

中秋，是中国的传统节日。这一天，人们阖家团圆，品月饼、打糍粑，尽享天伦之乐。这一天，也是浪漫的节日。赏明月、赏桂花、吟古诗，满是幸福惬意。沉浸在节日气氛之中的你该如何过一个健康诗意的中秋呢？本期健康问诊从如何吃月饼，到哪里去赏月，养生注意啥等各方面给您提供了指南，愿您过个健康快乐的中秋节。

□ 蔡富根/整理

品月饼

中秋如何安全吃月饼？

在阖家团圆时，少不了与家人一起赏明月、品月饼，尽享天伦之乐。但是，我们在吃月饼的时候有许多的讲究，专家专为您订制吃货秘籍，妥妥让您成为一位健康“吃货”。

1.吃月饼 有讲究

1.宜早不宜晚：月饼是高糖、高脂食品，早上或中午吃可以补充能量，也不易发胖。但晚上则应少吃或不吃月饼，特别是患有心血管疾病的老年人更应如此，否则可能会增加血栓的风险。

2.宜鲜不宜陈：月饼大多含有较多的脂肪，一旦存放过久，容易发生变质，不利于健康。

3.宜少不宜多：月饼含油脂、蔗糖较多，过量食用可能会引起胃满、腹胀、消化不良、食欲减退、血糖升高等反应。老年人、儿童更不宜多吃。

4.宜与茶相配：由于月饼吃得过多会觉得油腻，所以品尝时宜多饮绿茶。茶能解腻，在绿茶中掺放少许花茶，饮起来香甜可口，效果更佳。

2.月饼的健康吃法

月饼的最大问题在于糖和脂肪含量较高，热量也很高。不过，一年只吃这一次，只要不拿月饼当饭吃，适当食用也无可厚非。

1.要控制血糖和热量，分小块吃。这样能品尝到多种口味，也不用担心血糖升高太快。

2.高血压、高尿酸患者，不宜吃咸味月饼。含有海鲜、水产品的月饼，虽然原料添加量不明确，但由于是咸口，含盐量不低，还有火腿月饼、蛋黄月饼、榨菜肉月饼、牛肉月饼等，痛风、高尿酸、血压高的朋友们，还是要尽量少吃或不吃。

3.减少正餐的主食量，增加活动。如果已经吃了或者打算多吃月饼，在正餐的时候要减少主食摄入。

3.当心！这些噱头月饼有危机

无糖月饼也有糖

“无糖月饼”近几年颇为流行，广告声称其不含糖分，食用后血糖不会升高，是糖尿病人的福音。其实，这种说法并不可信。

糖其实是碳水化合物的俗称。除了我们平时吃的蔗糖，碳水化合物还包括淀粉、面粉等多糖，商家宣称无糖大多只是没有使用蔗糖，而是添加了甜味剂，如木糖醇等。月饼里的莲子、豆类、果仁以及月饼外皮中的面粉，都可以转化为葡萄糖，食用后也会令人血糖升高。另外，虽然无糖月饼没有添加蔗糖，但其中仍然含有油脂，属于高脂、高能量食品，不可大量食用。

“保健”月饼不保健

有一些商家声称自己的月饼中使用了燕窝、鱼翅、鲍鱼等山珍海味，有保健作用，但这些月饼并不比普通食品更有营养。

鲍鱼、鱼翅、燕窝等虽然美味、高价，商家称它们具有保健功能，但都没有足够的科学依据，大多只是营销手段。更何况在月饼当中，鲍鱼、鱼翅、燕窝等只是少量添加，能发挥的作用微乎其微。即使真有保健作用，那得吃多少月饼才能有效呢？

为了配合食材风味，咸味月饼往往添加食盐。对于患有高血压的病人来说，过量食用很容易造成盐分摄入过多。另外，加入鲍鱼、鱼翅等动物性原料的月饼，会更容易滋生细菌，也会增加安全风险。

购买自制月饼要谨慎

随着微商的兴起，自制网红月饼在朋友圈备受追捧。其实，这些月饼并不一定是专业糕点师所做，很多制作者只是兼职或者是烘焙爱好者。

需要提醒的是，朋友圈的自制月饼大多都是依靠朋友之间的信任进行销售，但是这种信任并不是食品安全的保障，反而会埋下食品安全隐患。现在很多微商鱼龙混杂，不具备卫生许可证，做的东西实在难以让人放心，出了问题也很难追究。建议大家还是不要盲目购买朋友圈的月饼。

