

# 苹果养生吃法“上新”了

近日，“苹果养生吃法不只煮水”“三九天喝苹果水”“这样吃苹果能养脾胃”等相关话题频上热搜，苹果一时间似乎成了养生界的“顶流”。有网友表示，胃痛吃什么都难受，吃了烤苹果就很舒服；也有网友拉肚子时会喝苹果水来止泻……小小苹果，真的有这么多作用吗？江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳介绍，从中医角度说，苹果具有独特的平衡属性，是适合大多数人长期食用的一种水果。但需辨识体质，吃对了才更养人。

苹果性平，味甘微酸，归脾、胃、肺经。“‘性平’就意味着它不寒不热，适合大多数不同体质的人长期食用，不易产生偏颇。”姜正艳说，从功效上看，苹果的核心作用在于“补脾养胃”和“生津润燥”。苹果的甘味有益于补益脾胃之气；而其生津之效，对于缓解秋季燥邪或

因阴虚体质导致的口干舌燥、咽喉干痒、皮肤干燥，甚至干咳少痰等症状，尤为适宜。“有很多人吃完苹果后会感觉心情舒畅，这也并非错觉。因为它的清香之气有疏达气机、宁心安神之效，对于缓解紧张情绪、辅助安眠也有一定帮助。”

网络上有着琳琅满目的苹果养生吃法，除了生吃之外，还有蒸着吃、煮水喝等，但这些并没有好坏之分。姜正艳表示：“生苹果最大限度地保留了其天然成分，尤其是丰富的果胶和膳食纤维，它非常适合脾胃功能健旺，或平时容易上火、便秘、面部常生痤疮、体内有湿热的人群，可以起到清泄胃肠积热、润肠通便的作用。但临床上常常见一些脾胃虚寒的患者，稍食生冷或腹部受凉就容易腹痛、腹泻，对于这类体质，‘熟苹果’则是更佳选择。通过蒸、煮、烤等加热方式，苹

果的性味会发生微妙变化，凸显出温中、健脾、收敛的功效。特别是止泻效果，在苹果煮熟后更为明显，民间用煮苹果水来调理小儿或成人腹泻，是有一定道理的。”

但随着苹果养生热潮的兴起，一些极端或盲目的吃法也需要及时制止。“特别需要提醒的就是苹果代餐减肥，这是非常不建议的。”姜正艳说，中医养生首重脾胃，长期以单一、偏凉的水果代替五谷主食，极易损伤脾胃阳气，导致消化功能紊乱、气血生化不足。短期内可能体重下降，但代价是体质变差、精神不振，且极易反弹。“即便苹果性平，过量食用同样可能助湿生痰，或伤及中阳。普通成年人在脾胃功能正常的情况下，每日食用一个中等大小的苹果是较为合适的。”

此外，姜正艳还分享了几个简单的苹果食疗搭配方，可以让养生

融入日常饮食：1. 苹果山楂饮。取苹果一个切块，与5~10片干山楂一同加水煮沸，代茶饮用。此方尤其适合节日聚餐或饮食过量后，出现脘腹胀满、嗳气、消化不良的情况。山楂善消肉食积滞，与苹果搭配，能增强消食导滞、缓解腹胀的功效。2. 苹果小米粥。将苹果去皮去核，切成小丁，与小米一同熬煮成粥。小米本身即有健脾和胃、安眠之效，搭配苹果，特别适用于脾胃虚弱、消化不佳兼有睡眠障碍的人群，如老年人或病后体虚者，能起到温和调补、宁心安神的作用。3. 肉桂烤苹果。将苹果挖去部分果核，撒上少许肉桂粉，放入烤箱烘烤至软糯。肉桂性热，能温补命门之火，与苹果同烤，可增强温脾胃、散寒止痛的效果，非常适合秋冬季节阳虚畏寒、四肢不温，或女性经期小腹冷痛者作为食疗甜品。

（据《扬子晚报》）

## 牵动全身健康！科学饮食守护肠道

“当我们谈论健康时，往往聚焦于躯体与精神，却忽略了人体内一个隐形的‘第三生命’微生物组。”近日，在第三届国民营养素养大会上，中国营养学会益生菌益生元与健康分会主任委员杨瑞馥介绍了肠道健康的标准和科学护肠饮食法。

