

## 牛黄解毒片服用有禁忌

牛黄解毒片，牛黄是主要成分之一，“解毒”是它的功效。但很多人对它“解毒”的功效不了解，因此用错。中医所说的“上火”有肝火、心火、肺火、胃火、肾火等，又有实火、虚火之别。实火常由情绪激动、中暑、受凉、伤风、过食肥甘厚腻之品、缺少睡眠等引起，实火宜泻，用牛黄解毒适宜；虚火常由脏腑阴液亏虚、阳气相对亢盛引起，与体质、饮食、劳欲、慢性疾病损耗等有关，此时用牛黄解毒片，不仅无效，还会损伤脾胃，出现腹泻、不想吃饭等不良反应。

医人说医

## 肩膀疼痛不等于“肩周炎”

山东大学第二医院骨关节科  
殷庆丰

肩关节是连接人躯体和上肢的唯一关节，也是人体最为灵活的关节，几乎可以进行360度全方位的活动，也是“最易受伤”的关节。肩痛是临床非常常见的情况，据国外统计数据显示，每个人一生中有30%的可能会受到“肩痛”的困扰。在年龄超过50岁的人群，肩痛的发生率超过50%。

由于人们对“肩痛”认识有偏颇，只要听到“肩痛”都会认为是“肩周炎”。其实，肩痛的原因十分复杂，既有肩关节本身的原因，也有可能是颈椎、心脏、胆囊等脏器的原因。肩关节本身的原因如“滑囊炎”“肩袖损伤”“肩关节脱位孟唇损伤”“粘连性肩关节炎”“肩关节骨折”等。

58岁的陈老师，从教师岗位退休后一直在家练习书法、做家务。近半年，右肩疼痛一直困扰着她，不但写字不能太久，甚至连洗脸、梳头、挂晒衣服都很困难，到了晚上肩膀的疼痛让她难以入睡。同事和邻居们都觉得她得

了“肩周炎”，让她去小区健身广场去“拉筋锻炼”，两个月过去了，陈老师的肩痛非但没有减轻，反而逐渐加重。

经过对肩关节全方位的仔细检查，我给陈老师的初步判断不是“肩周炎”，而是“肩袖损伤”。这让陈老师很是意外。

我详细解释给她听，肩袖是带动肩关节活动的一组肌腱（俗称“筋”），肩袖在骨与骨的缝隙中活动，存在磨损和挤压，长期的举手抬肩（如老师写板书、端面粉刷）会加重这种磨损，久而久之，肌腱就会损伤甚至断裂，称之为“肩袖损伤”。过度的“拉筋锻炼”可能让原本脆弱肌腱“更受伤”，“越练越坏”。磁共振（MRI）检查也证实陈老师的肩袖肌腱确实出现了“损伤破口”。

好在陈老师的损伤并不严重，经过两次肩关节穿刺注射治疗有所好转。

肩痛不是老年人的“专利”。小李是一名大一新生，酷爱羽毛球，他经历过一次肩部外伤。本以为只是单纯的肌肉拉伤，休息2周就会好

转，可伤后半年小李的肩痛都没有好转，甚至连写作业、穿毛衣都会疼痛，更不敢打羽毛球了。意识到问题的严重，父母带他到多家医院就诊，按照“肩周炎”“滑膜炎”治疗却不见好转。我的同事刘文广医生经过详细的问诊和细致专业的检查，回顾了小李当时受伤的情形后认为，他可能是“肩关节SLAP损伤”。

SLAP损伤又称为肩关节孟唇损伤，常见于年轻人群，反复投掷运动者（篮球、羽毛球、网球、三铁运动等），表现为“肩部疼痛，不敢发

力，投掷和抬举力量减弱”。此后的磁共振检查也确认了该诊断。随后小李接受了关节镜微创手术治疗，术中我们发现肩关节盂唇组织从骨膜上撕裂，因此我们采用钛合金锚钉对其进行缝合固定。经过1个月多的康复锻炼，小李重返校园。

