉挛

如何有效预防破伤风

根据《非新生儿破伤风诊疗规范(2024年版)》,外伤后科学预防是关键:

- 1、及时规范处理伤口:立即用流动清水或生理盐水冲洗至少15分钟;清除异物、坏死组织,避免形成厌氧环境;尽早就医评估是否需要清创。
- 2、伤口风险判断:低风险伤口即浅表伤口,6小时内进行过医疗处理,

未接触泥土等污染物。

高风险伤口(满足以下任一即是):6小时内未进行医疗处理、伤口接触泥土、人或动物粪便及哺乳动物唾液等污染物、穿刺伤/撕脱伤/挤压伤/烧烫伤/冻伤等、伤口内存在异物或未去除的坏死组织、已存在感染征象的伤口。

3、根据免疫史+伤口风险,及时进行含破伤风类毒素疫苗(TTCV)或者被动免疫制剂接种。

4、高风险人群建议提前免疫。如建筑工人、农民、消防员、户外运动爱好者等,建议按程序完成破伤风疫苗全程接种(3剂),并每10年加强1剂,做到“暴露前防护”。

□杭医生活健康

浙江分类广告

- 台州市黄岩佰威模具加工厂(个体工商户)遗失公章(编号:33100310161117)、法人章(曾剑平印,编号:33100310161118)各一枚,声明作废。
- 杭州锐睿企业管理咨询有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(朱琳印)各一枚,声明作废。
- 杭州兴链企业管理咨询有限公司遗失原名称(杭州兴链直聘网络科技有限公司)公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 杭州乔鑫进出口有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。
- 杭州市西湖区关于她服装工作室遗失公章一枚,声明作废。

- 杭州市西湖区筱米服装工作室遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州适亦科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(赵恬恬印)各一枚,声明作废。
- 宁波星火空间企业管理服务有限公司遗失财务章一枚,编号33020610203879,声明作废。
- 义乌市偶拉贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州贝思乐科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 台州市佰锐船舶设备有限公司遗失公章一枚,编号33102210061886,声明作废。
- 东阳市千居尚装饰材料有限公司遗失公章一枚、编号33078310022325,声明作废。
- 湖州凤凰街道静静美容店遗失由湖州市市场监督管理局湖州太湖新区分局于2022年06月09日核发的营业执照副本,统一社会信用代码92330501MABQDYKK5T,声明作废。

- 整敦启真(杭州)科技有限责任公司遗失财务章、法人章(赵子健)各一枚,声明作废。
- 杭州智系影视文化传媒有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 杭州金好多科技有限公司遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。
- 义乌市崇映电子商务商行(个体工商户)遗失财务章一枚,编号33078211559840,声明作废。
- 浙江麦克莱恩股权投资基金管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州芋墨食品有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(王成保印)各一枚,声明作废。
- 杭州聚陈商贸有限公司遗失财务专用章、法人章(韩明煌印)各一枚,声明作废。

- 浔雪(杭州)企业咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州美点科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
- 杭州鸿誉网络科技有限公司遗失公章、法人章(顾臻琪印)、财务章各一枚,声明作废。
- 杭州有棵树科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(肖四清印)各一枚,声明作废。
- 罗特软件系统(杭州)有限公司遗失公章、财务章、法人章(陆一诚印)各一枚,声明作废。
- 罗特软件系统(杭州)有限公司遗失开户许可证,许可证编码:J3310016681005,声明作废。
- 杭州时鸣电子商务有限公司遗失公章(编号33010810208993)、财务章(编号33010810208994)各一枚,声明作废。

- 杭州楠润家纺有限公司遗失敦豪全球货运所发提单,提单号CNNGB20253092812收货人JYSK SE,声明作废。
- 苏州大融美家居装饰工程咨询有限公司遗失公章,财务章,法人章,声明作废。
- 杭州市上城区优妮服装设计工作室遗失公章,声明作废。

- 香港商报有限公司浙江代表处,统一社会信用代码91330100MABRCFL95L,遗失外国(地区)企业常驻代表机构登记证副本;谢国平首席代表证,编号00063872-1,声明作废。
- 陈凯(身份证号码32130219****0629)遗失车牌号为苏HA028H的机动车登记证书、行驶证、车牌照,声明作废。

- 郑庆波(身份证号码32082619****0457)遗失车牌号为苏HP5532的机动车登记证书、行驶证、车牌照,声明作废。
- 杭州欧缔工贸有限公司遗失公章、财务章、法人章,声明作废。
- 杭州仓鼠文化传媒有限公司遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

- 杭州市拱墅区星空汽车美容工作室遗失公章,声明作废。
- 杭州想不到品牌管理有限公司遗失财务章,声明作废。
- 杭州路畅土石方工程有限公司遗失公章,编号3301100146482,合同章,声明作废。