冬品羊肉正当季 老友吃出健康来

晋江市中医院副院长、中医内科副主任医师黄伟旭

关于羊肉，你了解多少？正值冬季，又到美啖羊肉的时节。在晋江一些酒楼饭店，但见羊馔纷呈，让人恨不得一品为快。

晋江市中医院副院长、中医内科副主任医师黄伟旭介绍，中医认为，羊肉具有温补作用，最宜在冬天食用。但好吃也要注意控制量，特别是对于老年朋友来说。羊肉性温热，常吃容易上火，不建议过量食用。

现象 冬来羊肉上餐桌

一到冬天，补冬的号角似乎吹响大街小巷，各种食补、药膳，轮番出场。在冬日众多的热门食材中，羊肉火锅是咱厝老友老陈的心头爱。他认为，一到冬季，只有吃上一顿羊肉，才算是正式地补了冬。

在晋江的沃尔玛、大润发等大型超市，记者看到，不少羊肉卷、羊蝎子被摆在冷柜区的热门位置，吸引了不少顾客挑选购买。超市导购蔡阿姨介绍，羊肉一般分为山羊、绵羊两大类。绵羊主要品种有蒙古肥尾羊、新疆细毛羊，这两种羊肉质肥美鲜嫩，膻味小；山羊以宁夏中卫羔皮山羊品质为佳，但山羊的肉质和口味均逊于绵羊，膻味较浓。

热议 羊肉怎么吃更养生

羊肉不仅味佳，且营养丰富。而羊肉食用方法，更是五花八门，烧、卤、酱、炖、炒、涮、熘等皆可。红烧羊肉、滑熘羊里脊、葱爆羊肉、羊肉汤等，皆为家常餐桌上的美味佳肴，不少老人特别钟爱吃羊肉，觉得“吃了羊肉可以让自己更无惧严寒”。但也有人认为，羊肉膻味重，常吃容易上火……

“我自己爱吃羊肉，也会鼓励家里人在寒冬来临前吃点羊肉。比如我孙子就很爱吃羊肉煮泡面。我喜欢旅游，北京涮羊肉、甘肃临夏手抓羊、云南赛蜜羊肉等，我都吃过，确实别具风味。此外，陕西的羊肉泡馍、新疆的烤羊肉串，也让我至今记忆犹新。我国美食文化底蕴深厚，不同地方的人民能用羊的各个部位烹制出与众不同的菜肴，风味各异。”咱厝摄影爱好者吴先生表示。

“羊肉再好吃，多吃肯定也是不行的。特别是羊肉甘温大热，民间称为发食。像我父亲早十几年前也爱吃羊肉，但他后来肝脏有些问题，医生就特意嘱咐，过多食用会促使病灶发展，加重病情。因此，我们就再也不买羊肉给他吃，家里人吃的也就少了。”读者陈女士表示。

建议 羊肉好吃但也有讲究

那么，对于老年朋友来说，羊肉怎么吃才健康？

黄伟旭介绍，老年人在冬季的时候，可以适当多吃一些滋补的食物。我们常见到老年人冬季里三层外三层穿着很厚的衣服。这是因为人到了一定年纪，身体阳气就会下降，所以对于外面的寒冷天气抵挡能力，就不如年轻人强了。所以在冬季，老人可以多吃一些热量比较高的食物，比如羊肉就是非常不错的选择。老年人冬季吃羊肉，可保暖强身，益气补虚。

黄伟旭建议，首先，羊肉最好炖了吃。这是因为炖羊肉熟烂、鲜嫩，易消化。煮过肉的汤是滋补身体的佳品。而且炖的时候再搭配合适的中药或营养上能起到互补作用的食品，则滋补作用会更强。如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤、羊肉豆腐汤、猪蹄羊肉汤等。其次，建议合理搭配，预防上火。吃时可搭配冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、茭白、笋、金针菇等。并且，羊肉不宜与醋、南瓜、茶、半夏、菖蒲同用。很多人吃火锅涮羊肉时仍然喜欢加醋煮或以羊肉蘸醋，但羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，与醋同煮，易生火动血。故羊肉汤中不宜加醋。此外，涮羊肉的汤最好弃之不喝。

