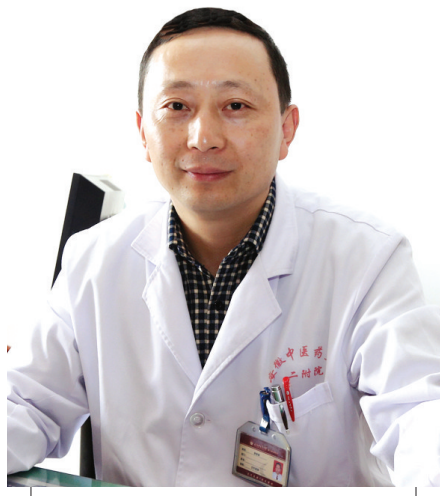
肝病患者、有内热者、小孩子、孕妇

四类人不宜吃羊肉

羊肉性温、味甘，归脾、肾经，具有补体虚、祛寒冷、益气血、温肾气、助元阳、开胃健力等功效。主要适应于肾虚腰疼、阳痿精衰、形瘦怕冷、病后虚寒、产后出血或无乳等症。羊肉虽好，但不是人人都适合吃。怎么吃更有益身体健康呢？且听安徽省针灸医院江淮名医、脾胃科主任医师李学军来讲一讲。

金月萍 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介

李学军 主任医师，硕士生导师，江淮名医，全国名老中医学术继承人，全国优秀中医药临床人才，脾胃科主任。擅长诊治急慢性胃炎、胃食管反流病、消化性溃疡、功能性消化不良、幽门螺杆菌相关性疾病、慢性肝病、胆囊炎、炎症性肠病、胃肠功能紊乱等消化系统疾病。擅长运用无痛胃肠镜诊查及镜下治疗胃肠出血、胃肠息肉、疣状胃炎、胃黄色瘤等消化系统疾病。

四类人不宜吃羊肉

羊肉历来是冬季进补及补阳的佳品，但不是所有人都适合吃。哪些人不宜吃羊肉呢？

1、肝病患者

患慢性病，尤其是患肝病者，不宜食羊肉，因为羊肉甘温大热，民间称为“发食”，加上羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪等，食后肝脏不能完全将其分解吸收，过多食用会增加肝脏负担，使肝病复发，或加重病情。

2、有内热者

阴虚火旺者，如：口舌糜烂、口苦、口臭、咽干、牙龈肿痛、胃中嘈杂、大便干燥、烦躁、盗汗等不宜多吃羊肉，以免助火而耗伤阴液，致症状加重。传染病早期，浮肿，以及患外感、疖肿、痤疮、痔疮等症者也不宜食羊肉。

3、小孩子

小孩是纯阳之体，肝常有余，体质特别容易燥化，不适合进补。羊肉温热而助阳，小孩吃羊肉应谨慎，更不适合多吃。如果食用，尝一两块即可，无论是焖煮的羊肉还是涮羊肉片，羊肉更适合成年人食用。

4、孕妇

孕期是可以吃点羊肉的，但需注意的是，由于羊肉性温产热量大，对于孕妇来讲，不宜过多地食入，以免助热伤阴，引起不适。孕妇吃羊肉的同时要注意适当地多喝水，多吃一些水果、蔬菜等，均衡补充营养。

烹煮食用有讲究

1、不宜用铜器煮之。据《本草纲目》记载：“羊肉以铜器煮之：男子损阳，女子暴下物；性之异如此，不可不知。”因铜遇酸或碱并在高热状态下，均可生成铜盐。羊肉为高蛋白食物，两者共煮时，会产生某些有毒物质，危害人体健康。

2、不宜与温辛燥热的调味品同煮。调料的搭配不可忽视，最好放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热、止痛祛风湿的作用，还能去掉膻味，同时少用辣椒、胡椒、小茴香、干姜等温辛燥热的调味品，以防助热伤阴。

3、不宜与醋同食。《本草纲目》在提到羊肉时称：“羊肉同醋食伤人心”。羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，两物同煮，易生火动血。平素心脏功能不良及血液病患者应特别注意。

4、不宜入锅即食。许多人吃涮羊肉，为使肉质鲜嫩，仅在锅里放一下就好，其实，这样吃羊肉是不好的。羊肉中有细菌和寄生虫，在锅里放一下，寄生虫是不会被杀死的，所以一定要把羊肉涮到熟透方可食用。

5、不宜经常或过多食用。羊肉性温热，常吃容易上火。因此，吃羊肉时可搭配凉性和甘平性的蔬菜，如：冬瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、萝卜、土豆、香菇等，能起到清凉、解毒、去火的作用。同时要注意适当地多喝水，多吃一些水果、蔬菜等，均衡补充营养。

6、不宜马上饮茶。吃完羊肉后需要隔一会再喝茶，因为羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃完羊肉后马上饮茶，会产生一种叫鞣酸蛋白质的物质，容易引起便秘。

