

五色糯米饭:传统美食与健康的完美结合

□覃其静 韦良旋

五色糯米饭,这道色香味俱佳的传统美食,起源于壮族地区。壮族主要聚居在广西壮族自治区,五色糯米饭不仅是他们的重要食品,更是他们文化的一种象征。让我们一同走进五色糯米饭的世界,探索其独特的魅力。

五色糯米饭以糯米为主要原料,以红蓝草、紫蓝藤、密蒙花或栀子果、枫叶等天然植物为染料,将糯米染成红、紫、黄、黑四种颜色(白色糯米饭不需要染色)。

除了这些用于染色的配料外,还可以加入一些其他的食材来增加口感和风味,比如猪里脊肉,切成小丁后炒制,为糯米饭增添肉香;红萝卜切成小粒,既增加了色彩,又提供了营养;竹笋,鲜嫩的竹笋丁与糯米饭混合,口感爽脆;香菇,香菇的香气与糯米饭相得益彰,提升了整体风味;花生米,炒熟的花生米为糯米饭增添了一丝坚果的香气和口感;虾米,虾米提供了海鲜的鲜美,使得糯米饭更加美味可口。

五色糯米饭的制作方法

1. 准备原料:主要包括优质

糯米和用于染色的天然植物材料。例如,红蓝草用于染红色,紫蓝藤用于染紫色,密蒙花或栀子用于染黄色,枫叶用于染黑色。

2. 提取染色汁液:将各种植物材料洗净后,通过煮制或浸泡的方式提取汁液。这些汁液将为糯米饭增添丰富的色彩。

3. 浸泡糯米:将糯米分成几份,分别用不同颜色的汁液浸泡。确保糯米充分吸收汁液,以达到理想的染色效果。

4. 蒸制糯米饭:将浸泡好的糯米放入蒸锅中,蒸熟至软糯。注意火候的控制,以确保糯米饭口感最佳。

5. 拌合与装盘:将蒸好的各种颜色的糯米饭混合在一起,轻轻拌匀。然后装盘,可根据个人喜好摆出美观的形状。

需要注意的是,制作五色糯米饭的过程中,染色的植物材料选择和处理方式可能因地域和

习俗的不同而有所差异,在制作时可以进行适当调整。此外,为了确保食品安全和口感,应选择新鲜、无污染的原料,并注意卫生条件。

五色糯米饭在广西的壮族、布依族等民族中流传已久,是农历三月三、清明节等传统节日的必备食品。它被视为吉祥如意、五谷丰登的象征,寄托着人们对美好生活的向往和祈愿。

红色,寓意幸福和喜庆。在五色糯米饭中,红色的糯米象征着幸福和美好的未来,寓意着生活充满喜悦和欢乐。

黄色,象征财富和丰收。黄色的糯米寓意着五谷丰登、财源广进,象征着生活的富足和繁荣。

白色,寓意纯洁与和平。白色的糯米象征着纯洁无瑕的心灵和和平安宁的生活,寓意着家庭和睦、社会和谐。

黑色和紫色,通常寓意着神

秘和力量。在壮族文化中,黑色和紫色的糯米代表着坚韧不拔、勇敢无畏的精神,寓意着面对困难和挑战时的坚强和毅力。

除了其深厚的文化内涵,五色糯米饭的营养价值也不容忽视。五色糯米饭含有高质量的蛋白质、碳水化合物和膳食纤维,这些都是人体必需的基本营养成分。适量食用五色糯米饭,可以有效补充身体所需的能量和营养,维持身体的正常运作。

五色糯米饭中的维生素和矿物质含量也相当丰富。这些维生素和矿物质有助于身体各种生理功能的正常运作,比如促进新陈代谢、增强免疫力、维持神经系统正常功能等。

五色糯米饭中的赖氨酸和色氨酸等氨基酸含量较高,这些氨基酸对大脑发育和记忆力提升有重要作用,尤其对于儿童、青少年和老年人等人群来说,具

有很好的营养保健作用。

虽然五色糯米饭美味可口且营养丰富,但其热量较高,每100克五色糯米饭的热量大约355千卡,过多食用不利于健康。以下是一些关于健康食用五色糯米饭的建议:

控制食用量:过量摄入糯米可能导致消化不良、胃酸过多等问题。可根据自身情况适量食用,不要贪多。

注意烹饪方式:尽量选择健康的烹饪方式,如蒸煮,避免油炸或过度加工,减少油脂和盐分的摄入。

保持饮食多样性:不要过于依赖单一食物,应保持饮食的多样性,摄入各种营养物质。可以搭配蔬菜、水果、全谷类等其他食物。

总之,五色糯米饭是一种集美味、营养和文化内涵于一体的传统美食。在享受其美味的同时,我们也应关注其食用方法和注意事项,确保健康饮食。

(广西国际壮医医院、广西国际壮医医院明秀分院)

如何让下肢深静脉血栓渐远?