黄伟旭补充说，羊肉，既入食谱，又上药典。除老年群体适合外，羊肉还可用于治疗虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、虚寒胃痛、肾虚阳痿等症。此外，羊肉所含的钙、铁等矿物质营养成分比猪、牛肉都高，而胆固醇则较低，不失为药膳之佳品。如，枸杞炖羊肉有益精明目、补肾强筋之效；参芪清蒸羊肉有温中益气、健脾利水、气血双补之效；山药羊肉汤有补脾胃、益脾肾之疗效；芙蓉羊肉粥，食之能补肾助阳、健脾养胃、润肠通便。同时，羊肉加草果仁，除了味道更鲜美，还可除寒，燥湿，开郁，化食，利膈上痰。

健康问答

冬季是否适合用冷水洗脸？

张先生：医生，您好！都说冬季养生很重要，我想问问，坚持在冬天用冷水洗脸的养生方法是否靠谱？

晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨：冬季养生方法很多，如清晨喝温开水、适当户外活动、饮食选择药膳进补、午间按摩头皮、午后饮茶、洗澡时搓胸擦背等都是不错的健康生活养生招。冷水洗脸，有助于醒脑，可锻炼耐寒能力，预防感冒；同时，能起到脸部美容的功效，还可以治疗慢性鼻炎。若能结合按摩耳廓、印堂、太阳穴效果更佳。

辩证地说，冬季冷水洗脸，年轻人比较适合，有慢性心脑血管疾病的老年人不适合。同时提醒大家，若有其他基础病的老年群体，应具体视个人身体情况、遵医嘱来选择合适的养生方式。

晚晴话题

天冷了，你会去泡温泉吗？

天气冷了，退休后的陈大爷早就听说过温泉游这项“时髦”的出游方式。于是，这个念头就一直埋在他的心中，希望找个冬天，约上与他一起练太极拳的老张一起就近去泡泡温泉。“就是想也流行一把，养养生，泡个温泉。”可等他和老张说好后，陈大爷兴致勃勃地询问旅行社导游小李时，却被小李劝退了。陈大爷当场就不乐意了：“我身体一直很好，虽然头发都白了，但是走路什么的都很精神啊。”陈大爷感觉自己受到了区别对待，很不高兴。小李耐心劝阻，并再三对其解释，“您上了70周岁啦，这个年龄，按照我们这里的规定，必须要有家人陪同。其实，不只是泡温泉，老人要想在冬天安全洗澡，都有些学问。”

那么，你认为陈大爷该继续温泉之旅吗？旅行社小李说的话，你是否认可？关于冬日洗澡这门课，你有啥个人妙招吗？一起参与本周互动话题聊聊吧！若想投稿，欢迎添加微信B84552165，或通过邮箱84552165@qq.com，发送个人观点给记者。届时，我们会遴选留言，刊发见报，并为上版的读者送出精美礼品；同时，还会邀请相关专家为大家答疑解惑，欢迎继续关注。

专家医讯

本周日省结直肠外科主任莅临晋江市中医院坐诊

本报讯 12月19日（星期日）上午08:30—10:00，福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任官国先将莅临晋江市中医院坐诊、手术！出诊诊室为晋江中医院门诊五楼名医工作室。

官国先主任系福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任、教授、医学博士、主任医师、博士生导师，教育部高校博士点基金评审专家。主要从事结直肠良恶性肿瘤、遗传性结直肠疾病、炎症性肠病、小肠肿瘤等外科手术及综合治疗，擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结直肠癌根治术、小肠肿瘤根治术，尤其是极低位直肠癌保留肛门、保留性功能和排尿功能手术。

温馨提示：请前来就诊患者，提前电话咨询和预约，就诊当天建议携带以往病历、检查报告、体检报告等，以方便医师检查。市民朋友可拨打以下电话进行预约：13959753862（联系人：柯清培）；0595-85891234（医院预约中心）。

健康课堂

儿童“矮小症”知多少？

“妈妈，我不想上学了！”“怎么了？别哭！跟妈妈说怎么回事？”“今天老师按个子排座位，我又是班上最矮的，他们总笑我个子矮”……

那么，孩子一直比同龄人矮半个头，总是坐在班级第一排，真的只是像这位妈妈所以为的那样，晚长一些，或是营养不良吗？晋江市医院主治医师、儿科二区副主任刘芳意表示：这可不一定！还有可能是矮小症“惹的祸”！

孩子个头矮小也算病

“是的，个子矮也算一种病，需要及时干预治疗。”刘芳意表示，相关数据统计，矮小症目前在我国的发病率约为3.3%，数字看起来是不大，但最新的全国矮小症抽样数据调查显示，我国矮小症患者高达4000万人。“矮小症患者数量如此之多，却还是得不到大众重视。”

