

在中医眼中，哪种月饼相对健康？

近年来，围绕月饼的争议层出不穷——“一个月饼等于几碗饭”“月饼是‘热量炸弹’”等说法，让不少消费者既想应景又心存顾虑。

在中医眼中，有没有相对健康的月饼？无糖月饼、咸月饼是不是更好的选择？吃月饼时又该如何搭配才能减轻身体负担？带着这些问题，记者采访了宁波市中医院中医经典/治未病中心主任中医师刘宏飞。他表示，没有绝对健康的月饼。浅尝辄止，合理搭配，才能在享受节日氛围的同时，不给身体增添负担。



AI生成图

●中医眼中，有没有相对健康的月饼？ 多属“热量炸弹”，五仁馅成分相对好一些

“其实从中医角度来讲，没有绝对健康的月饼。”刘宏飞开门见山地说，月饼在制作过程中会加入一定量的糖和油，因此大多数月饼都难以称得上健康食品。

如果非要在月饼中挑出一个相对好一些的品类，刘宏飞给出的答案可能出乎不少人意料——五仁月饼。

五仁月饼近年来“风波不断”，甚至还出现过“五仁月饼滚出月饼界”的说法。很多人认为，五仁月饼口感甜腻，且内含坚果，一口咬

下去口感“硬核”，不像奶黄、莲蓉馅那么丝滑。

那么在中医眼里，五仁月饼好在哪里呢？

“传统配方中，五仁常包括核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁，这些坚果本身都是营养较丰富的食材。从馅料成分看，可能比豆沙馅、莲蓉馅多一些蛋白质、不饱和脂肪和膳食纤维。”刘宏飞说。

从中医食疗角度来看，这5种果仁大多属于“药食同源”之品。核桃仁味甘、性温，入肺、大肠、肾经，

有补肾固精、润肠通便的功效；甜杏仁味甘、性平，入肺、大肠经，可润肺止咳、润肠通便；芝麻仁味甘、性平，入肝、肾、大肠经，能滋补肝肾、养血益精；瓜子仁可润肺化痰；橄榄仁则具有润燥、解毒之功效。整体来看，五仁馅偏于“润”，性质相对温和，本身具有一定的润燥作用。

不过，刘宏飞也坦诚地表示，五仁月饼的相对优势只是体现在馅料成分上，一旦考虑到制作过程中加入的大量糖和油，这种优势也会被大幅抵消。

●咸月饼比甜月饼更好吗？无糖月饼更健康吗？ 答案都是否定的

每年中秋节前后，刘宏飞的门诊都会接诊一些因吃月饼而出现健康问题的患者。

“去年有位老先生，本来血糖水平保持得很好，中秋节时突然又紊乱起来。仔细询问饮食情况后发现，他前几天比较贪嘴，觉得‘无糖’月饼比较健康，就多吃了几个。”刘宏飞说，其实无糖月饼不等

于没有碳水，更不等于不升糖。

按照国家标准，预包装食品每100克含糖量不超过0.5克即可标注为“无糖”，但并不代表产品不含淀粉、糊精等碳水化合物。这些碳水化合物进入人体后，同样会分解为葡萄糖，照样会升高血糖、转化成脂肪。

那么咸月饼是否比甜月饼

更健康？刘宏飞的回答同样是否定的。

“咸月饼通常只是少了添加糖，并不等于健康。”他表示，咸月饼普遍油脂较多，部分品类钠含量偏高，对于高血压人群尤其不友好。不管是甜月饼还是咸月饼，两者本质上都属于高热量点心，都要控制食用量，一次吃一小块即可。

●月饼搭配什么更好？ 茶水可作“解腻搭档”，陈皮山楂水可辅助解腻

既然月饼高糖高油的本质难以改变，有没有什么办法可以“对冲”一下它带来的身体负担呢？

刘宏飞建议，吃完月饼后可以适量喝一些茶水来缓解油腻。“比如绿茶、普洱茶，都是不错的选择。”他

进一步推荐，如果家中有陈皮或山楂，用来煮水饮用效果更好。

中医认为陈皮能理气健脾、燥湿化痰，山楂擅长消食化积，尤其对肉食积滞可能有一定帮助，二者一起煮水，有助于理气、减轻胃肠

负担，但不能替代药物。

“中秋吃的是团圆，不是比拼吃喝多少。月饼浅尝辄止，一家人健健康康，才是中秋最好的模样。”刘宏飞说。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

