



中秋佳节,万家团圆 赏诗 赏景 赏美食! 花好 月圆 人健康!

蔡富根/文

再过3天就是我国的传统节日——中秋节了。中秋佳节是美好的时刻,也是万家团圆的日子。在中秋节即将到来之际,本期健康问诊提前为您送上中秋健康快乐指南,愿您:赏诗 赏景 赏美食! 花好 月圆 人健康!

赏明月 今年十五的月亮十五圆

中秋节,又称“月夕”“团圆节”,据说此夜月亮最大、最圆、最亮。魏晋时期已有中秋赏月之举,唐代开始成为固定的节日,宋代有了盛大的活动。月饼最初是祭月的祭品,后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼相结合,赠月饼、吃月饼,象征人月两团圆。

俗话说,“十五的月亮十六圆”,今年中秋却是“十五的月亮十五圆”。这意味着,今年中秋当晚赏月,只要天气晴好,我们有可能看到又大又圆的月亮。

为什么今年中秋“十五的月亮十五圆”?中科院云南天文台助理研究员汤儒峰介绍,今年中秋当天,可以欣赏到农历八月最圆月,也就是“十五的月亮十五圆”,最圆月出现的具体时间是9月10日17时59分左右。

“中秋当天,月亮要到北京时间19点35分才升起,因此当我们看到月亮的时候,已经不是最圆的了。但人眼看不出这个细微差别。”汤儒峰说。

实际上,“十五的月亮十五圆”这一现象并不少见。专家介绍,从2021年到2023年,连续三年中秋都是这样。

汤儒峰解释,一般来说,满月出现在农历十四、十五、十六、十七都是正常的。

赏习俗 中秋习俗知多少

中秋节自古以来就有祭月、赏月、吃月饼、玩花灯、赏桂花、饮桂花酒等民俗,流传经久不息。

1.祭月 祭月在我国是一种十分古老的习俗,实际上是古人对“月神”的一种崇拜活动。

2.走月 中秋节之夜有一大特色赏月活动叫“走月”。皎洁的月光下,人们衣着华美,三五结伴,或游街市,或划舟河上,或登楼观赏月华,谈笑风生。

3.吃月饼 月饼,又叫月团、丰收饼、团圆饼等,是古代中秋祭拜月神的供品。月饼最初是用来祭奉月神的供品,后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼,作为家人团圆的一大象征。

4.赏桂花 每逢中秋之夜,人们仰望月中丹桂,闻着阵阵桂香,喝一杯桂花蜜酒,欢庆阖家甜甜蜜蜜,欢聚一堂,已成为佳节的一种美的享受。

5.猜灯谜 中秋月圆夜在公共场所挂着许多灯笼,人们都聚集在一起,猜灯笼身上写的谜语,因为是大多数年轻男女喜爱的活动,因此中秋猜灯谜也被衍生了一种男女相恋的形式。

赏古诗 一半月色,一半相思

农历八月十五日是我国传统的中秋节,也是我国仅次于春节的第二大传统节日。在浩繁的诗词里,数不尽的诗人在中秋之夜用所见所感,为我们留下了不朽诗篇。

- 但愿人长久,千里共婵娟——《水调歌头·明月几时有》宋·苏轼
- 西北望乡何处是,东南见月几回圆——《八月十五日夜湓亭望月》唐·白居易
- 绝景良时难再并,他年此日应惆怅——《八月十五夜桃源玩月》唐·刘禹锡
- 海上生明月,天涯共此时——《望月怀远 / 望月怀古》唐·张九龄
- 况屈指中秋,十分好月,不照人圆——《木兰花慢·滁州送范倅》宋·辛弃疾
- 大漠沙如雪,燕山月似钩——《马诗二十三首·其五》唐·李贺
- 明月出天山,苍茫云海间——《关山月》唐·李白
- 露从今夜白,月是故乡明——《月夜忆舍弟》唐·杜甫

赏美食 别忘了准备这4种美食

中秋节是象征团圆的节日。民间关于中秋节的习俗美食很多,除了吃月饼,别忘了准备这4种美食,营养丰富,物美价廉,很适合与家人齐分享。

1.螃蟹。古代的中秋家宴,必须有螃蟹。清蒸过后的螃蟹,最为好吃,蟹膏饱满,鲜香美味,搭配一碟蘸料,吃一口螃蟹肉,饮一口桂花酒,悠哉!悠哉!

