



医生提醒

### 春季儿童保健小知识

刘恩昊

春季气候乍暖还寒,冷热不定。多风,其在肝,对于肺气不足、肝风易动、发育还不完善的儿童来讲,多易发生外感病、过敏性疾病和情志病。岐黄学者、天津市名中医、天津中医药大学第一附属医院主任医师马融指出,此时节儿童保健应注意避寒保暖防外感、安抚情绪防抽动、饮食多样防口疮。

#### 避寒保暖防外感

立春以后早晚温差加大,此时给儿童穿衣、盖被,应根据早晨、中午、晚上气温的变化来增减。一般说来,早晨气温偏低,应多穿衣服;中午气温偏高,应减少衣服;晚上应根据室温来决定盖多少被子。衣被多了,可使儿童出现上火症状;衣被少了,又易感受风寒。那么,穿多少衣服、盖多少被子才合适呢?白天以背暖为佳,夜间以足暖为宜,千万不要以手凉作为衣服穿少了的依据。

#### 安抚情绪防抽动

春应于肝,肝主风,在志为怒。怒是情志致病之魁首,对人体伤害极大。儿童的情志病在春季多发或加重,如儿童抽动症。该病以多组肌群出现不自主、交替抽动为主要症状,并伴有烦躁、易怒、吼叫等,是一种与情绪障碍相关的身心疾病。

本病除药物治疗外,学校、家庭环境对疾病的治疗康复也有着至关重要的作用。特别是在家庭中,家长要注意安抚患儿的情绪,具体要求如下:一是减轻孩子的学习压力。家长要给孩子创造一个宽松的学习、生活环境。二是让孩子的不满情绪能够得到宣泄。家长不能太强势,不要出现打后不让哭、说后不让“犟嘴”的情况,特别是对青春逆反心理比较强的孩子。三是家庭氛围要和谐。父母的情绪变化常影响到孩子的心理发育。父母经常吵架,孩子易缺乏安全感。单亲家庭的家长更要关心子女的身心健康。

#### 饮食多样防口疮

立春以后,纯阳之体的小儿可以吃一些凉性食物,如鸭肉、莴笋、梨等,还可增加优质蛋白和维生素的摄入,少食用牛羊肉等发物。要鼓励孩子多吃一些粗粮、杂粮,如玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等,不仅可以给人体补充矿物质,还可以提供纤维素、维生素、氨基酸等。食物的多样化有助于醒脾开胃、促进食欲,还可以防治儿童春季多发的口腔溃疡等疾病。

#### 健康速递

### 饮食调理 缓解“老慢支”

刘政

“老慢支”是一种常见的老年呼吸系统疾病,以咳嗽、咳痰、喘息为主要症状,多在冬季寒冷时节和气温骤变时发作。在缓解期,饮食调理至关重要。

**优质蛋白质要充足** 充足的优质蛋白质能提高老人的免疫力。富含优质蛋白质的食物主要有禽蛋、鸡肉、牛肉、牛奶、瘦猪肉、鱼类和豆制品。

**每天饮奶** 老人每天最好喝酸奶300-500毫升。

**维生素C不能少** 维生素C有提高机体免疫力和预防感冒的作用,建议老人每天都吃一些山楂、橘子等富含维生素C的水果。

**补充维生素A** 维生素A有保护呼吸道黏膜的作用,有助预防“老慢支”急性发作。富含维生素A的食物有动物肝脏、奶制品与鱼类等。

**饮食应清淡** 辣椒、胡椒、芥末等辛辣调味料应慎吃或不吃。

此外,老人要特别注意加衣保暖,增强锻炼;改善室内环境,避免吸入厨房内的烹调油烟和柴草、煤炭燃烧生成的烟雾,同时远离香烟和“二手烟”。

# 早春三月 品时蔬之鲜

徐尤佳



踏青挖野菜 朱慧卿

其含有的大量膳食纤维也有利于糖尿病患者稳定血糖。

**菠菜** 菠菜富含膳食纤维,能促进肠道蠕动。菠菜还是标准的低热食品,每100g菠菜仅含有24千卡热量,只需走路6分钟就可以消耗掉。同时

菠菜是叶黄素的重要来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有好处。

**香菜** 香菜含有黄酮类、多酚类、挥发油、维生素、芦丁和绿原酸等,带有特殊的香气,能促进胃肠蠕动。中

医认为,香菜具有解表透疹、健胃醒脾的作用。但香菜不宜大量食用,气虚体弱者尤其不适合多食香菜。

**豆芽** 豆芽的营养价值很高,含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C等,可以为人补充多种营养。春天是维生素B2缺乏症的高发季节,多吃些豆芽可以有效防治维生素B2缺乏症,预防口角炎。

