

# 春季野菜这么吃才健康

春暖花开的季节,也是市民结伴出游的季节,更是个令吃货怦然心动的季节。每年三四月份,鲜花盛开,草木发芽,漫山遍野的翠绿中,点缀着各种各样的野菜。它们大都鲜嫩多汁、十分美味,深受市民喜欢。那么春天到底有哪些值得一试的野菜?不同的野菜吃法又有哪些不同呢?一起来看看吧。

## 香椿

香椿因其浓郁的清香、柔嫩的质地和独特的口感,深受人们的喜爱,其综合营养价值在蔬菜中属于上品,被誉为“珍稀菜肴”、“树上蔬菜”之称。含有丰富的蛋白质、氨基酸、多种维生素和钙、铁、钾、磷、锌等矿物质及黄酮、生物碱等活性成分。其中氨基酸的含量高达17种,特别是人体必需的氨基酸种类多,居于荠菜、蕨菜等野菜之首。具有健脑、调节血脂、软化血管、降血压等功效。

## 推荐食谱:香椿豆腐

用料:香椿、南豆腐、盐、香油

1、将豆腐划成大小一致的小块,然后放在锅中,与冷水同时加入,待水快要沸腾的时候调成小火,豆腐上浮,捞出过凉水。

2、香椿焯水烫熟,过凉水后,切成碎末和豆腐拌在一起,加入少许的盐和香油即可。

香椿拌豆腐相对于香椿炒鸡蛋来说,少了很多食用油,减少了油脂的摄入,同时也避免了高温烹调所造成的营养素流失。且豆腐中富含优质的

植物蛋白质。

## 地皮菜

学名普通念珠藻,别名地耳、地衣、地木耳等。地皮菜含有较高营养成分,矿物质种类丰富,其中铁、锌的含量是海带、紫菜、螺旋藻、发菜等食物的数倍。且脂肪含量很低,含有一定量的粗纤维。

但地皮菜在氨基酸含量上略有不足,在食用的时候可以与其他氨基酸含量丰富的食物一起食用。

## 推荐食谱:地皮菜鸡蛋汤

用料:地皮菜、鸡蛋、盐、香油、葱、生抽、水淀粉

1、新鲜的地皮菜洗净,去除里面的野草;如果是用干品,需要用温水泡发。

2、烧水;小葱切末,鸡蛋打入碗中,加入少许的盐打匀。

3、土豆生粉加入适量的水,制成水淀粉。

4、水沸腾后,放入地皮菜,淋入鸡蛋液,用勺子搅出蛋花,放入少许的盐、生抽和香油调味即可。

地皮菜含有丰富的粗膳食纤维和矿物质成分,与鸡蛋一起食用可以起到蛋白质氨基酸的互补作用,且制作成汤口味会更加鲜美。

## 榆钱

榆钱是榆树的种子,因为形状似钱而小,圆薄如钱币,故而得名。我国很早就有食用榆钱的习惯,荒年充饥,丰年为菜,老少皆宜。其谐音是“余钱”,所以有吃了榆钱可以有“余钱”的说法。

现代医学研究表明,榆钱含有的矿物质铁是菠菜的1倍,钙含量是菠菜的



3倍,为鲜蔬菜中的佼佼者。且榆钱中不含有草酸,所以钙和铁进入人体后会更容易被吸收利用,有利于小儿的生长发育。榆钱中同时含有大量的膳食纤维,可以改善肠道健康,降低葡萄糖的吸收速度,减缓餐后血糖的上升速度,有利于糖尿病病情改善。对于减肥人群更是减肥佳品,餐桌上的一道美食。

