



外国人热衷炮制“24小时枸杞餐”—— 中医点评：别玩坏了“中国好枸杞”

热点 | 外国朋友热衷发明“枸杞餐”

如果说，中国人对枸杞的认识还停留在泡水和煲汤阶段，那外国朋友的“枸杞餐”一定能让你大开眼界——

先来看看来自英国的网友做的枸杞早餐：

石榴、椰肉、面团、玉米粒，然后配上枸杞……这就是近日在英国大火的养生早餐。据说，这款早餐能活血化瘀，帮助人体抵抗寒冷。

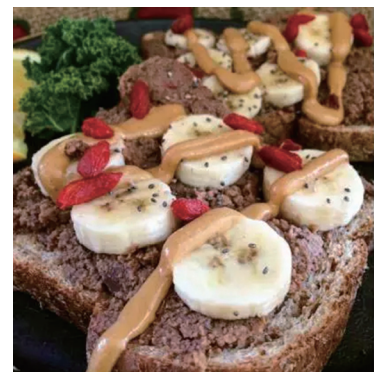


接着往下看，一款美国网友做的枸杞沙拉也深受全球网友的喜爱：

苹果、蜜瓜，配上花生本该味道不错，可这款人气沙拉里却还加了不少枸杞。据说，枸杞在美国人心中是“治百病”又“无副作用”的“神药”，所以，不论是吐司还是沙拉，美国人都喜欢添加一些枸杞。



看到这儿，感觉还挺不错。可是，下面这两款枸杞餐却让国人大呼“受不了”——原来，在国外，不止是素食要配上枸杞，连牛排等肉类都要放枸杞烹饪！



文：今日女报 / 凤网记者 李诗韵

中医常说，一把枸杞，养颜强身——泡水、煲汤、熬粥，都可以撒上几粒枸杞，这味颜值颇高的重要，历来深受中国人的喜爱。可是，当

外国餐桌刮起“枸杞风”后，又是什么样的场景呢？近日，海外社交平台 Instagram 上的 #goji 话题已经超过 20 万条网友帖子，来自二十多个国家的网友晒出了自己的“24 小时枸杞餐”。相比中国人，外国朋友更是狂热，吃起枸杞来连早餐、夜宵都不放过。不过，老外如此钟情的“枸杞餐”，中国的医生们却一点都不“感冒”哦！

鉴定 | 从早吃到晚，枸杞真的养生吗

“中国人吃枸杞，是有中医药学讲究的。”湖南中医药大学第一附属医院药剂科主任药师刘绍贵表示，在国内，枸杞作为一种很好的药材，让大家很快记住了它的好处。但毕竟是药材，如果吃法不正确甚至是触碰到这款药材的禁忌，就会产生副作用。

从中医角度上说，枸杞是建议干吃或泡水喝的。所以，外国朋友的“24 小时枸杞餐”里，生食的枸杞早餐和枸杞沙拉的做法是没问题的，需要注意量的区别。

“沙拉里放少量枸杞，作为辅助早餐是可以的。但是作为早餐主食有些过量。”刘绍贵介绍，枸杞性甘，温和，用量过度会造成上火，尤其是生吃时更应减少用量。所以，用枸杞做食物首先要辨别体质，阴虚体质的人就更要少吃。另外，由于枸杞温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光，或正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

需要提醒的是，枸杞并

不能经受高温烹饪。刘绍贵认为，“24 小时枸杞餐”中，枸杞牛排、枸杞炒饭等做法并不建议大家尝试，因为枸杞的药效和营养价值会被高温破坏。

那么，枸杞究竟适合怎样的人群呢？“枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。”刘绍贵介绍，枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素 B1、B2、C、钙、磷、铁等成分，对人体健康有益，但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血，甚至造成眼睛红胀不舒服等。

支招 | 中医吃枸杞，也讲“时”“效”

“枸杞是一种滋补养生的食物，不同的时间和方法吃枸杞有不同的功效。”刘绍贵介绍，中医认为，枸杞既能够更好地滋补肝肾、益精明目和养血，还能增强人们的免疫力。枸杞里面含有的胡萝卜素和多种维生素能够更好地预防心脏病和癌症等。

然而，怎样吃枸杞才能达到最佳养生效果呢？刘绍贵表示，枸杞可分为三个部分来食用，枸杞叶可用来泡

“枸杞茶”；红色果实“枸杞子”可用于做菜或者泡茶；枸杞根又称为“地骨皮”，一般当作药材使用。

“了解中医的人都会注意枸杞食用的烹饪方法。”刘绍贵说，在做菜的时候加入枸杞子要注意烹调方法。烹饪枸杞的时间不能太长，应该在炒菜或者煲汤收尾的时候放入枸杞，这样就可以防止大量营养成分流失。所以，枸杞更适合泡茶或者做凉菜的辅

料来食用。

另外，枸杞也不适宜长时间地清洗，如果长时间清洗的话就会让它里面的营养成分流失，建议在温水里稍洗一下就可以了。而平时制作美食的时候，可以加入一些枸杞，几粒即可，不但营养还可以养生，滋补身体效果非常好。



健康身边事 >>

医生的新年礼物：患者将“白衣天使”写进书里

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 杨艳）伴随着漫天烟花，新的一年又来了！近日，湖南省胸科医院内四科的医护人员收到了一份特殊的新年礼物——72 岁的病友邓大爷送来一本珍贵书籍手稿，他将自己在内四科住院的点点滴滴全写进了书里，字里行间都透着真情。

72 岁的邓大爷是长沙一名从教四十余年的教授及作家。2016 年 10 月，邓大爷出现了咳嗽、咳痰的症状，之后因胸闷不适、胸痛难忍，被家人送往了湖南省胸科医院。经过仔细检查，邓大爷被确诊为肺结核和支气管结核，需要入院治疗。

由于年纪较大，除了肺结核之外，邓大爷还患有高血压、前列腺炎等其他疾病。不过，在医护人员两个多月的精心治疗下，邓大爷赶在新年前顺利康复出院。

出院后不久，邓大爷便送来了“感谢”——一幅匾额和一本原创新书的手稿。匾额上书写的“医德高尚，技术精湛，风清气正，医界楷模”是他对医院医护人员的赞誉。

血管孵出“蛋”，原是打鼾在作怪

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 梁辉）打鼾影响自己和枕边人休息众所周知，但长期打鼾会导致颈部肿瘤你知道吗？近日，湖南省人民医院收治了两名颈部长出鸭蛋大肿瘤的中年男子。两人均患有睡眠呼吸暂停综合征（俗称鼾症）。瘤体从颈部血管中生长出来，就像血管孵出的“蛋”，将周围大小血管、神经重重包裹，血管和神经在肿瘤中穿梭。手术刀犹如在血管神经中跳舞，可谓步步惊心，所幸最终顺利切除肿瘤。

湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师肖旭平介绍，颈动脉体瘤发病率仅为三万分之一，一般认为双侧发病与遗传有关，还有认为与慢性缺氧、打鼾有关，高原地区人群发病率较高。所以，预防颈部肿块应戒烟戒酒，少吃熏腊腌制食品等。颈部一旦出现肿块，要查 B 超，如果肿块增大，要及早看耳鼻喉头颈外科。