

# 惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

## 网购总“踩坑”? 牢记“三个不”轻松避陷阱

今年3月5日是惊蛰节气,这是二十四节气中的第三个节气,标志着仲春时节的开始。此时,大地回暖,人们能明显感受到春天的脚步越来越远。中医专家提醒,此时养生的重点在于养肝护肝,保持心情舒畅,避免情绪波动过大,以免伤肝。同时,适当滋阴,使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

首都医科大学附属北京中医医院

春季是吃野菜的好时候,平时吃腻了家常菜的圈友,喜欢在春季品尝各种鲜嫩的野菜。野菜中含有很容易被人体吸收的钙质,对牙齿、骨骼的生长能起到促进作用,同时还可以防止肌肉痉挛;野菜中含有的铁、钙、维生素K,可以促进凝血。现推荐春天吃这4种野菜:

### 香椿

香椿中某种特定的营养元素含量比较丰富。比如,100克香椿的锌含量,相当于6个苹果的锌含量,大约是1千克苹果的锌含量。

根据《中国食物成分表(第6版)》的数据,香椿的营养优势是富含维生素C,含量高达40毫克/100克,这个含量比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高,也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

### 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,其含钙量高于同等重量的牛奶。

《中华本草》中记载,荠菜作为药物有润肠通便、利肝和中、养胃明目、凉肝止血、清利湿热等功效。

荠菜含有膳食纤维,可以促进肠道蠕动,调节肠道菌群,有防治便秘以及改善消化道的作

用。100克荠菜的维生素C含量,相当于200克猕猴桃的维生素C含量,大约是2个猕猴桃。

100克荠菜的维生素K含量,相当于1千克芹菜的维生素K含量。

100克荠菜的钾含量,相当于300克香蕉的钾含量,也就是说荠菜的钾含量是香蕉钾含量的3倍。

妇科副主任医师肖潇介绍,起居方面,要保证充足的睡眠,尽量不要超过晚上11时睡觉,早上6—8时起床。同时,不要急于脱掉冬衣,要遵循“春捂”原则,尤其是下肢和脚部的保暖,以防寒邪入侵。

“中医认为,春季属木,与肝脏相对应,惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍,饮食方面,应遵循减酸增甘的原则,因为酸入肝、甘入脾,减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。此时,建议多吃一些大

枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃,还可以多吃一些具有升发阳气作用的食物,如韭菜、春笋、芽菜等。此外,还适当多吃些清肝火食物,如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等,有生津润燥的作用;少吃辛辣(辣椒)、油腻(烧烤)、过酸食物(醋、柠檬),以防肝火过旺。

肖潇提醒,惊蛰时节,气温变化大,人体容易受到风寒侵袭,加上病毒和细菌活跃,感冒、流感等呼吸道疾病高

发。此时,可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力,预防疾病。惊蛰期间,肝阳之气渐升,阴血相对不足,人们容易出现情绪波动,如急躁、易怒等,甚至诱发情志方面的疾病,建议多参加户外活动,尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动,通过肢体的伸展和呼吸的配合,畅通经络,培补元气,还可以配合按摩太冲穴、疏肝理气,调节情绪。

人民日报海外版

## 春天推荐吃这4种野菜



100克荠菜的叶酸含量,相当于600克生菜的叶酸含量,也就是说荠菜的叶酸含量是生菜叶酸含量的6倍。

### 苦菜

100克苦菜的维生素A含量,相当于1300克胡萝卜的维生素A含量。

100克苦菜的镁含量,相当于400克猕猴桃的镁含量。

100克苦菜的钙含量,相当于200克油菜/牛奶的钙含量。

100克苦菜的铁含量,相当于220

克菠菜的铁含量。

### 蒲公英

蒲公英的营养成分也是比较丰富的。除了含有蒲公英醇、蒲公英素、蒲公英苦素等比较独特的营养成分,还含有丰富的维生素和微量元素。特别是维生素A、钾的含量,比常见蔬菜番茄、胡萝卜、青萝卜都要高。

100克蒲公英的维生素A含量,相当于180克胡萝卜的维生素A含量。

100克蒲公英的维生素B2含量,

相当于800克大白菜的维生素B2含量。

100克蒲公英的烟酰胺含量,相当于300克番茄的烟酰胺含量。

100克蒲公英的钾含量,相当于130克香蕉的钾含量。

100克蒲公英的钙含量,相当于200克油菜/牛奶的钙含量。

注意:野菜的营养价值虽然高,但摄入量应适中,过量食用也可能带来不利影响。

人民网

## 食“春菜”要适量,谨防春笋变“春损”

## 乍暖还寒,“一老一小”该注意什么

春回大地,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是,冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

### 养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。肝主疏泄,如果肝血不足,就会出现疲乏困倦;如果疏泄失调,就会出现肝气郁结,同时也有可能出现肝火上炎,肝气还可能影响到脾胃。所以,春季生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面,春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说,辛甘发散为阳,辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物,以免影响肝气升发,“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息,在春三月里,要夜卧早起,尽量在晚上11点以前入睡,早晨7点以前起床。”张晋建议,外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调适。”张晋介绍,春季不怒是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,还可以行气,有助于春季情绪的调适。

### 儿童注意传染病防护

“天气转暖,病毒和细菌也开始活跃起来,所以,春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京儿童医院儿科主任李敏提醒,儿童要尤为注意,做好个人防护。

李敏介绍,民间有“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”的谚语,这句话很形象地说明了春天的气候特点,所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然,脱要稍晚,捂要适度,要根据气温变化穿脱衣服。”

