

# 应季而食 调养脾胃

徐倩菲

中医认为，脾胃乃后天之本，气血生化之源。每日摄入的食物均需经脾胃的受纳、运化才能转化为人体所需的气血津液。因此，脾胃功能的好坏与健康密不可分。

春季阳气升发，气温转暖，一些美味的食材也随着春风端上了我们的餐桌。我们来看看，哪些食物最适合春季调养脾胃。

## 这些食物要适量

竹笋、青团、粽子、螺蛳、腌笃鲜等是春季人们非常喜爱的美味佳肴。这些食物既可满足口福，又有很好的营养价值，但食用不当则可能导致胃部不适。下面就介绍一下这些美味的食用宜忌。

**竹笋** 竹笋味甘寒，入胃、大肠经，有清热消痰、利尿消肿、止泻痢的功效。营养学研究发现，竹笋富含维生素、胡萝卜素及氨基酸等营养成分，是一种低脂肪、低糖、低热量的健康食品，能够促进肠道蠕动，缓解便秘，还能预防肠道肿瘤的发生。

然而竹笋性味偏寒，且含有较多粗纤维，进食后易对胃肠黏膜产生机械性损伤，从而诱发食管炎、胃炎急性发作等。竹笋是一种比较难消化的食物，健康人多食后也易出现腹胀、嗝气等状况。因此，平素脾胃虚弱、反复出现消化不良者，应根据自身情况适量食用或尽量不食用竹笋，有食管炎、胃炎、消化性溃疡等病者更不宜食用。

**青团、粽子** 清明前后食用青团、端午前后吃粽子是自古保留下来



的习俗。青团和粽子主要由糯米制成，不仅带有艾草和粽叶的芳香，还有丰富的营养。中医认为，糯米有健脾暖胃、补中益气的作用，为温补强壮之品，尤其适合中气虚、脾胃弱者。营养学研究发现，糯米含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B等，可以补充人体所需要的能量。

虽然糯米制成的糕点零食深受大众喜爱，但由于其黏性大，不易消化，在胃内停留时间长，所以会使胃酸分泌增多，引起胃胀、胃痛、反酸、烧心等症状。胃肠消化功能不佳的人，以及老年、小儿要尽量少吃的青团和粽子，有食管反流病、胃十二指肠溃疡的人应禁食。

**螺蛳** 清明前后也是食用螺蛳的最佳时节。螺蛳肉质丰腴细腻，味道鲜美，还含有丰富的维生素A、蛋白

质、铁和钙。营养学研究发现，螺蛳能够起到降血压、预防骨质疏松、解酒、利尿等作用。

需要注意的是，螺蛳性寒，且不易消化，平素脾胃虚寒者食用后易诱发胃痛、腹痛、泄泻等症状。另外，螺蛳的生存环境和本身的构造导致其容易携带寄生虫，所以在烹饪时要充分烧熟。

农历春三月，美味的腌笃鲜也是餐桌上的一道广受欢迎的佳肴。腌笃鲜中的咸肉一般由猪肉腌制而成，食用过度也会对身体产生危害，导致口干、口渴，甚至可能引起血压升高、诱发心血管疾病。腌制品中高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜，使黏膜屏障功能减退，易致胃黏膜糜烂及溃疡发生。腌制品中往往含有亚硝酸盐，会增加胃癌和大肠癌的发生风

险。烹饪腌制食品前可用清水充分浸泡以减少盐分，但食用时也要以浅尝为宜。

## 这些食物养脾胃

春季应肝，若肝气过旺则克脾，因此春季调理脾胃十分重要。下面这些食物是养护脾胃的好帮手。

**山药** 山药性味甘平，既是餐桌常见的菜蔬，又是常用的中药。现代药理研究证实，山药具有调节免疫、抗氧化、抗肿瘤、降血糖等作用。山药营养丰富，口感细腻，烹饪方法多样，是营养配餐、食疗的好原料。

**薏苡仁** 薏苡仁味甘淡，性微温，有利水渗湿、健脾止泻、清热排脓、祛湿除痹的功能，为清补淡渗之品。对于脾胃虚弱表现为进食后易出现泄泻者，可将适量炒薏苡仁与粳米煮粥同服。

**小米** 小米味甘咸，性凉，具有和胃健脾、益肾、解毒除热之功效。现代研究发现，小米富含蛋白质、不饱和脂肪酸等成分，营养丰富。《本草纲目》云其“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”，因此平素脾胃虚弱、食欲不振的人群，可服用小米粥以健脾养胃，粥中也可加入红枣、薏苡仁和其他谷类等，丰富口感，均衡营养。