豆芽性偏寒,烹饪时可配姜丝,以起到中和的效果。体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃豆芽。

#### 早春野菜 鲜嫩满口

春季还是摘野菜的好时机,这个时候的野菜肥厚、鲜嫩,大家不妨试试3种早春野菜,它们的营养价值并不亚于常见蔬菜。

**荠菜** 荠菜叶嫩根肥,具有诱人的清香,可用于制作饺子馅、煮粥、煲汤。中医认为荠菜味甘、性凉平,具有和脾、利水、止血、明目等功效,一般人群均可食用,尤其适宜消化不良、体质衰弱之人。每100g荠菜中的钙含

量为294mg,几乎是牛奶含钙量的3倍。荠菜中镁、钾、维生素C、维生素K等营养素含量也非常高。

**马兰头** 马兰头是菊科马兰属多年生草本植物,因摘其嫩茎叶头入菜,故有此名。马兰头中维生素A的含量超过番茄,维生素C含量超过柑橘类水果。

中医认为,马兰头性凉味辛,具有清热解毒、凉血止血的功效。经常吃马兰头对高血压、咽喉炎、急性肝炎、扁桃体炎等许多疾病都有好处。在烹饪手法上,既可选择炒食或凉拌,也可晒成干菜备用。用嫩马兰头与嫩笋片同炒,其味清香;马兰头余水后切末,烧制肉类时放入,可以使菜的色香味俱佳。

**蒲公英** 含有蒲公英甾醇、胆碱、有机酸、菊糖等成分。蒲公英可凉拌、炒食、做汤,是药食兼用的植物。胃热体质的人还可以用蒲公英泡水代茶饮。现代研究还发现蒲公英具有消灭幽门螺杆菌的作用。蒲公英叶子能用来煎汤,味道与菜汤无太大差别,注意在烹饪时可稍多放点油,煮久些才能祛除苦味。

#### 按摩穴位保健养生

**极泉** 极泉穴位于腋窝顶点,腋动脉搏动处,举臂开腋取穴。主治心痛、目黄、胸胁痛、腋下肿、肩臂不举等。经常按摩或艾灸本穴。

**委中** 委中穴是足太阳膀胱经的常用腧穴之一,位于膝后区,腘横纹的中点,在腓窝正中。主治腰及下肢病证;腹痛、急性吐泻、小便不利等。经常按摩或艾灸本穴。

#### 健康关注

从食疗养生角度来看,春季饮食应以清淡为主,避免油腻、生冷的食物,建议多吃营养丰富的时令春菜。

#### 节令时蔬 益健五脏

**韭菜** 韭菜不仅入口鲜嫩,还散发独特的辛香,能够增进食欲。食用韭菜应选用新鲜嫩韭,老韭菜含有大量粗纤维,不易消化,一次不可食用过多。

韭菜的挑选很有讲究:挑选时建议用手捏住小撮韭菜的根部,看看叶片是否伸展挺直,若是弯曲程度大,则不新鲜。根部带有泥土的韭菜更新鲜,根部枯萎则代表失去水分,说明其摘放已有一段时间。

**茼蒿** 茼蒿也是一种有益于健康的开胃好菜。茼蒿茎叶同食,鲜嫩可口,有一种特殊香味,能起到开胃消食的作用。在烹饪茼蒿时建议用旺火快炒,这是由于其中的芳香挥发油遇热易挥发,会减弱健脾开胃作用。

研究表明,茼蒿含有丰富的钾,能调节体内水液平衡代谢,利尿消肿;其含有的胆碱具有降血压、补脑的作用;

春寒料峭时,早晚温差较大,冷暖空气交替频繁,人们稍不注意就会生病。这个季节,中医养生的要点是“以防风御寒为主,配合通阳调肝以助阳气初升之势”。那么,这个阶段有哪些注意事项及养生方法呢?