杨瑞馥表示，健康肠道有多层含义，除了最容易想到的“没有疾

病”外，还应当注重肠道舒适，即肠道没有任何不适症状，规律排便，无腹胀或腹痛、胀气等。

“肠道的微生态平衡极易被打破，高糖高脂饮食、压力、抗生素滥用等，都会让有害菌占上风，引发慢性低度炎症。”杨瑞馥说，这种“无声的炎症”堪称健康的“隐形杀手”，它像一颗埋在体内的定时炸

弹，与自闭症、老年痴呆、肿瘤、心血管疾病、肥胖等疾病密切相关，甚至调控着我们一生的免疫、情绪与代谢。

“饮食是塑造肠道微生态的‘第一推手’。”杨瑞馥介绍，科学护肠的饮食法则很简单，首先，多给“燃料”，每天25克~30克膳食纤维（燕麦、豆类、西兰花等），喂饱双歧

杆菌等有益菌；其次，补充“特种兵”，多酚（蓝莓、绿茶等）是菌群的抗氧化剂，坚果和橄榄油等食物中的不饱和脂肪酸能修复肠黏膜，许多食品中的益生元能促进有益菌生长；第三，避开“破坏王”，少吃加工食品（添加剂扰乱菌群）、红肉（促炎物质增加）及过量的糖或甜味剂（有害菌的“口粮”）。（据《工人日报》）

## 分类广告

**广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心**

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让  
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

汇东肉业生羊屠宰深加工及预制菜加工项目环境影响评价  
公众参与及二次公示

一、全文链接及查询方式:(1)链接:<https://pan.baidu.com/s/1N1Tc6ipM2200F1djejp9A>提取码:1111;(2)联系建设单位查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接:[https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk01/201810/x20181024\\_665329.html](https://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/x20181024_665329.html)

四、公众意见表填写意见的方式和途径:填写意见表后发建设单位。

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古汇东肉业有限公司。联系方式:高总,联系电话:15849213333

内蒙古汇能煤化工有限公司煤制天然气固体废物(灰渣)无害化处置项目变更方式改造环境影响报告书征求意见稿公示

一、征求意见稿及公众意见表获取方式:1.报告书征求意见稿及公众意见表下载地址:链接:<https://pan.baidu.com/s/1A1s2LXF-Y5T4KFHqfM8Z9w>,提取码:v7xb;2.纸质报告书查阅地址:内蒙古汇能煤化工有限公司

二、征求意见的范围为项目周边的社会公众和团体。

三、公众提出意见的方式和途径:电子邮件:156809885@qq.com,邮寄地址:内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗内蒙古汇能煤化工有限公司生产技术部;电话/联系人:15248416878/任先生

四、公示日期:即日起5个工作日。

内蒙古汇能煤化工有限公司  
2026年1月12日

中禾恒瑞(内蒙古)农牧业发展有限公司清算公告

中禾恒瑞(内蒙古)农牧业发展有限公司成立于2023年8月31日,统一社会信用代码:91152201MACTLCN41N,法定代表人:师九卿。

经股东一致决定,公司决议解散,并成立了由冯建忠为负责人,师九卿、李鹏、王太军、陈雁、刘莉、刘洪玉、杨楠及外聘律师事务所为成员的清算组,负责清理公司经营期间债权债务。

请有关债权债务人自本公告公示之日起45日内到公司申债权及债务。

申报地址:乌兰浩特市呼和浩特三队,联系电话:15705003222,联系人:纪宏霞。

特此公告!

中禾恒瑞(内蒙古)农牧业发展有限公司  
2026年1月13日

### 关于呼和浩特市万达地产开发有限公司交付公告

尊敬的呼市城南万达9、10、11号楼业主:

您所购房屋已通过竣工验收

备案,符合交付条件,请于2026年

1月13日-2026年1月18日(每

日办理时间9:00-17:30)到内蒙古自

治区呼和浩特市玉泉区城南万达

三期南侧步行街S7-126商

铺办理交付入伙手续,逾期未办

理视同房屋已交付,相关费用及风

险自通知腾起计算。

呼和浩特市万达地产开发有

限公司2026年1月12日

遗失声明

呼和浩特市万达地产开发有

限公司2026年1月12日

遗失声明</p