## 推荐食谱:蒸榆钱饭

用料:榆钱、面粉、蒜、醋、生抽、香油

1、榆钱洗干净,控干水分。

2、在榆钱中加入干面粉,拌匀,面粉不用太多,让每一片榆钱上面均沾上面粉。

3、蒸锅上汽后,放入拌好的榆钱,中火蒸5分钟。

4、蒜切碎,加入醋、生抽和香油混合成调味汁,淋在蒸好的榆钱饭上面或

者直接蘸汁吃即可。

蒸煮炖是最健康的烹饪方法,蒸菜更完整地保留了食物中的营养成分。富含的膳食纤维可以增加饱腹感,对于减肥的人群特别适用。

## 食用野菜时应注意的几个问题:

不认识的野菜千万别吃。有些野菜含有剧毒,轻者可出现胸闷、腹胀、呕吐等症状,重者可危及生命。

受污染的野菜不要吃。公路旁空气污染的野菜容易吸收铅以及排放的废水、废气,不宜食用。

久放的野菜不好吃。野菜最好是现采现吃,久放的野菜不新鲜,且营养成分少,味道差。

食用野菜前最好浸泡两小时,以减轻可能存在的毒素。

北京晨报

# 虚胖 喝杜仲茶减脂

中医认为,虚胖是因为体虚,代谢能力弱,体内的垃圾不能得到及时地清除,于是堆积在身体里面,久而久之形成肥胖。

这种胖大多与气虚、阳虚有关。由于元气不足,机体往往不能很好地抵御外界病邪的侵袭,因此容易生病。平时,整个人也总是疲乏无力、精神不振、气短懒言、容易出汗、胸闷、消化不良等。

要想改善虚胖体质,可以从日常生活饮食起居等多个方面进行调节,加以改善,同时还可以辅助一些药茶减肥法。但是,虚胖的人不能乱喝减肥茶,比如抑制食欲之类的茶就不适合。因为虚胖的人本身身体就弱,如果再抑制食欲,会带来一系列不好的连锁反应。什么样的减肥茶更适合虚胖人群?中国保健养生协会会长吴大真推荐杜仲

茶。它能够有效解决虚胖者的减肥难题。中药杜仲是由杜仲的干燥树皮经炮制而成,味甘、性温,入肝、肾经,具有补肝肾、强筋骨等功效。杜仲茶不含茶碱,无咖啡因,含有丰富的蛋白质、氨基酸,易吸收,有调节血脂、降血压、补肾护肝、通便利尿、增强免疫力等功效。现代研究表明,连续服用杜仲一个月以上,可明显降低人体皮下及内脏周围的中性脂肪含

量,加快其他蛋白质的合成,消耗体内能源,从而减少积蓄在体内的中性脂肪,平均可减肥1.5~2.0公斤。

杜仲茶的冲泡方式很简单:取杜仲5~15克,用500毫升、85℃左右的开水冲泡,加盖闷泡5分钟即成。每餐半小时后饮用,每天坚持喝1000~1500毫升左右,长期坚持就会有效果。

生命时报

# 运动改善你的颈椎

点时间就能治好,对身体的帮助很大。

打羽毛球是一个不错的选择。打羽毛球的过程中,头部会随着羽毛球的运动做前屈、后伸、左转、右转等放松性运动,不仅能活跃颈椎区域的血液循环消除淤血水肿,同时还可以牵伸颈部韧带肌肉,有效增强软组织的力量,增强其对疲劳的耐受能力,改善颈椎的稳定性。对于长期“低头哈腰”工作的人们,在回高球时,抬头看球的动作还可以很好地起到“反向治疗”的效果。通过这样真正做到了“多抬头,少低头”的要求。

游泳也是一项预防颈椎病非常有效的运动方式,尤其是蛙泳、仰泳交替进

行。会游泳的人都知道蛙泳时在换气的过程中,颈部会向后、向上扬起,头部露出水面呼吸。每换气一次,颈部都需要向后、向上扬起一次,并且仰头吸气与我们平时伏案工作时正好是两个相反的动作,这就锻炼了颈部的肌肉韧带,活动颈椎关节。平时大家工作繁忙,一周之中最好抽出1~2天时间,每次半个小时左右即可,通过游泳运动颈椎,预防颈椎病。

