

## 健康关注

# 春季食养 顺应时令

□ 黄梦哲

春为四时之首,春归大地之时,万物复苏,阳气始发。此时,养生应顺应阴消阳长的自然变化,调动体内阳气,使之不断充沛,早睡早起,养肝健脾,尤其要注意饮食方面的调理。

## 食养有法

在饮食养生方面,应遵循助阳升发、温凉适宜、减酸增甘三个原则,同时多进食时令蔬菜,如菠菜、芹菜、莴笋、西蓝花、茼蒿、香椿、韭菜、蒜苗等。

助阳升发 应适当摄取有助于阳气升发的食物。一般而言,具有温热之性的食物都有助阳之力。就五味而言,辛甘发散为阳,故辛味食物多有升发阳气的作用。春季,人们可适当多食葱、蒜、韭、蒿、芥等辛味之菜。但需要注意的是,春为少阳之时,饮食只宜助阳,不宜大温大热,故羊肉、狗肉之类的大热之品并不适宜。

春天,大自然为我们带来了许多时令美味,其中香椿以独特的香气和风味让人对它印象深刻。香椿不仅美味,而且有多种保健功效,适当食用对人体有益。

## 香椿里的中医智慧

清热解毒 利湿止痛 香椿性温,味苦、涩,无毒,传统中医认为其归肝、胃、肾经,具有清热利湿、解毒利尿的功效。其根皮煎水可治疗痢疾、肠炎、泌尿系统感染等,尤其对湿热引起的腹泻、便血、崩漏带下等症有辅助疗效。《本草纲目》亦有记载香椿可“治白秃不生发”。

健脾开胃 驱虫疗疾 香椿的挥发性成分如香椿素能刺激食欲,促进消化液分泌,改善食欲不振、恶心呕吐等症状。此外,其根皮和叶片中的活性物质对蛔虫等寄生虫有驱杀作用,常用于蛔虫病及肠道寄生虫感染的治疗。

止血止痛 调理妇科疾病 香椿根皮

温凉适宜 早春乍暖还寒,饮食宜略偏辛温,以驱散阴寒。晚春气温日渐升高,饮食宜偏辛凉,可适当选用薄荷、菊花、绿豆、赤小豆等。

减酸增甘 春季应少食酸味食物,一则酸味入肝,会使肝气过旺;二则酸性收敛,会影响阳气升发。另外,春季肝旺脾弱,而甘味入脾,适当进食米粥、大枣、蜂蜜、花生、山药等甘味食物,可增强脾胃功能。此外,木耳、香菇、蘑菇等食用菌类亦可健脾益胃、扶助元气,适合春季食用。

## 食疗有方

春季食养,为大家推荐几个食疗方。

芥菜粥 食材:芥菜 100 克,粳米 100 克。

做法:将芥菜洗净切碎,与淘洗干净的粳米一同放入锅内,加适量的水,熬煮成粥。

功效:益肝明目、健脾和胃。

香椿芽拌豆腐 食材:香椿芽 100 克,豆腐 200 克,食盐、酱油、香油各适量。

做法:将豆腐切小丁,香椿芽洗净,沸水稍焯,切碎;将香椿芽与豆腐丁一起,加食盐、酱油、香油等调味品拌匀即可。

功效:祛风解毒、健胃理气。

韭菜炒蛋 食材:韭菜 200 克,鸡蛋 2 枚,食盐、植物油各适量。

做法:将新鲜韭菜洗净,切段备用,将鸡蛋打散;起锅倒油,油烧至七成热时,倒入韭菜,大火煸炒,加少许盐;倒入鸡蛋液,转小火翻炒,蛋熟即可食用。

功效:助阳行气、滋阴活血。

香干炒青蒜 食材:青蒜 250 克,香干 100 克,食盐、植物油各适量。

做法:将香干切薄片,青蒜洗净,切寸段;起锅倒油,将青蒜炒至翠绿色,加入香干、适量食盐,略炒即成。

功效:健胃消食、杀虫止带。

首蓿粥 食材:首蓿 100 克,粳米 100 克,食盐适量。

做法:将新鲜首蓿摘取嫩头部,洗净,放入沸水中焯去苦味,捞出,切碎;将粳米淘洗干净,加适量清水,武火煮沸后,改用文火煲成稀粥;待粥将熟时,加入首蓿末,可酌加少许盐调味,粥沸即可食用。

功效:健脾益胃、清热利肠。

鲫鱼春笋汤 食材:鲫鱼 1 条,春笋 200 克,香菇、胡椒、食盐、植物油各适量。

做法:将鲫鱼洗净,抹少许盐及黄酒,腌 20 分钟左右;将春笋洗净、切段,备用;将鲫鱼两面在油锅中略煎,加水,放入春笋,可酌加少许香菇丁以提味,用武火煮沸后,转文火炖 30 分钟,加入适量的盐、胡椒调味即成。