2.桂花酒。每到中秋佳节,都要饮一些桂花酒,桂花有富贵、吉祥、子孙繁荣昌盛的寓意。每年的八月十五,桂花酒格外受到关注,酸甜适口,醇厚柔和,有桂花的芬香味道,桂花酒在酿造的过程中,还要添加山葡萄,经过沉淀、发酵、提纯等一系列的程序,才能得到一瓶上好的桂花酒。

3.芋头。芋头是一种常见的食物,每年的八月十五,各地都有吃芋头的习惯。芋头可以蒸熟蘸糖吃,也可以制成芋头丸子、芋头扣肉、红烧芋头等。

4.鸭肉。中秋节前后,也是吃鸭子的好时机,鸭肉是人们进补的优良食品,有滋补、养胃的功效,体质虚弱、食欲不振的人食用,效果更为突出,在家也可以煮一锅啤酒鸭,鲜香醇厚,十分美味。

赏月饼 月饼虽好,不要贪多

中秋节肯定少不了月饼。但怎么吃才健康?

广州医科大学附属第二医院营养科邓宇虹主任医师提醒,虽然月饼种类很多,在制作工艺、馅的种类存在差异,但月饼皮的成分主要是面粉、糖和食用油等,再加上莲蓉、豆沙、蛋黄、火腿等馅料,热量都比较高。如果想一次多尝几种口味,可以与家人一起分享,每样都只吃少量,控制摄入的总热量。

邓宇虹建议,吃月饼的同时,也应注意调整三餐的饮食,她给出以下几点贴士:

- 月饼吃多了,饮食应做到少油少糖,可改变烹饪方法,爆炒变凉拌,红烧换清炖,这样既控制热量,又合理搭配;
- 月饼可替代某一顿的主食来吃,月饼主食二选一,控制一餐的总热量。
- 适当多吃新鲜蔬菜,减少部分荤菜,搭配富含维生素C和膳食纤维的柚子、梨、橙子等时令水果也是不错的选择。
- 月饼比较腻,难免会口渴,建议吃时不要选喝可乐、果汁等含糖饮料,因为既不能解腻,还会增加热量摄入。最好泡一杯热茶,视个人喜好,可选择绿茶、红茶、普洱茶、山楂茶等。

赏健康 每餐进食八九分饱

中秋节,家人团圆、走亲访友、赏月饮酒、分享月饼……随着一轮又一轮的聚会聚餐,如果饮食不注意,有可能会患上“节后综合征”。

“保持规律进食,每餐进食八九分饱,两餐之间最好间隔4小时,不要暴饮暴食和大量饮酒。”四川省人民医院营养科主任医师余雪梅表示,暴饮暴食容易引起肠胃功能紊乱,出现精神不振、胃部饱胀不适以及腹泻或便秘,严重的还会引起急性胃肠炎。

暴饮暴食过程中不免大鱼大肉和大量饮酒,这是诱发胆囊炎和胰腺炎的主要原因,特别是一些肥胖人群和胆结石疾病的人群发病风险更高。

面对食物丰盛的餐桌,为了健康,也为了不出现“节后胖三斤”的尴尬局面,专家建议,食材的选择,荤菜首选低脂肪的肉类,如鱼虾、鸡肉(最好去皮)、瘦牛肉等;素菜选择非淀粉类的蔬菜为主,如绿叶菜、瓜菜、十字花科的蔬菜以及菌菇类。主食的选择,最好有粗粮的加入,如山药、紫薯、杂粮饭等,限量1小碗。

少吃油炸小吃和点心,因为能量实在是太高。烹调方法的选择,尽可能选不用烹调油或用很少量烹调油的方法。