并不是所有的肩痛都是“肩周炎”，真正的肩周炎仅占肩痛的五分之一，通常经过正确的拉伸锻炼1年左右可以自我缓解，而更常见的“肩袖损伤”和“孟唇损伤”更需要引起重视，如果盲目当做“肩周炎”治则背道而驰。



吃相

## 自己做元宵低糖又少油



各种原料黏在一起并且加入了大量的白糖，就安全与健康而言，当然是自己制作的最理想。

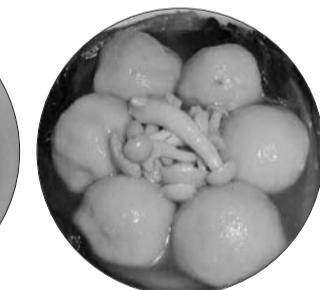
我在煮元宵时，添加了南瓜、山药、小麦麸、杂豆类、黑米等，有效地解决了元宵能量过高的问题，即便这样，也不建议多吃。先说元宵的馅。我把黑芝麻、杏仁和花生米炒熟了，放在研磨机里打碎，然后把一点糯米面加水蒸熟了，再把黑芝麻、杏仁、花生和白糖还有糯米面加在一起搅拌均匀后团成球状就可以了。

黑芝麻所含有的钙、磷、镁、钾、铁、锌、硒等矿物质非常丰富，还有大量的维生素E、芝麻酚、芝麻素、芝麻林素等多种植物抗氧化物质。我做的这馅里面不会再添加任何油脂，因为花生芝麻的脂肪含量已经不少了，我之所以不嫌麻烦亲手制作，是因为花生米和黑芝麻富含

多不饱和脂肪酸，特别容易氧化变质，尤其是花生米，容易被黄曲霉毒素污染，我都得精心挑拣，把里面的坏粒剔除。这样做出来的元宵吃起来特别放心。

吃的时候，我喜欢把元宵放到杂粮粥里一起煮来吃。把黑米、红芸豆等挑拣清洗干净了，放到锅里先浸泡4个小时左右，这些粗粮杂豆保持了谷类的原始状态，有粗糙的皮肤，所以要想煮得软烂一点，得时间久一些。

比如黑米，其营养成分每一项都比白米高。黑米中烟酸的含量是7.9mg/100g，为所有谷类食物之最，烟酸是葡萄糖耐量因子的组成成分，对糖尿病友好，同时，烟酸也有保护心血管的功能。所以在煮元宵时搭配上粗粮杂豆类，它们富含的膳食纤维、B族维生素、花色素，还可以帮助平稳血糖，让人们既享受了汤圆带来的甘甜，又增加了元宵食物种类较少的不足。



我还喜欢把元宵与山药、南瓜一起煮着吃。山药、南瓜的皮削掉，切成小丁放入锅中煮熟，山药属于薯类，中国居民善食指南建议全国人民经常吃一些薯类。用它们替代部分主食可以得到更多的膳食纤维、维生素C、钾元素和多种植物化学营养素，对于预防心脏病、糖尿病等多种疾病均有益处。

南瓜金灿灿的，是类胡萝卜素赋予的，南瓜还含有丰富的果胶，和山药搭档配汤圆，能够平衡一下元宵带来的高热量。

用鲜肉虾仁做元宵的馅也是不错的选择，煮鲜肉元宵时在汤里加入绿叶蔬菜和蘑菇，吃起来鲜美又健康，又弥补了普通元宵含蛋白质较少、糖分过高的不足。

元宵，香糯甘甜，可以非常健康地吃，关键在于合理搭配。

公共营养师 胡陵

正月十五，又到了北方“滚”元宵，南方“包”汤圆的日子。

由于元宵的馅料和糯米外皮所含能量过高，所以汤圆并非健康食物，特别是市面上销售的元宵。我在元宵配料表中看到，里面既有人造奶油又有起酥油，两者均为反式脂肪，馅料里还添加了太多的白糖，正因为此才特别香甜。

老公在婆婆家吃的是市售的元宵，在我家吃的是我自己制作的元宵。他说：“咱们家的元宵不甜，煮元宵的汤里也没有油，而买的元宵很甜，汤中漂着一层油花，论口感还是买的好吃。”

