

冬季萝卜好处多

“冬吃萝卜夏吃姜，萝卜上市，郎中下岗。”我们都听过这一说法，古人的智慧是不可否认的，大白萝卜是很多家庭冬季餐桌上不可缺少的菜肴，除了煲汤、炒菜，白萝卜还有很多新吃法和对症治疗的效用，下面和我一起了解冬季吃萝卜有哪些健康功效吧！



萝卜中的维生素C可以帮助

消除体内的废物，促进身体的新陈代谢。尤其是白萝卜或者水萝卜，其富含的酶可以起到促进消化的作用。通常，酶能够吸收食物中的淀粉，更能化解胃中的积食，起到很好的消化效果，预防胃痛和胃溃疡。

在菜肴比较丰盛的情况下，可以做白菜萝卜汤，不但味道鲜美，还可以加速消化，养胃暖身。做法非常简单，将大白菜、白萝卜、胡萝卜与豆腐洗净，切成大小相似的长条，在沸水中焯一下捞出待用。锅置火上，放入适量油烧至五成熟，炒香辣椒酱后倒入清汤，把白萝卜、胡萝卜、豆腐一起放入锅中，大火煮开后加入大白菜，再次煮开，用盐、味精调味，最后撒上香菜末盛出即可。

萝卜中含有一定的芥辣素，这让萝卜含有一种天然的辣味，加上萝卜本身就有的消炎的功能，对于冬天因感冒引起的嗓子疼、鼻塞的人，可以用萝卜来解决这些恼人的问题。可以把白萝卜切丝榨成汁，准备好一块纱布，把白萝卜汁涂抹在纱布上，或者用棉球蘸取汁液，然后塞在鼻孔中。用这种方式反复2~3次，每次5分钟左右，鼻塞的症状会自然得到缓解。喉咙疼痛的人可以自制点“萝卜糖”，把萝卜切成小块，加入适量的蜂蜜腌制，等萝卜在蜂蜜中浮起后捞出，每次喉咙疼痛的时候吃上一点，情况会得到一定的缓解。

萝卜也是很好的醒酒用品，白萝卜中淀粉酶的含量很高，能够帮助消化，防止烧心和加快乙醛的排泄。白萝卜中所含的维生素C，也可以提高肝脏的功能，促进乙醛的分解。此外，白萝卜中含有91.7%的水分，这些水分可以稀释酒精的浓度，避免宿醉情况的发生。白萝卜性清凉，其本身的气味和口味，也能起到一定的提神醒脑的作用，继而缓解酒精带来的不适。一般来说，萝卜醒酒最好是生吃。也可以选择做糖醋萝卜或者是白萝卜生姜汁，糖醋萝卜用心里美萝卜加糖加醋拌食最好。而白萝卜生姜汁的做法是将白萝卜汁液和一块生姜的汁液混合到一起兑兑一定比例的水饮用。不但能治疗醉酒，还能起到一定的温胃养胃的效果。

吃萝卜美容，你或许没有听说过，或许觉得那要吃多少萝卜才能起到美容的效果啊？其实并不吃多少萝卜，自己做一点萝卜叶茶，不但享受到了萝卜的营养，也不用吃太多的萝卜。白萝卜叶中含有丰富的维生素A、维生素C等各种维生素，特别是维生素C的含量是根茎的4倍以上。维生素C能防止皮肤的老化，阻止黑色素斑的形成，保持皮肤的白嫩。此外维生素A和维生素C都有抗氧化

的作用，可以有效抑制癌症，也可以预防老化及动脉硬化等。除了维生素，白萝卜中的膳食纤维含量是非常可观的，尤其是叶子中含有的植物纤维更是丰富。这些植物纤维可以促进肠胃的蠕动，消除便秘，起到排毒的作用，从而改善皮肤粗糙、粉刺等情况。制作萝卜叶茶的时候，我们可以把萝卜叶清洗干净，然后晾晒3~4天，晾晒后，将30克晒成的白萝卜叶放入1升水中煮，烧开以后改成中火，再煮几分钟，过滤后就可以喝了，如果觉得不好喝可以加一点糖，味道就会好起来。

萝卜性清凉，有一定的润肺止咳功效，尤其是在冬天，人们常常会出现燥热痰多，肺部不适等症状，得法地吃一些萝卜，就可得到辅助治疗。萝卜生吃是一种方法，不但清凉而且水分多，可以利尿，有益健康。同时做一些冰糖萝卜也格外有效。用新上市的白萝卜一个，要圆形的，大肚子的那种。把萝卜洗净，擦干水，在萝卜的上部1/3处横切一刀，上部放在一边，用小刀把下部中心掏空，注意留1厘米左右的边，在空洞中放入冰糖。再把萝卜上部盖好，周边用牙签固定好，把萝卜放入密封罐，放入冰箱保存，五六天后拿出来，打开萝卜，里面的冰糖已成浓汁，只是放萝卜时一定要放正了，歪了水就跑出来了。这种萝卜汁对肺有很好的滋养作用。

萝卜的止痛效果很好，这主要是因为萝卜有利水功能，可以用来消肿，抗菌的芥辣素还可以活络筋骨，起到止痛作用。冬天如果有肌肉或者是关节疼痛的话，可以直接把萝卜皮削切下来做为敷料，敷在患处上，也可以把萝卜皮统一放在一个纱布袋里做热敷。在牙疼的时候，可以把热敷袋放在脸颊的表面皮肤上，也可以用脱脂棉球蘸上一点白萝卜汁放在坏牙的牙龈处。