总之，春季饮食应以清淡、富有营养为宜，多食新鲜蔬菜、水果，荤素合理搭配，尽量避免食用坚硬、粗糙、刺激性食物，忌食过量腌制、油炸食品。还要养成良好的饮食习惯，进食宜慢、宜温，五味不宜过偏，避免过饱过饥。

(稿件来源：《甘肃日报》)



## 什么是食物多样

食物多样是平衡膳食的基础，合理搭配是平衡膳食的保障。食物多样指一日三餐膳食的食物种类全、多样。

根据《中国居民膳食指南(2022)》，多样化的食物应由五大类食物组成：第一类为谷薯类，包括谷类(含全谷物)、薯类与杂豆；第二类为蔬菜和水果；第三类为动物性食物，包括畜、禽、鱼、蛋、奶；第四类为大豆类和坚果；第五类为烹调油和盐。

如果用“数值”来形容食物多样，可以理解为每天摄入不同品种食物达到12种以上，每周达到25种以上，烹调油和调味品不计算在内。

按照一日三餐分配食物品种数，早餐摄入3-5种，午餐摄入4-6种，晚餐4-5种，加上零食1-2种。

## 如何做到食物多样

**选择小份菜肴** 用餐时，选择“小份”菜肴是实现食物多样的有效方法。这里的“份”是指日常大家所说的菜肴、食物的单位，如碗、勺等。同等能量的一份餐，如果选择小份菜肴，可以增加食物种类的数量。尤其是食欲不佳的老年人用餐时，选小份可以吃到品种更多，营养来源更加丰富的食物。与家人一起吃饭时，也可以选择小份食物，有利于食物多样化。

**同类食物常变换** 每类食物中都包含丰富的品种，可以彼此互换。一段时间内，同类食物进行互换也是保持食物多样化的好办法，可避免食物品种单调。例如，主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭间互换，红薯与马铃薯互换，猪肉与鸡肉、鸭肉、牛肉及羊肉互换，鱼可与虾、蟹、贝等水产品互换，牛奶可与酸奶、奶酪、羊奶等互换。

## 不同食物巧搭配

**1.粗细搭配。** 主食应注意增加全谷物和杂豆类食物。烹调主食时，可将大米与糙米、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配使用，做二米饭、绿豆饭、红豆饭、八宝粥等都是增加食物品种、粗细搭配的好方法。

**2.荤素搭配。** “荤”是指动物性食物，“素”是指植物性食物。将动、植物食物搭配烹调，可以在改善菜肴色、香、味的同时，提供多种营养成分，如什锦砂锅、炒杂菜等。

**3.深浅搭配。** 不同食物的颜色代表着食物中所含有的植物化学物质、营养素的差异。大家可根据食物的不同颜色搭配食物。

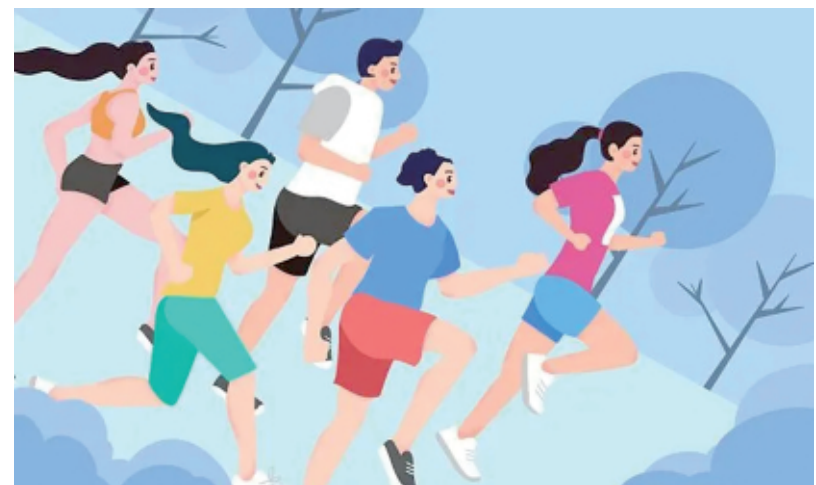
(稿件来源：《甘肃日报》)