是的，我自己制作的馅料除了芝麻、花生、杏仁和适量的白糖外，没有任何添加物，我是用糯米面和山药把上述原料黏在一起，而商家则是用猪油或氢化植物油吧

当然以上的讲究只是一种民间风俗而已，而且“十里不同风，百里不同俗”。比如近日就看到有人撰文说，海阳北乡人的年夜饭，就要吃没有鳞的刀鱼，而且是把一整条刀鱼圈在大碗里蒸熟一家人一起吃，表示团团圆圆。

齐鲁晚报

生命观

B02  
2015年3月3日 星期二  
编辑：徐洁  
美编：宫熙阳 组版：庆芳

## 年夜饭的吉与忌

烟台 王新泰

年夜饭要在午夜吃，发过纸、接回灶王爷之后，才能全家围坐一起，一边守岁，一边吃团圆饭。家中有远出未归的，也要尽量等齐一起吃。

食谱中的饭菜名称，多要借用谐音或形态，寓意来年的好兆头。如年夜饭中的主角饺子，因其形似元宝，寓意来年财源广进，多数家庭还要包上硬币，以预卜来年家人的财运。所以，我们绝大部分华夏人，不管是身在何处，年夜饭中的饺子是必不可少的。饭食中还要有年糕，寓意来年家中的读书人能够高高得中；在外做官的，能步步高升；经商的润丰、利高；为农的年丰、田地产量高；一家人来年的生计，能如芝麻开花节节高……

年夜饭的菜谱中，一定要有鱼，预示年年有余（鱼）。这和门联上的“忠厚传家久，积善庆有余”的希冀是相同。同时鱼要选择有鳞的鱼。多为黄花鱼或白鳞鱼（学名鳓鱼，我的老家叫鲞鱼）。因为这两种鱼都有鳞，尤其是白鳞鱼，鱼鳞的形状好似古时的钱币，寓意钱财。黄花鱼，简称黄鱼，与金条同名。

还要有豆腐，寓意福气、多福。和门联上的“寿比南山松不老，福如北海水长流”、“紫气东来”是同一个意思。

要有鸡，以示吉祥，来年大吉利。

凉菜中一定要有一盘义和菜。即蒜泥拌白菜心、海蜇皮、绿菠菜等，其中的关键寓意在于蒜，因其形态是几个蒜瓣围绕着一根柱子坐成一圈（有谜语云：兄弟七、八个，围着柱子坐），象征家庭团结和睦。不过此时为避蒜的不吉谐音“散”，而改称其为“义和菜”。我国的历史长期封建制、农耕社会，以儒家思想文化为正统，要求国家要以皇权为核心，家族要以家长为中心，强调忠君、齐家，所以这道菜的寓意也显而易见。当然作为过年的下酒菜，其辣中带着酸、甜的口味，脆生生、清涼涼的口感，也是酒者们舌尖的“好味”，故能传承甚广。

年夜饭中的忌讳多多，吃年夜饭时不能大声讲话，更不能说出不吉利或与不吉利词语相谐音的话，如死、破、完、穷等，因为此时先人们也在家中的正堂上欢宴呢。

菜品中的鱼类不能用无鳞鱼，如刀鱼、鳗鱼之类，原因已如前述。锅中的饺子、大饽饽等不能全部端空，要留一小部分“压”锅，以示富余。

当然以上的讲究只是一种民间风俗而已，而且“十里不同风，百里不同俗”。比如近日就看到有人撰文说，海阳北乡人的年夜饭，就要吃没有鳞的刀鱼，而且是把一整条刀鱼圈在大碗里蒸熟一家人一起吃，表示团团圆圆。

细想起这些讲究来，不过是代表着旧时的人们对天地、祖先们的感恩和敬畏，以及自己心中良好期盼罢了。

《病榻札记》：讲出您的医疗故事，帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》：医务工作者说与医疗有关的事，尽在《医人说医》！

《我来帮您问》：架起与名医名家沟通的桥梁，为您的健康支招。

来稿请洽：qlshengming@163.com。一经利用，稿酬从优。

征稿