“春夏养阳，秋冬养阴”，弄清楚自己的体质，选用适合自己的养生方式，方可吃上美味，吃出健康。

手脚冰凉？喝杯姜枣茶取暖吧！

星报讯（陈旭 记者 马冰璐）冬天，不少市民会抱怨，自己穿再多还是手脚冰凉。其实手脚冰凉主要是由于身体血气循环不通而导致的，也就是我们常说的气血不足，手脚冰凉的市民不妨试试姜枣茶。

姜枣茶有很好的驱寒暖身作用，红枣、枸杞补血养气，生姜温中散寒、和胃止呕。经常饮用姜枣茶有助促进血管扩张，增加手脚等毛细血管末梢部位的血流量，从而起到调理手脚冰凉的作用。另外姜枣茶还有助增加肠胃蠕动，保护胃黏膜，生姜还有助解热消炎、预防流感和上呼吸道感染。经常饮用还有美容养生的功效。

喝姜枣茶最好在早上、中午之前喝，晚上尤其是睡前不要饮用，由于生姜有一定的刺激亢奋性，晚上饮用可能影响正常的睡眠，因此姜枣茶在早上喝是最适合的。

姜枣茶的制作方法：

材料：红枣、桂圆各5粒，生姜半块切丝，枸杞10颗，红糖适量。

制作方法：红枣洗净去核，桂圆去核。将红枣、桂圆、生姜、枸杞放入锅内，加适量清水，小火煮15分钟，加入红糖调味即可饮用。

注意：煮茶的红枣最好选用滩枣，煮茶的锅不能使用铁锅，可以用搪瓷锅、不锈钢锅。

雪天锻炼 注意保护眼睛

合肥再一次下雪了，对于喜欢户外锻炼的人来说，影响很大。

其实，下雪天去户外锻炼身体，无论是下雪的时候还是下雪之后，空气都要比平时清新很多，所以说雪天户外锻炼可以呼吸到新鲜的空气，让人神清气爽。那么，下雪天户外锻炼需要注意些什么呢？如果在室内锻炼，哪些项目最合适？近日，市场星报、安徽财经网记者采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

记者 江锐

雪天锻炼保护好眼睛

陈炜介绍，由于雪天的特殊环境，往往存在一些安全隐患，为了安全，这五大事项不得不注意。

1.不要在能见度很低的时候跑步。在雪下得比较大的时候，能见度是很低的。这时候如果参加室外的跑步锻炼，就不容易注意周围车辆和行人的情况，一不注意就容易造成交通事故。所以在能见度低的时候，不宜进行跑步锻炼。

2.一定要注意保暖。一般来说，下雪的天气，气温并不是很低的，出外锻炼无妨。反而是化雪的时候，气温低得很。所以民谚说“下雪不冷化雪冷”，说的就是这个。如果气温太低，可以戴上不太厚的、能遮住耳朵的帽子，以保护脆弱的耳朵。为了避免手指被冻伤，可以戴上手套。

3.合理的运动着装。雪天锻炼时的着装不需要太厚，更不要太紧身。因为紧身的衣服，容易阻碍血液循环。

4.注意路面的冰雪防止滑倒。下雪的时候，路面很滑，所以在跑的时候，注意步幅不要太大，但可以加快步频，以获得自身的平衡。还要注意选择防滑的户外鞋。

5.保护好眼睛。长时间在雪地活动，回到屋内会暂时看不清甚至看不见东西的。这只是在无太阳直射光的时候，如果在太阳光很强的时候，阳光直射至雪面上，然后反射到眼睛里，这样对眼睛的刺激是不言而喻的。因而，在雪地进行跑步锻炼时，应该戴上太阳镜，以保护眼睛不受强光的刺激。

跳绳锻炼是大众健身

陈炜表示，下雪天如果不能在户外锻炼，也可以在室内锻炼。下面就向大家推荐几项室内运动。

1、分组跳绳锻炼 跳绳是特别适宜秋冬季的大众健身运动，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几，可谓是耗时少、耗能大的无氧运动。

2、瑜伽锻炼 瑜伽不只是拉伸，还有很多的风格和形式，有冥想，有需要力量的训练，也有放松的练习。坚持练瑜伽不仅能使你拥有好身材，还能使你拥有健康的身体，并且能净化你的心灵，让你得到放松。

3、哑铃锻炼 哑铃是健身神器，这个已经毋庸置疑了。不仅仅是因为用它可以将人体各主要肌群都锻炼到，而且它的健身效果还非常了得。因此健身练到了一定水平后，一副哑铃就可以搞定所有练习动作。

4、爬楼梯锻炼 沿着楼梯慢跑是一种很好的有氧运动，具体方法是：以最快的速度向上爬6~12个阶梯，每次跑完后休息2~3分钟，不断重复这个运动。想锻炼腿部的话还可以尝试每次跳过一个台阶，减肥效果更好。