# 如何做到食物多样化

冯琼

# 春夏养阳 改善体质

张云慧 姜政驰



阳气，是活力的象征，也是维持人体正常生理功能的关键。阳气遍布全身，具有促进人体新陈代谢、温煦肌肤、抵御外邪等功能，其充足与否，直接关系到人体的健康。

春夏养阳，是中医养生的重要理

念之一。自然界阳气生发、万物生长，正是人们养阳的最佳时机。

养护阳气可以改善体质，对于阳虚体质的人来说尤为重要，能有效抵抗病邪的侵袭，预防感冒、咳嗽等疾病。那么，养护阳气的方法有哪

些呢？

**饮食补阳** 饮食应以清淡、易消化的食物为主，适量摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜的蔬菜、水果；适量摄入高蛋白食物，如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶等；还可以适量吃一些温性食物，如姜、葱、蒜、红枣、桂圆等；同时，要避免摄入过多寒凉食物，以免损伤阳气。

**运动生阳** 坚持适度运动，如打太极拳、练八段锦等运动方式，不仅能够锻炼身体，还能调节呼吸，促进阳气的生成与流动。需要注意的是，运动应以微微出汗为度，避免剧烈运动，以免阳气耗散。

**作息调阳** 《黄帝内经·素问·四气调神大论》提倡“春三月，夜卧早起”，即晚睡早起。人们应在晚上11时前入睡，早晨6时左右起床，以顺应春季白天时间延长、夜晚时间缩短的变化。这样有助于阳气的收藏与生发。需要注意的是，

要避免熬夜、过度劳累等耗损阳气的不良作息习惯。根据“子午流注”的养理论，人们在中午适当小憩，更有利于养护阳气。

**情绪养阳** 保持愉悦、乐观的心态，避免愤怒、焦虑等不良情绪。

**环境助阳** 应保证居住环境的通风、干燥、温暖，避免长时间处于潮湿、阴冷的环境中。阳光是自然界最好的阳气来源，适当晒太阳，有助于提升体内的阳气。

**艾灸扶阳** 艾叶性温，有扶阳、补虚、防病的作用，可以在大椎穴、中脘穴、关元穴、足三里穴等穴位中，每天选取一两个穴位进行艾灸，每个穴位艾灸10分钟-15分钟，以局部皮肤温热为度。

养阳并非一味追求阳气旺盛，而在于保持阴阳平衡。人们应根据自身体质和实际情况，灵活选择养阳方法，以取得令人满意的效果。

(稿件来源：《甘肃日报》)

# 口腔溃疡 未必是“上火”

冯惠玲 裯影妍



有些人经常出现口腔溃疡，自认为是“上火”了，于是在饮食上非常小心翼翼，一点“上火”的东西都不敢吃，甚至服用清热解毒的中成药或消炎药，但仍然不见好。

口腔溃疡反复发作未必是“上火”，很可能是“寒热夹杂”体质所引起的炎症。因此，滥用寒凉药物不但没有效果，还可能导致脾胃虚寒，口腔溃疡更加缠绵难愈，且容易出现食欲不振、腹胀、腹泻、手足不温等症状。

人的体质比较复杂，临床辨证为单纯的寒或热的体质很少见，大多数为寒热错杂型体质。中医所说的“寒热夹杂”体质是指“上热下寒或上寒下热”，比如反复出现口腔溃疡、失眠、烦躁、面部长痤疮等。如果患者既有寒证，同时也有热证，该如何判断到底是寒还是热？举个例子，如果一个人出现口腔溃疡、口苦、咽痛，貌似是热证，但同时又有手足不温、小腹冷痛等典型的上下寒症，则以下症为本质，辨证为下寒。

