



牢记“春季状元菜”，一整年的健康不用愁



(资料图片)

春天不只是万物复苏的季节，也是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵、乍暖还寒，气候很不稳定，除了要做好全身调节外，饮食调养也特别重要。

记者采访多位营养专家，为你订制一份详细的“春季饮食清单”，并附赠养生状元菜品、饮品推荐，帮你通过饮食调理，以最好的状态适应春发时节。

受访专家：

中国中医科学院教授 杨力
北京中医药大学养生室教授 张湖德
成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏
东南大学附属中大医院临床营养科营养师 夏朋滨

·春季养生“状元菜”

鸡肉温补，调节免疫

上榜理由：春季冷暖频繁交替，吃些温补的食物，不仅可以充沛体力，还能调节免疫力，预防疾病。

中医认为，鸡肉有温中益气、益五脏、补虚损的功效，能缓解由身体虚弱引起的乏力，还能调节人体的免疫能力。

从营养学的角度，虽然鸡肉、牛肉、羊肉等都是蛋白质丰富的食材，有强健身体的功效；但相比之下，鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多，也更容易被人体吸收利用。

推荐做法：鸡肉吃法很多，煲汤和清炖最能保住其营养。俗话说，身体虚弱，吃鸡滋养。因此，春天里，老人、孩子不妨喝些鸡汤补身；此外，还可做些土豆炖鸡、香菇炖鸡等家常菜。

韭菜养阳，调节免疫

上榜理由：我国传统养生讲究“春夏养阳，秋冬养阴”。春季阳气上升，应多吃些温补阳气的食物。特别是早春时节依旧寒冷，最好多吃些韭菜、香菜、葱、姜、蒜。这些蔬菜均属温性，既可驱散寒冷，又能杀菌抑菌。

其中，韭菜被称为“春季第一菜”，南齐周颙说过“春初早韭，秋末晚菘”，意思是初春时

节的韭菜最好。民间也有韭菜“春食则香，夏食则臭”的说法。韭菜性温，有助养护人体阳气，春季常吃还可补益脾胃。韭菜独特的辛味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助调节免疫力。

香菜、香椿等虽同样是温性食物，但它们属于“发物”，容易引起慢性疾病的复发。因此，建议患有慢性病的人，不要多吃。

推荐做法：韭菜中的硫化物有助人体吸收维生素A及B族维生素。因此，韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。

红薯增甘，促进消化

上榜理由：据《千金方》记载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。这是因为春天多吃酸性食物会使肝火更旺，从而损伤脾胃。所以最好多吃些性温味甘的食物以助消化，值得推荐的是淀粉类食物，如粳米、糯米、山药、南瓜、红薯。

春季常吃红薯还能防止“春困”。日常饮食中米面、肉类、蛋类的摄入过多会导致人体的体液偏酸性，人就容易犯困。因此，吃些碱性食物就能缓解“春困”。红薯就是碱性的，能中和酸性，保证人体健康。

此外，红薯还可以维护动脉管壁弹性、防止心血管脂肪沉积。它含有的纤维素还可以预防和缓解便秘。

推荐做法：红薯蒸煮都是不错的做法，但春季进补，最好采用较温和的方式。因此喝粥是不错的选择，把红薯切成丁，与粳米一同煮粥，更有利于消化吸收。粥里还可加点大枣、核桃，都是适合春季的温补食材。

·春季养生“状元水”