刘芳意介绍，临床发现，矮小症的治疗率严重偏低，并且大部分患者接受治疗的时间也偏晚，就医时都已达到11~16岁，而此时孩子的骨骺已经接近闭合，再怎样治疗都算“为时晚矣”，家长们只能“追悔莫及”。

晋江市医院主治医师、儿科二区副主任刘芳意

矮小症病因复杂

那么，什么是矮小症？如何判断呢？刘芳意解析说，矮小症是儿童内分泌疾病中常见的疾病之一，是指在相似的生活环境下，儿童的身高较正常同种族、同年龄、同性别人群的身高均值低2个标准差以上或处于第3百分位以下。

通常情况下，矮小症病因可分为生理性和病理性。首先，生理性矮小，通常是由于遗传因素所致的自身生长变异引起，患儿不伴有器质性疾病，其中比较典型的为家族性矮小和体质性生长延迟。其次，病理性矮小包括内分泌疾病、染色体疾病、遗传代谢性疾病、骨骼系统疾病以及各种全身慢性疾病所致的矮小。下面我们就来列举一下临床较为常见的几种病理性矮小症。比如，生长激素缺乏症，患儿主要表现为均匀性身材矮小、生长速率低下（3岁以前身高每年增长小于7厘米，3岁到青春期前每年生长速度不足5厘米，青春期每年增长小于6厘米）、骨龄落后于实际年龄、面容幼稚，但智力发育正常。而性早熟，是指女孩在8岁前、男孩在9岁前出现第二性征的发育，比如乳房发育、睾丸增大、阴毛腋毛萌出等；包括女孩在10岁前发生月经初潮，也是性早熟的一个标志。由于提前进入青春期，受到体内性激素的影响，患儿会提前出现身高线性生长加速，虽然暂时看起来比别的孩子高，但他们往往伴随着骨龄的超前和骨骺的提前闭合，直接导致长高时间缩短，造成成年期身材矮小。

另外，还有先天性卵巢发育不全的情况等。刘芳意表示，矮小症病因复杂，包括遗传、内分泌异常、营养、疾病、母孕情况、生活环境等各种因素，而不同类型的矮小，其治疗方案也不相同。因此，对矮小症患儿进行正确的病因分析非常重要。

相关链接

本月底将开展相关义诊活动 报名通道已开启

12月26日上午，由晋江市医院举办的“儿童生长发育健康传播活动”将为广大青少年儿童带来福音！届时，晋江市医院生长发育专家为广大儿童青少年进行免费现场咨询和指导。

“孩子个子矮小，想知道孩子未来能长多高；父母身高不高，希望孩子能够长高点；孩子在班级坐在前几排，一条裤子穿了几年仍旧不变短，每年身高增长不足5cm；女童8岁前乳房发育或10岁前月经来潮；男童9岁前开始睾丸阴茎明显发育，10~12岁明显蹿个子、长喉结、变声；家长对孩子生长发育过程有任何疑问或有长高需求；职业规划有身高要求；不知道饮食、睡眠、运动如何影响身高。”如您有以上情况之一，欢迎亲临本次活动现场，聆听科普讲座和专家免费生长发育问题解答，矮小孩子还可参加当天义诊。

扫码报名

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市医院

晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区（梅岭街道社区卫生服务中心） 0595-85682310

疝与腹壁外科专家来晋坐诊

本报讯 想在家门口看专家？这不，这周又有大咖驾到！12月17日、12月18日，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将莅临晋江市中医院坐诊、手术。

李俊生系晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任医师、东南大学附属中大医院疝与腹壁外科主任医师、博士研究生导师、德国海德堡大学博士、江苏省医学重点人才、中国医师协会疝和腹壁外科学会委员。

擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗。如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝；脐疝、白线疝、切口疝、造口旁疝等其他腹壁疝，以及复发疝、复杂疝和疝外科的疑难病例、重症病例，食管裂孔疝、腰疝、直肠癌术后会阴疝等少见疝，尤其擅长各类疝的腹腔镜下微创修补术。

据悉，此次坐诊、手术时间为12月17日 14:30—17:30；12月18日 08:00—12:00。坐诊诊室为晋江市中医院门诊五楼名医工作室。市民朋友可拨打以下电话进行预约：15805951927（联系人：曾昭阳）；0595-85891234（医院预约服务中心）。

晋江市医院

树兰医疗 晋江市医院

本版由本报记者吴清华、通讯员洪尚妙采写