□李春华

随着骨科临床上对下肢深静脉血栓防治的重视,各种防治方法的应用日益广泛。那么,如何更加安全、科学及规范地使用日渐成为下肢深静脉血栓防治的重要内容。关于下肢深静脉血栓的相关知识及防治,您了解多少呢?

什么是下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓是指静脉血在下肢深静脉血管内凝结,阻塞管腔,导致静脉回流障碍。常见症状为一侧肢体突然肿胀、疼痛等,是常见的血管疾病之一,严重影响患者生命健康及生活质量,甚至导致死亡。那么,如何轻松应对下肢深静脉血栓并尽可能减小其发生的概率,是广大医护人员、患者及家属共同关注的问题之一。

如何正确识别深静脉血栓高危因素及人群

1. 静脉壁损伤:多见于创伤、骨科大手术、中心静脉插管等。

2. 静脉血流缓慢:既往深静脉血栓病史、脊柱骨折及脊髓损伤、骨盆骨折、下肢骨折、长期卧床及久坐者等。

3. 血液高凝状态:主要见于高龄、肥胖、静脉曲张、恶性肿瘤、产后及长期使用避孕药等。

如何进行正确、规范及科学的防治

1. 日常生活指导

基础预防:保持健康的生活方式,禁烟酒,饮食宜清淡易消化,可食富含纤维高的新鲜蔬菜,忌油腻辛辣等食物,保持大便通畅,以利于下肢静脉血液回流,同时,指导多饮水,每日饮水大于2000~2500毫升以上。此外,还应注意控制血糖、血脂,可预防血栓形成。指导功能锻炼,给予抬高患肢,以免影响下肢静脉血液回流。可根据患者情况,鼓励患者尽早下床活动,并指导踝泵、直腿抬高、股四头肌运动等功能锻炼,值得注意的是,功能锻炼应循序渐进,以患者舒适为宜。

机械性预防:通过正确的使用梯度压力弹力袜、足底静脉泵及间歇充气加压装置,可增加静脉血流和或减少静脉淤血。此外,治疗期间,还应密切观察下肢肿胀范围及程度变化,尽早及时就医。

药物预防:对于存在血栓危险因素高的住院患者,根据患者情况,在医师的指导下,科学合理地使用抗凝药物进行预防。

可选择低分子肝素钠、依诺肝素钠注射液,皮下注射或者利伐沙班片,口服。值得注意的是,用药期间需要注意观察有

无皮下出血、牙龈出血、血便、血尿等情况。如有不适,请及时告知医务人员,方便其正确的评估,并及时给予规范的对症处理。

2. 科学的壮医防治指导

(1) 壮医外治法干预

壮医药熨治疗:在骨关节与脊柱科临床中,壮医药熨治疗应用于防治深静脉血栓。选用的药熨药物则为壮药验方,借助热力、药力作用,在患肢、患处及相应腧穴筋节处来回熨烫,透过舒张局部的腠理及血管,促使血液回流,刺激局部腧穴筋节,使药由表达里,药效直达经脉,从而达到温经通脉、行气活血、化痰止痛,使三道两路运行通畅之功效。

壮医姜汁涂擦治疗:将生姜切碎,撵出姜汁,通过用无菌纱布蘸姜汁在相关穴位、患肢及患处皮肤进行反复涂擦,以局部微微发红、发热为宜,能更好地发挥药效,再结合壮医理筋手法加强刺激,促进患肢及患处血液循环,充分激发天、地、人三部之气使之同步,以疏通三道两路、活血化痰,达到治疗和预防疾病的效果。治疗期间,涂擦部位注意防寒保暖,忌食寒性、酸辣刺激之品,可服用壮医药膳或茶饮。

壮医敷贴治疗:壮医敷贴疗法是壮族先民在生产、生活以及同疾病斗争的实践中,逐步摸索出来的外治法之一。将壮药研磨成粉加以调制后直接贴于患肢、患处或相应穴位上,通过药物的刺激,使药力直达病灶,还可使药性通过皮毛腠理而由表及里,循经络传至脏腑,疏通三道两路,促进气血平衡,达到活血散瘀、扶正祛邪,从而起到防治疾病。

(2) 壮医运动养生干预

可根据患者情况,在医护人员的指导下,进行“壮医三气养生操”锻炼,其基本动作来源于壮族花山岩画,依据中国壮医学三气同步理论的指导,充分吸收壮族气功及舞蹈等要素,通过舒缓、流畅、连贯的肢体动作,进行科学及规范的锻炼,可调节人体内的三气之间息息相通、同步运行,达到调节情志、缓解压力、鼓舞正气、防病治病,提高人体免疫力的作用。

最后,管住嘴、迈开腿、控血糖、勤降脂、多饮水、拴不住,如有不适情况,及时就医,坚持科学、安全及规范化防治,无栓无痛,让下肢深静脉血栓渐行远。

(广西国际壮医医院)

家庭用药安全小常识

□尹园

随着人们健康意识的逐渐增强,用药安全问题也逐渐成为大家关注的焦点。但这些用药问题您真的都会了吗?