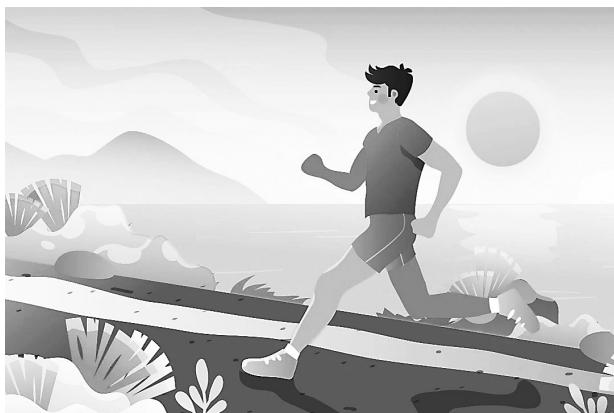
功效:益气健脾、清热化瘀。

凉拌水芹 食材:水芹 200 克,生姜丝、食盐、香油各适量。

做法:将水芹洗净、切段,用开水焯烫,加适量生姜丝、食盐、香油调味拌食。

功效:清肝除热、通利肠胃。

## 健身广场



## 空腹跑步的潜在益处

加速脂肪燃烧 空腹状态下,体内糖原储备较低,此时进行有氧运动(如跑步),身体会更倾向于燃烧脂肪以提供能量,从而有助于减少脂肪堆积,达到减肥效果。

提高代谢率 早晨空腹跑步可激活新陈代谢,使身体在一天中的其余时间也保持较高的能量消耗状态,有助于长期控制体重。

改善心肺功能 空腹跑步能加强心脏泵血功能,提升肺活量,对于预防心血管疾病、增强身体耐力具有积极作用。

## 空腹跑步可能带来的风险

低血糖风险 空腹状态下,血糖水平较低,长时间或高强度的跑步可能导致低血糖,出现头晕、乏力、心慌等症状,严重者甚至可能晕厥。

肌肉分解风险 在糖原储备不足的情况下,身体可能会分解肌肉蛋白以提供能量,长期如此可能导致肌肉量减少,影响运动表现和身心健康。

加重胃肠负担 空腹跑步时,胃肠蠕动加快,对于胃肠功能较弱的人群,可能引发胃痛、胃痉挛等不适症状。

个体化原则 每个人的身体状况和运动习惯不同,因此空腹跑步的适宜程度也因人而异。建议在开始空腹跑步前,咨询专业医生或运动教练的意见,根据自身情况制定合适的运动计划。

## 谨慎选择空腹跑步

## 药食同源话香椿

□ 陈成周江

被用于崩漏、血崩等妇科出血症状,其收敛作用可缓解出血;果实时则对胃溃疡、慢性胃炎有调理效果。

## 现代医学视角中的香椿

抗氧化与抗衰老 香椿富含维生素 C、维生素 E 及类胡萝卜素,能清除自由基,延缓细胞衰老。它的类雌激素物质(如植物甾醇)对调节内分泌、缓解更年期症状有一定作用。

抗菌与抗炎 研究表明,香椿中的棱

素和挥发性成分具有广谱抗菌活性,可抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等病原体。

增强免疫与调节代谢 香椿富含维生素 C,每 100 克香椿约含 40 毫克维生素 C,含量是普通蔬菜的数倍,与胡萝卜素协同作用可增强免疫力。它的膳食纤维还能促进肠道蠕动,改善便秘和代谢综合征。

## 餐桌上的香椿

香椿虽好,但不能无节制地食用。香椿中的亚硝酸盐含量较高,尤其是存放时

间较长的香椿,亚硝酸盐含量会进一步增加,故应尽量选择新鲜的香椿芽食用。食用香椿时也要避免与高硝酸盐食物如腌制品同食,以防过量食用引发中毒,出现头晕、呕吐、发绀等症状。焯水后食用香椿,可去除其中大部分的亚硝酸盐。此外,一些慢性病患者,如胆结石、阴虚燥热者及过敏体质者应慎用,以防诱发旧疾。

香椿既是《本草纲目》中的良药,也是现代营养学推崇的“天然抗氧化剂”。然而,其“药食同源”的特性需要科学对待,合理烹饪与适量摄入是关键。

最后,给大家推荐一道香椿美食,香椿豆腐鸡蛋羹,取香椿 100 克,洗净焯水,捞出切碎备用,将嫩豆腐切小块,焯水去豆腥味捞出备用。锅中加适量清水(或鸡汤)煮开,加入豆腐煮五分钟后,再加入香椿和两个打散的鸡蛋,继续煮 2 分钟,最后加入适量的盐即可。香椿豆腐鸡蛋羹能清热滋阴、健脾和中。

## 医生提醒

## 春季常晒头和背

春季天气由寒转暖,自然界的阳气升发,同时人体内的阳气也开始升发,此时应注意养护好我们体内的阳气。晒太阳是补充阳气最直接有效的方式之一。

“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”《黄帝内经》很早就告诉我们春天要养阳气。中医认为,晒太阳不仅可以温煦体内的阳气,强健骨骼,同时还可以降低某些疾病的发病率。

那么,晒哪里、什么时间晒效果更好呢?