“春风大、风干、物燥,一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状,因此一定要保证足够的饮水,多吃蔬果,尤其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加炒山楂、炒麦芽,如果口干明显,也可以加百合和麦冬”。

### 急性呼吸道感染可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发,中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示,

镜检查,确诊二人均有消化道出血。据有关资料介绍,春笋有高分子纤维素的餐桌上,食客从冰沙上夹起一块三文鱼刺身,轻点芥末,鲜味混合着辛辣滑入喉头……

吃辛辣食物对身体到底好不好?对这个问题的争议从未停过。专家表示,对于体质适宜的健康人群,适量摄入辛辣其实具有一定的保健作用。

“辛辣药物多为温热性质,气味芳香,能够归入多个经络,常用于缓解风寒感冒和脾胃虚寒。”赵鲁卿介绍说,生姜、干姜、桂枝入肺经,能发散解表,行气活血、通鼻窍,半夏、天南星、白芥子等有助于化痰宣肺;香附、柴胡、青皮入肝经,能够疏肝解郁;附子入肾经,温肾助阳;春砂仁入脾胃经,能行气化湿解酒,恢复胃肠道功能。除了内服,中医外治法也推荐用姜片和花椒煮水泡脚,有助于行气止痛、温经通络、温中散寒、生发阳气。

从营养学角度来看,辛辣食物一般低糖低脂,而且富含维生素A、B1、B2、烟酸、胡萝卜素、钾、磷、钙、锌等矿物质以及丰富的膳食纤维,营养价值颇高。“这些物质都对人体机能具有一定正向调控效果。”王蕊说,辛辣食物进入胃部,首先促进胃酸分泌,肠蠕动加快,从而提振食欲。同时,辛辣食物能够促进血液循环,这对于手脚冰凉的人群尤为有益,妇科也常用红糖生姜茶暖宫活血。

《中国高血压防治指南(2024年修订版)》提到,常吃辣食可以预防高血压,因为辣椒素能促进血管内皮生成一氧化氮,以及它在中医学理论中所概括的一类食材和药材的性味,它们具有发散表邪、行气活血的作用。

另一方面,从感官体验和性味药理角度看,“辛”比“辣”的含义更广泛。赵鲁卿解释,不同于“辣”侧重痛觉感受,谈到“辛”时,还意味着一种挥发性芳香物质,以及它在中医理论中所概括

的一类食材和药材的性味,它们具有发散表邪、行气活血的作用。

### 辛辣食物营养满当当

中餐馆的后厨里,厨师的快刀与案板发出脆响。大蒜被拍碎剁细,连同小

制摄入量。建议成人单次食用不超过200克,并注意充分咀嚼。草酸是春笋的另一个潜在风险因素。科学研究显示,每100克春笋中约含12毫克草酸,过量食用不仅影响钙质吸收,还可能增加肾结石风险。对此,有关专家建议,在烹饪春笋前,先焯水2至3分钟,可去除60%至80%的草酸成分。为此,有关专家对春笋、香椿、

蕨菜等健康的吃法,应做到春季饮食讲究“鲜”而不乱。在享受大自然馈赠的同时,掌握科学的处理方法和适量原则,才能真正实现“春食养身”的健康理念。同时,专家还提醒,食用“春菜”后,如果出现腹胀、血便等症状时,应及时就医,切勿延误治疗时机。

殷修武

## “辣”么好吃,身体能否招架?

此外,一些辛辣成分还有助于镇痛、抗炎、抗菌和抗氧化。例如,膏药和跌打损伤药物中就可能含有辣椒素、辣椒碱;大蒜素胶囊在临床上用于治疗幽门螺杆菌、肠道发炎等疾病,日常餐饮中也可以吃适量生蒜;抗氧化功效则表现为清除自由基,诱导癌细胞凋亡,从而起到一定抗衰老作用,对抑制癌症也有帮助。

需要指出的是,针对辛辣成分进行的实验研究结论,不能和辛辣食物的日常食用效果画等号。“因为抛开剂量谈效果并不科学,统计学相关也不等于确凿的因果关系。”王蕊强调,“我们只能站在药食同源的角度说,辛辣食物中的微量成分具有一定保健作用,但日常食用量并不能达到显著的治疗效果。”

过度吃辣暗藏风险大

辛辣食物益处这么多,是不是吃得越多越好?

“当然不是。上火是辛辣饮食最容易给身体带来的小问题,常见症状包括牙龈肿痛、口腔溃疡、眼睛红肿、睫毛发炎、便秘、痔疮等。”赵鲁卿解释,根据中医理论,这是因为辛辣食物的温热性质会消耗人体内的水分和津液,导致人体阴液不足,无法制约阳气,阳热过盛,从而产生“上火”的热象。

“长期过频的辛辣饮食对身体脏器的损害不容小觑,其中胃部首当其冲。”王蕊介绍,在胃镜下看,吃辣之后人的胃壁呈红色充血状态,胃酸分泌也会增多。长期充血和高酸环境会损伤胃黏膜,容易导致慢性胃炎甚至胃溃疡,而反复的炎症刺激是诱发胃癌的重要因素之一。

晓秋对辣食可谓情有独钟,即便如此,她也曾遇到过在餐馆里“被辣到流泪”的崩溃时刻。“为了给口腔和胃‘灭火’,我不得不吃下两碗米饭。我怀疑菜里可能添加了辣椒精。”她说。

人民网

光明日报