4.这类人群不宜吃月饼

1.儿童

3岁以下的儿童尽量不要吃月饼，3岁以上可以适当吃一些，但最好不要在晚上吃，以免加重胃肠负担，吃完月饼要尽快刷牙漱口，去除口腔内的食物残渣。

2.老人

月饼属于高热量食品，糖尿病、高血压、心脑血管疾病患者和肠胃脆弱的人都不宜多吃，而老年人是这些病症的重灾区，所以吃月饼时要格外小心谨慎。老人在品尝月饼时最好伴着茶水，这样可以解油腻。

3、糖尿病人

因月饼含糖量高，吃得过多，可使血糖急剧升高，加重糖尿病患者体内糖代谢紊乱，使病情加重。以少食或不食为好。值得注意的是，那些没发现糖尿病的人，吃了多年的传统食品，也会增加患病的几率。

4.十二指肠炎或胃炎的患者

吃月饼是一种口福，可是对于胃及十二指肠溃疡的患者则不可图这种口福。因为吃月饼能促使胃酸大量分泌，强烈而持续地刺激溃疡面，会促使病情加重。

5.心、脑血管疾病患者

千万不要多吃月饼。因为月饼中的糖、油脂等可增加血液粘稠度，加重心脏负担，不利于患者康复，甚至可诱发心、脑血管疾病复发。

6.肝病患者

患有肝病的人不宜吃月饼，因月饼比较干、粗糙，加之患者食道下段、胃底静脉曲张充盈，血管变细，吃月饼后很容易导致食道下段破裂出血，造成病情恶化。



赏明月





中秋节，全国十个最佳赏月地点

中秋节赏月是中华民族的传统节日习俗，中秋节即将到来，中秋节赏月的最佳地点你选好了吗？下面就向您推荐一些中秋赏月胜地，希望对您有所帮助。

1.苏州风亭临风赏月

江苏苏州市网师园的“月到风来亭”地势较高，可以看见水中、镜中、天上三个明亮的圆月，独成奇景。

2.大理洱海映照金月亮

大理赏月最好在洱海边，洱海月色波光粼粼，神秘在优美，与苍山雪景相映，人称“银苍玉洱”。

3.崂山太清水月

在中秋夜晚明月升起之际，登上崂山太清宫东边的山顶，天上的月与水中的月交相辉映，水生光，月更明，如入画中。

4.黄山层林邀月

黄山的月如此纯净，黄山的夜如此静谧，这个时候，无论是在山路上漫步，或是在山上品酒赏月，都将不由自主沉醉于这片银色的世界之中。

5.杭州湖面秋水印月

杭州西湖之美，乃世人皆知。中秋月明之夜，泛舟湖上，尽可领略“烟笼秋水月笼纱”的诗般意境。

6.扬州二十四桥明月

到扬州二十四桥赏月别有一番意境。月明之夜漫步桥畔，脑海中会油然想起唐代诗人杜牧的“二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫”来。让人感到十分的娴静和幽远。