## 头部

中医认为,头为“诸阳之首”,是全身阳气汇聚的地方。

百会穴位于头顶正中,是百脉会聚之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光,也就是 11 时到 13 时之间。我们平时可以选择在午饭后,到室外让阳光洒满头顶,通畅百脉、调补阳气。

## 背部

民间有句俗语“养背就是养全身”。中医认为,背为阳,腹为阴。背部分布的基本都是人体的阳经,避风晒背能暖背通阳,疏通背部经络,对心肺大有裨益,还可以起到补充人体阳气的作用。

可以选择在 10 时至 15 时晒背。初春天气比较凉,晒背时一定要避风,做好防寒保暖。晒背的时间可长可短,一般每次半小时即可。

(稿件来源:国家中医药管理局微信公众号:中国中医)



春光无限好 潘建勇

## 健康新知

## 老年人如何预防春季过敏

□ 王霜 李秘秘

春暖花开,不少老年人被过敏所困扰,出现皮肤瘙痒、频繁咳嗽、鼻塞喷嚏不断、眼睛红肿流泪等症状。

中医认为,过敏源于“正气不足,外邪侵袭”。老年人随着年龄增长,体质变弱、气血渐衰,风邪、花粉、尘螨等过敏原容易入侵。可从以下几个方面进行调治,帮助老年人远离春季过敏症。

## 睡好觉 充正气

睡眠是天然的抗敏药。高质量的睡眠可助肝藏血、调节气血、增强正气。建议在晚上 10 点钟前入睡,早上 7 点钟前起床,顺应阳气生发。老年人睡前用温水泡脚 15 分钟,同时按揉脚底涌泉穴(足心凹陷处),可以引火下行、助眠安神。睡前先伸懒腰、活动关节,再缓缓起身,防止头疼。

## 巧饮食 拒过敏

用山药、莲子、薏米煮粥,能健脾、增强气血、提高抗过敏能力,老年人可经常用这些中药材煮粥食用。红枣和金针菇中都含有抗过敏的成分,老年人可以每日吃几颗红枣,每周喝 2 次金针菇汤。玉屏风粥(取黄芪 15 克,白术 10 克,防风 6 克,煎汤后,滤取汁液,加入大米 100 克,煮粥食用),每周吃 3 次,可补气固表、防止过敏。同时,春季要少吃生冷(如冰淇淋)、辛辣(如辣椒)、油腻(如炸鸡)食物,以防损伤脾胃,降低抵抗力。

## 常运动 活气血

适度运动能促使气血畅通,提升免疫力。老年人每日可进行打太极拳、练八段锦、散步等舒缓的运动。运动后及

时擦干汗水、避风保暖,同时喝杯温姜茶驱寒固表。

## 按穴位 止过敏

按揉合谷穴(虎口肌肉隆起处)3 分钟,具有疏风解表,缓解鼻塞、皮肤痒等功效;按揉足三里(外膝眼下 3 寸),按压至穴位处有酸胀感,能够健脾益气,提升抵抗力;用搓热的手掌上下摩擦肺俞穴(背部第 3 胸椎下旁开 2 指),可补肺气,强卫表。

## 调情绪 筑防线

不良情绪也可导致过敏,肝郁化火还会加重症状。春天经常听听轻音乐、养花种草,都能疏肝理气、增强免疫力。平时尽量避免生气、焦虑,保持肝气顺畅,减少过敏发生。

## 健康速递

□ 宋金华 李海 张燕

呼吸道合胞病毒是引发急性呼吸道感染的常见病原体。它在婴幼儿和老年人群体中更容易引发较严重的症状,如支气管炎和肺炎。但大多数感染者症状较轻,类似普通感冒,不必过度担忧。今天,我们就来了解呼吸道合胞病毒的特点、传播方式以及如何有效预防它。

## 病毒特点

虽然呼吸道合胞病毒传播较快,但只要做好日常防护,就能有效降低感染风险。个人防护 避免去人多拥挤的场所,特别是在呼吸道合胞病毒高发季节。外出时科学佩戴口罩,特别是在人流密集的环境中。做好手卫生,尤其在接触公共物品后,避免用手触碰眼睛、口鼻等部位。不与他人共用杯子、餐具,减少交叉感染的风险。

感染后处理 轻症患者(咳嗽、流鼻涕)可以居家休息,多喝水,避免疲劳,一般 7—10 天即可自愈。如果出现严重症状,如呼吸急促、呼吸困难和持续高烧,应及时就医,避免延误治疗。

## 预防措施

照护患者的注意事项接触患者前后,一定要洗手或使用消毒剂消毒。避免同一照护人员同时照顾呼吸道合胞病毒患者和非呼吸道合胞病毒感染者,减少交叉感染的风险。建议患者和照护人员尽量减少与他人接触,特别是婴幼儿和老年人。

呼吸道合胞病毒是一种常见的呼吸道病毒,虽然传播广泛,但只要做好手卫生、科学佩戴口罩、避免密切接触,就能有效降低感染风险。科学认识呼吸道合胞病毒,做好防护措施,就是保护自己和家人的最佳方法。

## 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。