#### 顾护正气,提高免疫力

中医认为“正气存内,邪不可干,邪之所湊,其气必虚”。正气就像人体的城墙,正气充盈则身体免疫力增强,可拒外邪入侵。要注意天气变化,及时添加衣服,避免感冒。出现乏力、畏风、虚汗及体虚易感冒者,可服用玉屏风散、黄芪制剂等中成药。

#### 起居规律,适量运动

春天为新陈代谢旺盛、生命萌发的季节,宜作息有规律,尽量避免熬夜,养成早睡早起的习惯。春天春困会比较严重,规律作息对于养生有较好作用,有助于在白天的保持有良好的精神状态。

#### 中医指南

## 阳气初升驱春寒

莫鹏

春季适当增加活动时间,使人体的阳气像自然界的阳气一样能够生发。睡眠过多,极易使人体的阳气郁滞体内。

春天是万物复苏的季节,可以适当进行户外活动,有助于体内循环,对人体的阳气有长养的作用。春天应多进行郊外踏青、晨起跑步、登山等运动,可有效改善生理机能。

#### 饮食均衡,护卫脾胃

饮食宜清淡,食材要新鲜,营养需均衡,保

证充足的蛋白质摄入,可适量增加豆制品、鱼肉、牛奶、瘦肉、蛋类等富含蛋白质的食物,少食脂肪含量高的动物性食品,以清理肠胃、排出积滞。可适当服用陈皮、莲子、茯苓、山药、薏苡仁等药食同源之品。忌烟酒以及海鲜、辛辣等刺激性易引发咳嗽的食物。下面推荐两款药膳。

**大枣百合汤** 取百合15克泡发,红枣5颗去核。在锅中加入适量清水,放入百合和红枣,煮熟后放至温热,加入蜂蜜2勺即可。百合可养

处要重点“捂”。

**捂脚** 我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。人体腰部以下的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖点,不要换得太快,脱得太早。

**捂腹** 腹部是阴经积聚的地方,腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现。腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。

**捂背** 背为督脉之海,也是阳脉之海,是一身阳气汇集的地方,背部保暖可预防疾病,减少感冒几率;后背如果受寒,容易阳气不足,有碍生发。

此外,春捂还要讲究“度”:

**“捂”的温度** 一般来说,昼夜温差较大(≥8℃)时,要“捂”一会儿,早晚注意增加衣物;中午气温在10℃以上时,可以适当减衣;当白昼气温超过15℃且比较稳定时,就可以脱掉棉衣,穿得稍单薄些。

**“捂”的程度** 以自身感觉温暖,又不出汗为宜。春季,蓄积于体内的阳气外发,若内藏阳气过多,就会化成热邪外攻,诱发鼻、牙、呼吸、皮肤等部位出血,以及头晕目眩等症状。



赏春 唐奕

#### 家庭保健

## 冰箱食材储存有讲究

王小英 王倩

许多人因工作繁忙,会一次性在超市采购许多食物,且回到家将食物囫圇塞入冰箱,既不分类存放,更谈不上合理储存,看似充分利用空间,实际上却暗藏隐患——营养损失、口感变差、细菌繁殖等。

#### 及时清理是前提

食用被细菌污染的食物可能引起肠道疾病,而低温环境下绝大多数细菌并不会被杀死,它们只是减缓了生长速度,甚至有些细菌在这种环境里反而能够迅速增长繁殖。因此及时清理冰箱、营造洁净储存环境,是合理储存食材的前提。

#### 合理摆放很重要

冰箱不宜塞得太满,它需要足够的循环空间来确保制冷效果。冰箱内部温度分布“前高后低、上高下低”,简单理解就是门内侧置物架处温度较高,内里深处则较低,上层置物架温度较高、下层则较低,因此不同食材摆放的位置也大有讲究。