如果有爱好打太极拳的朋友,我也鼓励大家根据自己的实际情况,在闲暇时间,选择陈氏太极拳、杨氏太极拳或者其他流派进行学习,并加以练习。经常练习太极拳,不仅对肢体的柔韧性有很大

的锻炼,而且还可以使脊柱经常处于活动状态,有助于保持骨关节系统的柔韧和健康,预防骨质增生,关节僵硬,增强肌肉韧带力量。

颈椎病的发生是一个漫长的不断衰老蜕变积累的过程,运动可以预防颈椎病的发生发展、缓解肌肉韧带损伤引起的颈部酸痛的症状,但运动也需要一个逐步的持之以恒的坚持过程,同样不可能一朝一夕间就能起到明显的作用。颈椎病、腰痛这些脊柱慢性病一般要经过20年以上的漫长发展过程。只有坚持锻炼,才能起到预防或延缓它们发生和发展的作用。

北京晨报

# 春季养肝三多三少



“一年之计在于春”。春季是养肝护肝的最佳时节,也是肝病的多发时节。如果阳气不足或阳气太过,都会导致肝气不顺,出现中暑、肚子疼、着凉,以及烦躁、易怒、眩晕、眼屎多等症状。春季养肝应遵循“三多三少”——少酸多甘、少补血多补气、少怒多动。

## 春季养肝应让肝气疏通畅达

春季养生,重在养肝。春季养肝,是指在立春到立夏这个时间段,人们根据不同的地域性进行因人而异的养生。

春季万物复苏,阳气始发,人的肝正好也是这个特点,肝也主生发,也是向上的。

就像朱自清的散文《春》中写的“欣欣然张开了眼”。这是一种舒缓的、柔软的,不可抗拒的,柔中带刚的感觉。

中医理论认为,肝在五行中属木,与春季相应,通于春气。类比春天树木生长伸展和生机勃勃的特性,肝同样具有条达疏畅,升发生长的特性。

肝气疏通、畅达则全身机气条达,进而推动人体全身血液、营养物质运送到各个脏器,促进消化系统正常工作、胆汁的分泌排泄以及调节人的情志等。

因此,春季是保持肝气升举、调畅体内气机的最佳时节。春季养肝就是养阳气,而小孩本就阳气旺盛,因此除小孩外,青年男女以及中老年人朋友都需要适宜地养肝。

## 春天肝气不顺,容易招来多种病

春季人的肝气本应旺盛,但若肝气不顺,容易招来多种病。比如春天不捂或还在使用厚腻滋补等食物,就可能导致阳气升发不足,肝养不好,这是

因为肝属木,木不能生火,阳气不能到达人的肌表,各种邪气容易趁虚而入,会导致整个人热不起来,不能适应夏天的环境,出现中暑、肚子疼、着凉、手脚冰凉等情况。

肝气若不顺,与春天的生化之气不相合,还会导致肝气升发太快、太过,进而肝气上逆、气郁化火、肝阳偏亢、肝风内动,出现烦躁、易怒、眩晕、面赤、眼屎多、眼睛充血,甚至中风、昏厥等症状,这也是诸多肝脏疾病容易在春天加重和复发的原因。

因此,春季养肝得让阳气缓慢、持续升发,就像春天的小草一样,是缓慢生长的,而不能拔苗助长。

## 吃:多吃酸会伤肝,甘味才最适宜

春季到底该怎么养肝呢?有的人建议多吃点酸味食物,这是一种误区。春季酸味食物吃得过多,反而会吧肝气养得过旺。正确的做法是少酸多甘,补脾培

土。

拿树木做比,土肥则木长,只要把土养肥了,树木就会长得旺。唐代名医孙思邈曾在《千金食治》中说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是春天要少吃点酸味的食品,多吃些甘味的饮食,补益人体脾胃之气。