冬季人们往往吃肉较多，吃肉则易生痰，易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配料的菜，不但不会上火，更会起到很好的营养滋补作用。冬天最经典的菜肴就是羊排萝卜，羊排是营养价值很高的肉类，但同时也最容易上火，和萝卜的搭配则最为科学，口味也非常清爽。可以选一些羊小排肉，洗净加黄酒、生姜片浸半小时，入油锅爆炒一下，倒入砂锅内，加水煮沸后小火煨半小时；再将白萝卜切成转刀块，放入水中煮沸，倒掉水，加入羊肉汤内，放盐，继续用小火煨至萝卜羊排肉均酥烂即可。因羊排肉性热，入脾、肾两经，有补脾胃、壮筋骨、御风寒的作用。

以上就是萝卜的健康功效，大家赶快吃起来吧！（儿童营养与喂养科 肖广艳）

『团结起来保护抗微生物药物』，我们在行动

2020年5月，世界卫生组织、联合国粮食及农业组织和世界动物卫生组织召开会议，决定将“抗菌药物”名称改为“抗微生物药物”，将每年11月的第三周定为“世界提高抗微生物药物认识周”。

国家卫生健康委医政医管局决定在11月18日-24日组织开展“2020年提高抗微生物药物认识周”活动，以“团结起来保护抗微生物药物”为主题，向全社会宣传合理使用抗微生物药物。

什么是抗微生物药物？

抗微生物药物是指能抑制或杀伤致病微生物，从而使其生长、繁殖受阻碍的药物，包括抗菌药物、抗病毒药、抗真菌药和抗寄生虫药。

什么是抗微生物药物耐药性？

当细菌、病毒、真菌和寄生虫随时间推移发生改变，不再对药物产生反应，从而使感染更难治疗，并使疾病传播、重症疾病和死亡的风险增加时，就出现抗微生物药物耐药性。

多种因素加快了全球抗微生物药物耐药性的威胁，包括在人类、牲畜和农业实践中过度用药和滥用药物，以及难以获得清洁饮用水、环境卫生和个人卫生设施。

保护抗微生物药物，我们能做些什么？



我们立刻行动起来：

为了积极应对细菌耐药带来的挑战，提高抗微生物药物科学管理水平，11月19日上午，我院药师在门诊大厅通过展览海报、电子屏幕播放和分发宣传页三种形式，广泛宣传抗微生物药物合理使用知识，提高公众对耐药危机的认识，树立抗微生物药物合理使用观念，减少不必要的药物使用，努力营造出抗微生物药物合理使用的良好氛围。



药师提醒您：

1. 不随意购买和使用抗微生物药物；
 2. 遵医嘱，按照正确的用法、用量和疗程，合理使用抗微生物药物；
 3. 讲卫生、多运动。
- 团结起来保护抗微生物药物，我们在行动！

（药学部 高雪）

痛风知多少

现代人生活水平提高，吃吃喝喝是平常事，也不知吃下多少与痛风发病有关的饮食，使得痛风发作的病例日渐增加。痛风患者的饮食习惯多为快速、大量的进食模式，高嘌呤食物的摄取过多，大量饮酒等，饮食不当还会引起反复发作。痛风发作时，拇趾、足背、足跟、踝、指、腕等小关节都可能红肿剧痛，反复发作，关节畸形，形成痛风石。除了用药物抑制体内尿酸形成以外，还要通过合理的饮食营养来减少嘌呤的摄入及促进尿酸的排泄。

1、多饮水：每天喝水2000-3000毫升，通过尿液促进体内尿酸的排出。还可降低尿中的尿酸浓度，预防尿道结石，延缓肾脏进行性损害。为了防止夜尿浓缩，夜间也应补充水分。

2、多吃碱性食物：碱性食物不是通常所说的用小苏打发酵后做成的面食，如馒头、包子、苏打饼干等，而是指在体内代谢以后生成阳离子，使体液偏碱性的食物，主要是新鲜蔬菜、水果、牛奶、硬果、海藻等，值得向患者推荐。植物性食物为主，辅以适量的肉类，正是我国传统的优良的却在淡化的饮食结构。

3、低嘌呤饮食：嘌呤存在于细胞核中，是一切生物细胞的基本成分。几乎所有的生物都含有嘌呤，只是含量不同而已，动物性食品中嘌呤含量较高。嘌呤是水溶性的，在烹调后会溶入汤中，鸡、鱼、肉经煮沸后最好去汤吃。而嘌呤含量很高的食物如动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、小鱼干、牡蛎、蛤蜊、浓肉汤、浓鸡

汤、火锅汤等要避免食用。

4、避免超重或肥胖：研究发现肥胖是高血压、高血脂症、高尿酸血症及痛风的重要原因。超重的痛风患者要减少食物量，避免肥肉、油煎、油炸等脂肪含量高的食物，因为脂肪促进尿酸的滞留，减少尿酸的排泄。应以米饭、馒头、面食作为主食。不过，减轻体重应循序渐进，否则容易导致酮症或痛风急性发作。

5、禁酒：酒精容易使体内乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，易诱发痛风。酗酒如与饥饿同时存在，常是痛风急性发作的诱因。啤酒本身即含有大量嘌呤，可使尿酸浓度增高。饮酒过多，还会升高血脂，调查显示75%的痛风患者伴有高血脂，故患者应禁酒。

（内科 范立）