药品您会保存吗

正确的贮藏才能保证药品的最佳状态。要学会正确贮藏方式,比如遮光是指用不透明的容器包装(棕色容器或黑色纸包裹);避光是指避免日光直射;密封需将容器密闭、防止尘土及异物进入;密封是指将容器密封防止风化、吸潮、挥发或异物进入;阴凉处保存指温度不超过20℃;冷处是指温度在2℃~10℃;常温指温度在10℃~30℃。对于特殊药品如胰岛素,在未开封下最好在2℃~8℃冰箱进行冷藏,否则易引起结晶。开启后的胰岛素也不应超过25℃,最好在4周内使用完。

当药品开封了,还能按照药品说明书的有效期贮存吗

首先要学会检查药品的有效期,药品的有效期是指药品在规定的储存条件下能够保持其质量的期限。但其实药品开封后,有效期是会改变的。药品因温度、湿度、光线、空气等外界条件影响,就不能完全参考药品说明书有效期使用,所以开封后的药品应谨慎使用,不同包装、不同剂型的药品在开封后的使用期限是不同的,如独立包装的板装胶囊或片剂按外包装期限使用;口服固体制剂(散装片剂,胶囊)一般3~6个月内;如掰开使用的片剂不超过24小时;眼膏制剂、糖浆剂最好不超过4周;家中煎药不超过24小时,最好冷藏密封存放。且家中常备的药品建议6个月内清理一次,及时处理变质过期药品;其次建议按照说明书正确贮藏,避免污染;对于已开封药品在包装上做好开封日期,方便下次服用时可以清楚知道药品是否还在有效期内,可否继续服用。

当药品在储存过程中受外界环境影响,外观发生了变化,要学会正确辨别,要了解药品的正确状态,如出现以下情况则不能使用:片剂发生裂片,变色;胶囊剂发生变形、渗漏;散剂颗粒剂发生结块、吸潮或虫蛀;液体制剂出现结块或聚集、变色、混

浊;软膏剂出现异味、变色或分层等。

药品您会正确服用吗

当我们拿到药品,很多时候只告诉了一天吃几次及服用剂量,有时候并不清楚该餐前、空腹还是餐后?首先有一个误区大家要知道,餐前其实并不等于空腹服用,空腹是指8小时以上没有进食任何食物,一般是指在餐前的晨服,餐前是指进餐前的15~30分钟,餐后是指进餐后的15~30分钟。由于很多药品没有提示饭前还是饭后,首先可以通过查看药品说明书中的不良反应有没有胃肠道不适反应,如果有一般建议餐后服用。比如大多数的抗生素类药物,在说明书没有特殊注明的情况下空腹服用的效果要好于饭后服用,还有肠溶型药物也要空腹服用,可以迅速地通过胃部到达肠道发挥作用。

如果有消化道刺激的药物就建议在餐后30分钟内服用,药物与食物混合之后减轻了不良反应。以下几点服用时需注意:

1. 胃药一般都在饭前30分钟服用,比如胃黏膜保护剂,唑类都需要进餐前服用,否则食物会影响药效。

2. 胃动力药也需要在饭前服用达到促进胃肠蠕动的作用;维生素类可以与餐同服,如维生素B₁₂与食物混合后可以促进吸收,维生素E、维生素K等脂溶性维生素需要溶解在食物的脂肪中。

3. 治疗糖尿病的药物比如达格列净建议早餐前服用,格列美脲餐前15分钟内服用,阿卡波糖需要与第一口食物一同嚼服;抗组胺类药物建议睡前服用,服药后避免从事高空或危险作业,不能驾车等,如扑尔敏,酮替芬等。

4. 茶碱缓释片服用时间最好选在晚上8~9点,由于哮喘往往在凌晨发作或在凌晨加重;阿仑磷酸钠片早餐前至少30分钟空腹服用,用药后多喝水。

5. 他汀类降脂药可选择晚饭后或睡前服用,可以起到更好的降脂作用。

6. 碳酸氢钠应于餐后1~2小时或睡前服用,服本药后1~2小时不宜服用其他药物。(广西国际壮医医院)