不过,酸味食物不是指味道酸的,而是性味属酸的食物,比如石榴、五味子等。甘味食物也不是指味道是甜的,而是性味属甘的食物,比如山药、薏仁、谷物、蔬菜、水果等。

## 补:不宜补血,重在补气

“春夏养阳,秋冬养阴。”阳是指气,阴是指血。其中气主要来源于温和的补养之品,比如谷物、瓜果、蔬菜等。血主要来源于酒、肉等肥甘厚腻的食物。

因此,春季养肝可少补血多补气,即多吃些小米、瓜果、蔬菜等清淡口味的食物。有人说,多补气可以多吃点人参。

# 专家提示:总是偏头痛需留意青光眼

如今丰富的“电子生活”易带来眼损伤。专家提示,当出现眼痛、视物不清、雾视等症时,应及时就诊。对于长期偏头痛患者,一旦排除神经内科性疾病,还应查查眼科。

哈尔滨医科大学附属第二医院眼科主任原慧萍近日接诊的一位41岁男性患者,因工作压力大落下偏头痛,时常伴有恶性症状,后病情加重就诊,确认为闭角型青光眼急性发作。“这通常表现为剧烈头痛、眼痛。如不及时采取措施,极易在短时间内失明。”

据介绍,青光眼是伴随视神经萎

缩、视野缺损的一种不可逆性致盲眼病,和病理性眼压升高有较大关联。发病隐匿,一旦察觉视物模糊,往往已进入中晚期。虽不能被彻底根治,但早发现、早治疗可延缓病情。

专家建议,像监测血压一样监测眼压,像保护生命一样保护视力。40岁以上人群每年宜测量一次眼压。白内障、虹膜炎等患者也要尽早治疗,以免引起继发性青光眼。在暗室工作的人,每1~2小时要走出暗室或适当开灯照明。并减少在黑暗环境中长时间与刺眼的电子产品打交道。

科技日报

# 养生之道:牙口不好也能吃得香

上了年纪,牙龈萎缩、牙齿脱落等就易缠上身,影响咀嚼功能,很多老人因此而营养不良。其实,只要掌握科学的烹饪方法,细心选材、合理搭配,牙口不好照样可以吃得健康。

主食方面,要多用蒸、煮、炖、熬的烹饪方法,少做煎、炸、烤、烙的食品。做米饭时要多加些水,保证米饭松软,还可以加入一些粗粮做成南瓜粥、红豆粥、红薯粥等,让营养更丰富均衡。面食应以发面为主,如馒头、花卷、蒸饼等,易于咀嚼和消化,少吃烙饼等死面食品,以免将松动的牙咯掉。

蔬菜方面,牙口不好的老人应多选择茄豆类蔬菜,如茄子、冬瓜、丝瓜、西红柿等。土豆或胡萝卜等蔬菜可切成碎丁后蒸炒。豆类整粒吃太硬,应煮成豆馅,蒸成豆包,还可吃豆腐等豆制品。

水果方面,香蕉、猕猴桃、草莓、柿

生命时报

# 睡觉时手机放在枕边会损害健康

手机是人们最亲密的“伙伴”,有些人甚至睡觉都要放在枕边,可这样一个简单举动可能会带来严重健康隐患。

英国一项研究表明,全黑的睡眠环境有利于人体生成一种名为褪黑素的激素,它能促进人体新陈代谢,提高睡眠质量。但若把手机带进卧室,或在卧室给手机、平板电脑充电,其散发的蓝光会让人体内褪黑素的分泌受到影响,导致新陈代谢失衡,诱发肥胖、高血压、糖尿病、肿瘤等疾病。同时,手机的电磁辐射对人体头部危害较大,它可能会对人体的中枢神经系统造成影响,引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等症状,还会影响深睡眠,降低睡眠质量。

国内也有研究显示,在待机状态

下,手机的电磁辐射值是2.3毫高斯,而接通后增加到3.4毫高斯。另外,在距离手机5厘米、10厘米、15厘米处手机的电磁辐射值分别为1.05和0.3毫高斯。由此可见,手机在待机和接通两种不同情况下辐射值不一样,并且距离手机越远,电磁辐射值越小。