在正常的脏腑功能中，本应是

心肾相交，水火既济，即肾水引得心火往下走，使心火不会过热过盛。若肾阳虚衰，则虚阳不固，导致肾水不能上济心火，心火旺盛上浮，从而形成上热下寒的体质。这种体质的患者，稍微吃点温燥的食物就会出现长痘、口腔溃疡、牙龈肿痛等“上火”症状，而像腹泻等下部虚寒的症状依然存在。在治疗上，不能单纯用寒凉药物泻火，宜清补兼施，先把虚火引到下焦，同时滋阴以敛上亢的阳气，则上热自清，下寒亦暖，使心肾相济、水火既调。

口腔溃疡当然也有因“上火”引起的，但如果反复发作，缠绵难愈的患者就要引起注意，尤其是经常熬夜、工作压力较大的患者，要考虑病因可能是上热下寒所致。中医采取“清上温下”的治疗方法可取得不错的效果。

口腔溃疡反复发作别不当一回事，不能随便饮用凉茶或擅自服用消炎药。患者应到医院仔细检查，排除免疫系统疾病等相关疾病后，通过中医辨证，精准用药。

(稿件来源：《甘肃日报》)

# 天气一热就起痒疙瘩，怎么办？

杨莉

近期随着气温上升，到皮肤科门诊就诊的荨麻疹患者明显增多。其中常有患者很困惑地问：一受热身体就起疙瘩，到医院就诊，被诊断为胆碱能性荨麻疹，这是一种什么病，应该怎么治？

## 荨麻疹有哪些类型

荨麻疹是一种常见的免疫相关性皮肤病。荨麻疹的病因和诱因比较复杂，根据诱发因素，荨麻疹分为自发性荨麻疹(无明确的诱发因素)和诱导性荨麻疹(有明确的诱发因素)。

根据病程，自发性荨麻疹分为急性自发性荨麻疹(病程≤6周)和慢性自发性荨麻疹(病程>6周)。

根据发病是否与紫外线、冷空气、受热、机械性切力等物理因素有关，诱导性荨麻疹分为物理性和非物理性荨麻疹。

物理性荨麻疹包括人工荨麻疹、冷接触性荨麻疹、热接触性荨麻疹、日光性荨麻疹等。非物理性荨麻疹则包括胆碱能性荨麻疹、水源性荨麻疹等。

## 什么是胆碱能性荨麻疹

胆碱能性荨麻疹是一种在皮肤受

到特定刺激，如运动、受热或情绪激动时出现的独特反应。该病的具体表现为皮肤上出现直径为1~2毫米的点状风团，风团周围常常伴有红晕，患者会出现刺痛、瘙痒或灼烧感等症状。

胆碱能性荨麻疹不仅影响患者的皮肤健康，更会对整体生活质量造成显著影响。无论是日常的工作、学习还是社交活动，这种突如其来的皮肤症状都可能让患者感到尴尬。

胆碱能性荨麻疹发病机制尚不明确，除了乙酰胆碱，还有其他多种因素的参与，包括汗液过敏、末端汗管角化栓的阻塞及获得性全身性少汗症等。

## 治疗方法有哪些

胆碱能性荨麻疹总体治疗原则是有效规避诱因，积极对症治疗。

有效规避诱因。这对控制荨麻疹十分重要，应尽量避免相应的诱发因素。以下措施可以帮助降低发作的频率和严重程度：避免在高温环境下剧烈运动；避免长时间暴露在阳光下；避免用水温过高的热水洗澡；避免食用过辣、过烫的食物；避免情绪过于紧张、激动；避免身体过热，穿着透气的



衣服，适当使用降温喷雾或湿巾。

积极对症治疗。常用的药物包括抗组胺药物、皮质类固醇和免疫抑制剂。

推荐将二代抗组胺药作为胆碱能性荨麻疹的一线治疗选择。抗组胺药物可以帮助患者减轻瘙痒和红肿等症状。

研究显示，阿伐斯汀、西替利嗪、卢帕他定、地氯雷他定等二代抗组胺药在胆碱能性荨麻疹的治疗中具有更

多的证据积累。

通常来说，患者如果按照常规剂量治疗1~2周效果不佳，可考虑更换其他种类药物或两种不同的二代非镇静抗组胺药按常规剂量联合使用，必要时可以联合第一代抗组胺药。

需要注意的是，患者长期使用这些药物可能会出现副作用，因此要遵医嘱用药。

(稿件来源：《中国妇女报》)