吃什么饭很关键，喝什么水更重要。夏天喝绿豆汤解暑，冬天喝羊肉汤祛寒。那么，万物复苏的春季适合喝什么？

杨力教授建议，春季最应多喝的有：茉莉花茶、蜂蜜水和仔鸡汤。前面已经在鸡肉的做法中，对煲鸡汤做了介绍，下面重点来讲其余两种水。

蜂蜜疏泄，润肠通便

上榜理由：民间有“千金难买春头泄”的说法，意思是初春是排毒减脂的好时节。经过了一冬的高粱厚味，不妨赶紧给身体做次“大扫除”。

蜂蜜有通便润肠的作用，可以解除便秘之苦。同时，蜂蜜对肝脏有保护作用，可增强对疾病的抵抗力，因此是春季的第一饮品。

推荐喝法：最简单的方法是用60摄氏度以下的温水冲蜂蜜，可以保住其营养，建议早晚各一杯。这里再推荐一款蜂蜜红枣饮，适合乍暖还寒的初春的季节。

春季肝气旺，影响脾胃功能，红枣有补脾的功效。将去核的干红枣和冰糖倒入汤锅中，再加满水，大火烧沸后盖上盖子，再用小火继续煮至水分完全收干，约30分钟即可。关火晾凉，喝时再调入两勺蜂蜜即可。

茉莉花茶去寒邪，解春困

上榜理由：民间早有“春宜饮花”之说，而从养生和保健的角度来讲也是春饮花茶。春喝花茶，能缓解春困带来的不良影响。

花茶甘凉而兼芳香辛散之气，有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪、促进体内阳气生发，令人神清气爽，可使“春困”自消。

茉莉花香气清婉，馥郁宜人。茉莉花茶，有“在中国的花茶里，可闻春天的气味”之美誉。春饮茉莉，可以提神醒脑，有“去寒邪、助理郁”功效，是春季饮茶之上品。

推荐喝法：高档花茶的泡饮，应选用透明玻璃杯，取花茶3克，放入杯里，用初沸开水稍凉至90℃左右冲泡，随即盖上杯盖，以防香气散失。

·不可错过的营养野菜

每年的三四月份，正是野菜生长最盛的时候。吃腻了大鱼大肉的人，此时多吃一点野菜，可以起到很好的保健作用。野菜种类繁多，功效也各异。

>>>> 马齿菜

马齿菜又叫马齿苋，含有核黄素、抗坏血酸等营养物质。它的药用功能是清热解毒，凉血止血，能降低血糖浓度、保持血糖恒定，对预防糖尿病有一定的作用。

>>>> 荠菜

荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值，传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

>>>> 蒲公英

蒲公英又叫婆婆丁，它能清热解毒，消肿、利尿，具有抗菌的作用，能激发机体的免疫功能，达到利胆和保肝的作用。

>>>> 苦菜

苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素，能清热、消肿、解毒、凉血止血。苦菜对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。

>>>> 蕨菜

蕨菜又名蕨儿菜、龙头菜。吃蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。常见的吃法有滑炒蕨丝蕨菜、蕨菜扣肉、凉拌蕨菜等。

据人民网

春天肝火旺 掌握几个技巧 扑灭火

春天万物复苏，很多人的肝火也跟着“旺”了起来。你知道吗，肝火有着亦虚亦实两张“面孔”，只有认清它的性质，才能有针对性地扑灭它。北京中医医院肝病科副主任医师戚团结介绍，春天是肝上“火”的高发期，一旦有上火症状，首先就要警惕，是不是肝火造成的。

从中医的角度看，春天在五行中属木，而肝脏在五脏中也属木，故“春气通于肝”。也就是说，春季是肝气最为活跃的时候。同时，春季是生发的季节，肝主疏泄、主生发，容易造成肝火上炎。此外，天气转暖，自然界的各种微生物也开始蠢蠢欲动，病毒、细菌慢慢滋生，负责代谢和解毒功能的肝脏一旦不堪重负，就会出现“急火攻心”的情况。

“肝火旺是肝的阳气亢盛表现出来的‘热效应’，这种热象会导致身体不同程度地‘冒火’。”戚团结指出，一般情况下，肝火旺的人常常舌质红，伴有面红耳赤、头痛、头晕、急躁易怒、睡眠欠佳、心烦意乱等症状。日常生活中，爱吃辛辣、精神压力大、爱发脾气、肝肾阴虚的人，都是肝火爱找茬的对象。

“需要注意的是，并不是所有的肝火都是一个性质。”戚团结说，肝火有虚实之分。其中，实火多是阳热亢盛之火所致，以“外象”表现为主，春季若时常面红耳赤、口干舌燥、大便干燥、情绪不稳定，就须警惕是肝实火；相反，虚火多为阴虚火旺，过度劳累、久病耗损、肝肾阴虚都是“导火索”，主要症状包括手脚心发热、盗汗、身体消瘦、舌红少苔等。此外，掌握下面几个技巧，也能帮我们自辨肝火的虚实。