一个“卡顿” 牵出一串胃病 医生：胃不舒服别硬扛

王先生平时工作忙，三餐基本靠外卖，油腻、辛辣等来者不拒。两年前开始，他就感觉自己经常容易胃痛、胃胀气，但他根本没把这事放在心上。直到不久前吃感冒药时，他发现药丸竟黏在食管里下不去，来到医院做胃镜，结果查出了慢性萎缩性胃炎伴糜烂、食管溃疡、反流性食管炎等一堆毛病，病理检查还提示轻度肠化。

检查结果出来后，王先生上网查询，看到“癌前病变”几个字，吓得好几天睡不着觉，谨遵医嘱，服了一段时间西药，可症状总是反反复复。后经朋友介绍，他来到江北区中医院，找到中医内科的褚美琴副主任中医师寻求中医治疗。

褚医生接诊后发现，王先生的病根在于长期饮食不节，脾胃运化不足，湿浊、食积、气滞互结，属于典型的脾胃失和、虚实夹杂。

鉴于王先生脾胃虚弱、湿浊内蕴的情况，褚医生采用中药内服调和中焦、化湿消滞、疏肝和胃的方法给予治疗，同时配合科室揸针外治，持续刺激经络穴位，起到“通其经脉，调其血气”的作用。

一个疗程后，王先生的症状得到明显缓解，半年后胃镜复查，食管溃疡显示已愈。

据褚医生介绍，随着生活节奏加快和饮食习惯改变，近几年像王先生这样因长期点外卖、熬夜、压力大而导致脾胃问题的年轻患者并不少见。

她分析说，首先是三餐不规律，胃酸分泌节律被打乱，胃黏膜反复受刺激。其次多油、多盐、多辣的外卖，生冷冰饮、烧烤、浓茶咖啡等不断刺激胃黏膜，也会影响胃肠正常蠕动。还有长期熬夜、吃夜宵后很快躺下，容易导致反酸、烧心，诱发或加重反流性食管炎。

精神压力大，长期紧张、焦虑，中医认为肝气郁结、横逆犯胃，也会出现胃胀、嗝气、反酸等不适。现代医学也认为，情绪会直接影响胃肠动力和分泌。

养胃是一场终身战。褚医生建议，规律三餐、少油少辣少冰、细嚼慢咽；饭后缓行，勿即刻平卧；保持情绪舒畅，因为压力也会伤胃。可常按足三里、中脘、脾俞等穴。若已有反酸、胃胀或胃镜提示炎症、萎缩、溃疡等情况，千万别硬扛，应早诊早治，防微杜渐。早发现、早干预，才是对自己最好的保护。

记者 程鑫 通讯员 史末末

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，
欢迎垂询！

浙江天一拍卖有限公司

拍卖公告

受委托，本公司将于2026年10月30日10时至10月31日10时（延时段除外）在阿里拍卖资产交易平台上进行公开拍卖活动（网址：<https://zc-paimai.taobao.com>；户名：浙江天一拍卖有限公司），现就相关事项公告如下：

一、**拍卖标的**：宁波市北仑区霞浦霞浦路148号4幢148号房地产，建筑面积284.7平方米，土地使用权面积135.5平方米，国有出让金融保险用地，起拍价296万元，保证金30万元。

二、**拍卖方式**：本次拍卖为网络增价拍卖方式，至少一人报名且出价，满足成交条件，方可成交。

三、**报名方式**：有意竞买者，登录阿里拍卖资产交易平台在对应的标的页缴纳相应拍卖保证金报名参拍。

四、**展示时间、地点**：即日起至2026年10月29日上午10时止（节假日除外）以标的的现状在所在地进行展示，接受咨询，看样前请提前电话预约。

五、**咨询电话**：0574-27821122 13957855111 吴先生。

分类信息

联系人：姚老师 87682086、
13884469746（微信同号）

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、
声明、公告、商务等类信息。

截稿时间：工作日当天16:00

公开招聘第三方评估服务机构

海曙区段塘街道晓风印月府小区选聘第三方评估服务机构进行首届业委会成立选举工作。资质要求：注册地为宁波市海曙区、鄞州区或江北区。报名时间：2026年9月28日—2026年10月9日16时止。联系人：蔡老师 87472281，地址：海曙区醇德巷59号。