因此,建议大家睡觉时尽量关闭手机,如果做不到,也千万别把手机带进卧室,更不要将其放在卧室充电或置于枕边。因为手机插着电源时,即使不用也会产生少量电磁辐射,卧室中其他家电也应在睡前拔掉电源。

此外,不用手机时尽量将其放在离人体1~2米的地方;心脏功能不全、心律不齐的人不要把手机挂在胸前,以免辐射干扰心脏功能。

生命时报

# 睡不好 喝甘麦红枣汤

江西读者王女士咨询:我睡眠质量很不好,不是躺着睡不着,就是半夜经常醒,白天一点精神都没有,很憔悴。想请专家推荐一个能治失眠的方子。

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科主任于景献解答:常失眠的人可试用一个方子——甘草小麦红枣汤。具体方法是:甘草10克、小麦30克、红枣5枚、清水两碗一同熬制,去渣饮用,每晚睡前一剂。

该方中,甘草性味甘平,入脾、肺经,能润肺、解毒;小麦性味甘凉,入心、脾、肾经,能养心、益肾、除热,止渴;红枣性味甘温,入脾、胃经,能补脾和胃、益气生津、调和营卫。三

者中和,能起到养心安神、补脾和胃的作用,缓解和治疗失眠的效果不错。

熬制此汤时,还可根据实际情况选择合适药材。比如,烦躁且伴有口干舌燥、手脚心热、舌质红、舌苔薄少者,可用生甘草,补虚的同时兼能清热;若有精力疲惫、乏力倦怠等症状,可用炙甘草,侧重于温补脾胃、益气和中。小麦一般情况下要选择成熟的,但若体质阴虚且夜间盗汗严重,则可用浮小麦(小麦未成熟的干瘪果实)取代,益气除热之余还可止汗。但要注意,舌苔厚腻,体内有痰者不宜服用此汤。

生命时报

# 枸杞子茶能治失眠

俗话说:“千金难买好睡眠”,甚至有人认为“睡眠是最好的药”。人一天一般需要8个小时以上的睡眠时间,且应该保证睡眠的质量。如果长期睡眠不足或睡眠质量太差,大脑的疲劳难以恢复,其机能就会受到严重影响,聪明人也会变糊涂。很多人神经衰弱就是严重睡眠不足引起的。

严女士曾有一段时间患上了重度失眠症,常常夜不能寐,或者睡后很容易醒,醒来后又无法入睡,如此反复让她疲惫不堪,于是向我求救。我介绍了一个喝茶治失眠的轻松办法。她听了觉得很奇怪,问我,通常都说喝茶让人兴奋,那样岂不是越喝越失眠?

我向她解释到,其实喝茶治失眠是有讲究的,早上喝和晚上喝作用各不相同。比如早上要喝普通红茶,这确实是具有兴奋作用的,目的是提神醒脑,这样白天精神足一些;晚上要喝枸杞子茶,用枸杞子15克,加柏子仁15

克或五味子10克,开水冲泡,加盖焖5分钟即成枸杞子茶,其中五味子、柏子仁这两味药都是中医里经典的宁心安神、安眠镇静类药物。

《本草纲目》记载,柏子仁具有“养心气,润肾燥,安魂定魄,益智宁神”之效,五味子里的五味子甲素、丙素、醇乙,柏子仁里的柏子仁皂苷和柏子仁油均有确切的改善睡眠的功效。至于枸杞子,虽然没有直接的安眠作用,但它却是一味滋补中药,可以抗疲劳,加快体内代谢产物的清除。对于长期失眠,或因一系列心理压力造成的疲惫状态者服用正好适合。

我还告诉她,除了喝茶外,最关键的是要保持乐观,对待生活中的非原则性问题不要太过计较,想开了,这失眠就能完全消除了。严女士回去坚持用以上偏方治疗了一段时间,果然每日晚上都睡得很好。业余时间,她常参加活动广交朋友,渐渐地走出了失眠的阴影。

健康时报