首先，看舌苔。舌质红且舌苔厚腻者多是实火；相反，舌淡红、苔泛白且舌苔少者一般为虚火。

其次，看小便。小便色黄、气味重，多是实火；小便色淡、气味清，多是虚火。

再次，看大便。大便干结多为实火；大便稀软或腹泻则是虚火。戚团结提醒，清肝火若想到理想效果，必须对症下药。这里给大家分别介绍几种非药物治疗的方法。

实火以清肝为主。良好的心态和饮食习惯即可将火“泻”掉。中医认为，“肝主情志”，生活中要注意调整好情绪，凡事不要给自己太大压力，保持平和、乐观的心态，许多“火”就不会由内而生。另一方面，日常饮食要少吃辛辣，多吃些清火的食物，比如莲子、绿豆、苦瓜、芹菜、西瓜、山楂等。还可以用玫瑰花、菊花、白梅花、决明子等泡水代茶饮。

虚火以调养为主。相比实火，清虚火除了食物调养外，还要辅助强肝肾以进行“内调”。一方面，要坚持适量运动。在春暖花开的季节，不妨多出去走走，踏青、打球、散步、爬山等都是不错的选择，既能让人气血通畅，又可怡情疏肝，达到强肾、降肝火的效果。另一方面，多按“保肝”穴位。太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处）、足三里（位于小腿前外侧，外膝眼下四横指处）、三阴交（位于小腿内侧，脚踝内侧突出的骨头尖上方4横指处）等穴位都有很好的清肝补肾作用，每晚睡觉前按摩这些穴位或用拳头反复敲打穴区，每次5分钟左右即可。

据《生命时报》

治病也要因地制宜

因地制宜，是指根据不同地域的具体情况，制订与之相应的措施。这个成语出自《吴越春秋·阖闾内传》：春秋末年，伍子胥逃到吴国，吴王很器重他。一次，吴王征询伍子胥有什么办法能使吴国强盛起来，伍子胥说：“要想使国家富强，应当由近及远，按计划分步骤做。首先要修好城市的防御工事，把城墙筑得既高又坚实；其次应加强战备，充实武库，同时还要发展农业。充实粮仓，以备战时之需。”吴王听了高兴地说：“你说得很对！修筑城防，充实武库，发展农业，都应因地制宜，不利用自然条件是办不好的。”

这种“因地制宜”的措施果然使吴国很快强盛起来。无独有偶，十八世纪，法国的

启蒙思想家孟德斯鸠也提出一项因地制宜、治理国家的政策，即“地理环境决定论”。他认为：土地膏腴，出产丰富，使人因生活富裕而柔弱怠惰，贪生怕死，这些地区的国家常是“单人统治的政体”；土地贫瘠和崎岖难行的多山国家，人民勤奋耐劳，生活俭朴，勇敢善战，他们不易被征服，常是“数人统治的政体”。他建议立法者考虑不同的地形环境、气候因素来制定恰当的法律。

中医强调因地制宜治疗疾病。因为不同的地区所引起的疾病各不相同。在西北高原地区，气候寒冷，干燥少雨，当地人们依山陵而居，常处在寒风凛冽之中，多吃牛羊乳

汁和动物骨肉，故体格健壮，不易感受外邪，其病多内伤；而东南地区，草原沼泽较多。地势低洼。温热多雨，人们的皮肤色黑，腠理疏松，多易致痲痹，或易致外感。因此，治疗时就应该根据地不同，区别用药。如同为外感风寒，则西北严寒地区，用辛温发散药较重；而东南地区，用辛温发散药较轻，这就是因地制宜原则在医学上的具体应用。

《内经》专设《异法方宜论》一篇，讨论不同地域的人们易患的病种，以及病变和治法特点等。可见，古代中医学家十分重视因地制宜治疗疾病。



中医典故