7.庐山月照松林

月照松林是庐山年轻情侣喜欢的去处，中秋赏月的好地方。据说月亮升起来时，正挂在头顶，明月如镜，月色洒在地上……

8.洞庭湖秋月照扁舟

潇湘八意中的“洞庭秋月”“远浦归帆”“渔村夕照”都可见到。湖中的小岛君山有湘妃祠、柳毅井、传书亭等众多古迹，斑竹、连理竹等竹影婆娑。

9.峨眉山云雾抱月

在半山赏月，峰如峨眉，月如金盘，别有一番奇俏。

10.桂林月夜漓江驾小船

每到中秋之夜，皓月当空，驾小船驶入水月洞，呈现出“水底有明月，水上明月浮；水流月不去，月去水还流”的景观。

吟古诗

夜思

□ 李白

床前明月光，疑是地上霜。
举头望明月，低头思故乡。

月夜忆舍弟

□ 杜甫

戍鼓断人行，秋边一雁声。
露从今夜白，月是故乡明。
有弟皆分散，无家问死生。
寄书长不达，况乃未休兵。

嫦娥

□ 李商隐

云母屏风烛影深，长河渐落晓星沉。
嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心。

中秋月

□ 苏轼

暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。
此生此夜不长好，明月明年何处看。

望月怀远

□ 张九龄

海上生明月，天涯共此时。
情人怨遥夜，竟夕起相思！
灭烛怜光满，披衣觉露滋。
不堪盈手赠，还寝梦佳期。

说养生

中秋时节的养生保健法则

农历八月十五是中秋节，随着气温逐渐转凉，万物也随着寒气而逐渐萧条，此时早晚温差大，最需要保养。

在保养身体上应注意下列几点：

1.食养

秋季气候稍凉，空气中普遍缺乏水气，食养应以妨燥摄阴，滋肾润肺，在饮食上，以少量椒、葱、韭菜、蒜等辛散食物，配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、菠菜、白木耳、梨、鸭肉、乳品等柔润食品。至于老人，还可以多吃一些米粥来益胃生津。

2.形养

秋天的气候干燥，很易感到口干舌燥，皮肤水分也易流失。所以要特别注意水分的补充，多喝水、多吃含胶质与水分的水果，避免太激烈的运动。并应早睡早起，可降低血栓形成的几率，进而预防心血管疾病。

3.预防感冒

秋初暑气由盛而降，朝凉夜热，日夜温差变化大，到了十月左右，暑气渐退，但逢秋老虎发威时，天气又闷又热，这种凉热不定的天候，最容易感冒。

谈习俗

中秋有哪些传统习俗？

1.吃月饼：月饼是中国的传统糕点之一，中秋节节日食俗。月饼圆又圆，又是合家分吃，象征着团圆和睦。月饼与各地饮食习俗相融合，又发展出广式、京式、苏式、潮式、滇式等月饼，被中国南北各地的人们所喜爱。

2.赏月：赏月来源于祭月，严肃的祭祀慢慢变成了轻松的娱乐活动。

3.祭月：祭月，在我国是一种十分古老的习俗。据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。

4.玩花灯：中秋是我国三大灯节之一，过节要玩灯。当然，中秋没有像元宵节那样的大型灯会，玩灯主要只是在家庭、儿童之间进行的。

5.打糍粑：将糯米煮熟，放在石槽里，用木棒锤打，直到打成“胶体”，用白糖或黄豆粉蘸着吃，别有味道。

6.做糖人：用灰面和白糖为原料，做成可爱小人的形状，再用竹签串起来，是小孩子的最爱。

7.博饼：与现代摇骰子类似，不过博的彩头是月饼，相传是郑成功为鼓舞将士作战士气而设立的游戏。

8.观潮：在古代，浙江一带除中秋赏月外，观潮可谓是又一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久，早在汉代枚乘的《七发》赋中就有了相当详尽的记述。

9.燃灯：中秋之夜，有燃灯以助月色的风俗。如今湖广一带仍有用瓦片叠塔于塔上燃灯的节俗。江南一带则有制灯船的节俗。近代中秋燃灯之俗更盛。

10.赏桂花、饮桂花酒：中秋之夜，仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜甜蜜蜜，已成为节日里一种美的享受。到了现代，人们多是拿红酒代替。

聊美食

“迎中秋” 看世界各地有哪些传统糕点







9月13日，中国将迎来传统佳节——中秋节。月饼作为中秋节的传统糕点，久负盛名，备受人们喜爱。那么世界上的其他地区是否也有自己独特的传统糕点，让人食之难忘呢？答案是肯定的。

1.英式下午茶

英式下午茶的甜点——树莓维多利亚海绵蛋糕和巧克力泡芙面包配成焦糖奶油。它新鲜烤出，热乎乎地端上来，趁热切开，配上厚厚的浓缩奶油和新鲜果酱，咬上一口，唇齿间散发出满满的幸福感。

2.俄式蜂蜜蛋糕

俄式蜂蜜蛋糕是一种由蜂蜜、鸡蛋、面粉、牛奶等原料制成的多层蛋糕，深受喜爱甜食的俄罗斯人青睐。传统蜂蜜蛋糕的制作流程比较繁琐，首先将多种原料充分搅拌揉成面团，分别制作每一层蛋糕胚，然后将打发的奶油抹在烤好的蛋糕胚上，层层叠加起来，最后撒上蛋糕胚边角打成的碎屑即成。

3.马来西亚“娘惹糕”

娘惹糕兼具中马两国的特色。娘惹糕由糯米、椰浆、香料等原料制成，口感软糯，种类及口味繁多。糕点取用蝶豆花、班兰叶等植物的汁液上色，形成艳丽的色彩，是备受当地人欢迎的美食。

□ 据新华社、央视、健康时报等