

藏在小小元宵里的大学问

正月十五，是一年一度的元宵节，又称为“上元节”。在我国，“北方‘滚’元宵、南方‘包’汤圆”的习俗广为流传。元宵是用糯米粉做皮，以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅料，可荤可素，风味各异。最初，元宵叫“浮圆子”，寓意团圆。那么，这小小元宵里究竟藏着什么“大学问”呢？

买元宵时一看一闻

正规渠道购买元宵。去正规超市、农贸市场、便利店等购买元宵，不买来历不明的散装元宵。购买预包装元宵，确保食品标签信息完整且齐全。

注意观察元宵的颜色。新鲜的元宵，色泽鲜亮，无相互粘连，包装袋内无冰碴。形态完好，无裂口、裂纹和脱粉现象。

闻一闻元宵的气味。散装新元宵有糯米粉和馅料特有的香味，腐败变质的元宵往往有霉味、油脂酸败的哈喇味儿等引人不适。预包装元宵，注意查看生产日期，谨慎购买临期元宵。

吃不完的元宵需冷冻

元宵最好储存在-18℃条件下，家庭自制元宵可直接放入冰箱速冻，冻硬后及时分装到不透水的食品袋中冷冻保存，避免交叉污染。

食用前取出一次食量，不需解冻直接放入沸水锅煮熟煮透即可。最好现做现吃，不宜长期冷冻储存，谨防腐败变质。

蒸煮皆宜把握时间

元宵最好煮着吃或蒸着吃。一般来说，水煮沸下锅，小火慢煮，间断加入少许凉水，糯米粉一般不易煮透，沸腾3至4次后出锅。若元宵是冷冻的或含有生肉及其制品的馅料，需适当延长煮沸时间，确保烧熟煮透。

高温油炸会增加元宵的热量，破坏一些维生素，另外，淀粉和蛋白质等在高温油炸过程中也会产生有害物质，因此，不推荐元宵炸着吃。

四类人吃元宵悠着点

元宵，以糯米粉为主要原材料，配以丰富的馅料，大部分人都可食用，但有几类人群尽量少食或避免食用。

过敏人群 元宵的制作原料中可能存在过敏原，有某种食物过敏史的人，应仔细阅读食品标签上的配料表或致敏原提示，若有致敏成分，应谨慎食用。

消化不良及消化道溃疡人群 元宵中的糯米粉大多不易被消化，部分人群食用完会出现胃胀、反酸水等胃肠道不适症状，这类人群应减少食用或避免在睡前或晚上食用。患有消化道溃疡人群，会加重病情和胃肠道负担，不建议食用。

老年人群和婴幼儿 老年人群消化系统功能退化、肠道消化液分泌减少，婴幼儿消化系统尚未生长发育完善，不建议食用。

高血压、糖尿病和高血糖人群 高血压人群不建议选择含盐和油脂过高的元宵，血糖不稳定人群不建议选择过甜馅料的元宵，也不建议食用过多。

来源：人民网

元宵节 养生小知识

在元宵节这一天，合家团圆时免不了要吃元宵，这一习俗渊源已久。元宵的外皮主要由糯米做成，古医书载，糯米性平味甘，能补虚调血、开胃健脾、益气止泻，若配以不同的馅，则有各异的食疗功效。

【黑芝麻】滋养肝肾、益气养血，可治脱发、早白发、腰膝酸软、便秘等。

【花生】润肺、和胃，能治燥咳、反胃、脚气、乳妇奶少。

【核桃】润肺益胃、补血养神，能养颜、健脑、乌发，治疗肾气不足、产后体弱、慢性咳嗽。

【莲茸】养心、益肾、补脾、涩肠，可治夜寐多梦、淋浊、久痢、虚泻、妇人崩漏带下。

【冰桔】理气宽中、燥湿化痰，能治咳嗽痰多、脘腹胀满。

【南瓜】补中益气、化痰排脓、解毒杀虫，能治久病气虚、脾胃虚弱、咳嗽、肺病、便溏、小便不利、痤疮、蛔虫。

【玫瑰】理气解郁、活血散瘀，可治肝胃气滞、风寒痹症、吐血咯血以及妇女月经不调、赤白带下。

【红豆】利水除湿、活血排脓、解毒消肿，能治水肿、脚气、黄疸、泻痢、痈肿。

【枣泥】补脾和胃、益气生津、调营卫、解药毒，可治胃虚食少、脾弱便溏、气血虚少、津液不足、营卫不和、心悸怔忡。

元宵节如何“走百病”

元宵节，民间有“元宵节，走百病”的习俗。“走百病”指的是通过适度运动来提升阳气、祛除病邪。具体应该如何做呢？

专家介绍，元宵节后寒意渐消，万物萌发，这时顺应自然界的 变化，促进体内阳气的升发是养生的关键。五脏之中肝属木，春季在五行中也属于木，此时应让肝阳得以升发，有助于推动气血运行，畅通经脉，为一年的健康打好基础。

需要注意的是，元宵节后，日照渐长，起居方面也要顺应天时，早睡早起，以利于体内肝阳的升发。同时，随着气温回升，可适当增加户外活动，加快血液循环，促进气血运行，如饭后散步，帮助消耗热量；平日也可练习八段锦、太极拳、瑜伽等舒缓运动，调和气血。运动前要做好热身，让身体各部位得到充分的准备；运动时要注意适度，避免过度劳累；运动后要进行拉伸和放松，帮助身体恢复。

“春捂秋冻，不生杂病”。元宵后，气温虽然有了回暖趋势，但倒春寒随时可能来袭。专家提醒，此时如果过早减衣，寒邪就容易趁虚而入，损伤阳气。阳气受损，人体的抵抗力就会下降，各种疾病便会乘虚而入。对于中老年人来说，寒冷刺激还会使血管收缩，血压升高，心脏负担加重，进而诱发心脑血管疾病。

本报综合整理