冰箱门侧置物架内放置一些有包装但开了封、不会在短期内变质的食材,如酱料、奶酪、果汁、蛋类等。上层外侧放置直接入口的熟食及酸奶、甜点等。上层内侧放置剩饭剩菜、包装豆制品等易滋生细菌的食材。下层

外侧放置果蔬,内侧则放置没有烹饪熟且需低温保存的食材。

生熟食要分开摆放,避免交叉,熟食在上,生食在下;可直接食用的熟肉、火腿肠、凉菜等应严格与生食分开,并分别独立包装好。冷冻食材应注意关注生产日期和保质期,冷冻散装食材可分装成小份,每次食用一份,避免反复解冻,增加食品安全风险。此外,隔夜、隔顿的剩饭菜在冰箱存放后,应在食用前再次彻底加热,以杀灭冰箱储存期间增殖的微生物;重复加热不可超过一次。

#### 食物存放常见误区

**误区一:**绿叶蔬菜密封后放入冰箱。叶类蔬菜密封太严、水分过多,易腐烂变质。绿色蔬菜买回后建议沥干表面水分后装入专用食品袋再放入冰箱,袋子不要密封,保证通气性良好。

**误区二:**剩饭剩菜、切开的果蔬直接裸露放入冰箱。这样不同食材间容易串味,且易增加细菌交叉污染的风险。剩饭剩菜应凉透后,用保鲜盒等干净容器包好后再放入冰箱;切开的水果应包上干净保鲜膜后放入冰箱。

**误区三:**鸡蛋先清洗再放入冰箱。蛋壳上有气孔和一层很薄的蛋白质膜,清洗鸡蛋会对其造成破坏,使细菌更易通过气孔进入蛋内,由此反而加速了鸡蛋的变质。

健康新知

## 「春捂」要有度

俗话说“春捂秋冻”,面对乍暖还寒的天气,做好保暖是很必要的。但换季时,身体有两处稍微凉些反而对健康有益。“倒春寒”时节,哪些身体部位该暖、哪些该凉是很有讲究。

#### 两处凉点更健康

春季气温骤热反复,对人的身体健康有较大影响,应急总医院中医科副主任医师孙叙敏提醒,冬春交替,两处要凉些。

**头凉** 中医有“头为诸阳之会”的说法,古语道“寒从脚起,热从头散”。相对于脚而言,头部的温度较高,体表1/3的热量经头部散发。

同时,头部也是人体出汗较多的地方,因此头部易热、不易凉,保持头部适当的凉爽,有利于身体散热,避免上火。

**心胸凉** 中医将心归为五行中的火,认为心本就有火的特质。如果将心胸捂得过热,外热接内火,就会导致口干舌燥、腮红面赤、手足心热、心烦燥等问题。

因此,心胸处可以适当凉一些,比如晚上睡觉时,在保证卧室温暖的前提下,被子不用盖得太高,露出胸口可能睡得更踏实。

#### 三处要重点“捂”

首都医科大学附属北京中医医院急诊科副主任医生吴义春表示,身体这三

#### 初春保养要点

初春天气变化无常,尤其是体弱人群、老人和儿童要格外注意保养,应急总医院急诊医学科主任缪国斌提醒,除了穿衣,还要注意以下几点:

**食** 饮食方面宜多吃性味甘平的食物,少食酸涩、油腻食物。

春季也是养肝、护肝的好季节,多吃菠菜、荠菜、胡萝卜等食物,可起到有效调节肝火的作用。也可适当吃点辛辣的食物,如葱、姜、蒜等,能够起到益气温阳、祛散阴寒的作用。

此外,保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。

**住** 气温回升,室内一定要注意开窗通风,建议每天开3次窗,每次的时间不少于半小时。早上起床后,客厅和卧室要开1次窗,中午12点到1点开一次窗,下午3到4点开1次窗。

**行** 很多人都有晨练的习惯,但此时早晨气温低、湿度大,容易感冒。因为,太阳出来前空气中的氧含量低,易引发心血管疾病,患有高血压、心脏病、“老慢支”、糖尿病等慢病的老年人更加危险。所以,建议在太阳升起后再进行户外运动。(稿件来源:《生命时报》)