

新民健康

5 月养生之旅等你来报名！

5 月,新民健康养生讲堂将为市民带来“春季养生”系列科普之旅,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

本报新民健康工作室主编 | 总第 158 期 | 2017 年 4 月 19 日 星期三 本版策划:叶雪菲 视觉设计:薛冬钨 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

春季养生吃什么?

快带上这份攻略去 get“舌尖上的春天”

高媛

春季风多寒湿 多吃葱姜蒜防病又杀菌

春天气候往往变化无常,虽万物复生,也容易细菌滋生,正所谓“百草发芽,百病发作”,是流感、肺炎、鼻炎等高发时期。上海交通大学医学院附属同仁医院营养科主任张静指出,葱姜蒜这类辛温食物,有促进消化、消炎、杀菌等作用,在做平衡膳食,食物多样性的同时进食一些葱姜蒜,在春季有助于预防流感等疾病。

然而,张主任提醒,葱姜蒜虽好,但并不是所有人都适合进食葱、姜、蒜。葱叶中含丰富的维生素 A、维生素 C 以及钙,可以刺激消化液的分泌,增进食欲。但对于患有胃肠道疾病,特别是溃疡病的人不宜多食。日常生活中,有不少人会选择喝生姜汁止吐,然而,喝生姜汁仅对因受寒引起的呕吐有效,对其他类型的呕吐则不一定适用。大蒜含有一种杀菌能力特别强的大蒜素,它能够杀灭多种病菌。在春季,每天吃上几瓣大蒜可以有效起到预防肠道传染病的作用。然而,由于蒜中含有蒜氨酸,在受到冲击,如拍碎后在蒜酶作用下会形成蒜素,对于胃肠道有刺激作用,可能会加重肝炎患者恶心等症状,也不适合空腹食用。“总而言之,由于葱姜蒜均属刺激性食物,患有口腔、咽喉、肺部炎症及肿瘤患者建议减少食用。”张静总结。

春季过敏多发 喝薏仁粥健脾祛湿

春季是流感多发时节,也是过敏性疾病的高发日子。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎、皮肤病的人,一遇到气温突变,或花絮拂面,粉尘飞扬,旧疾就会复发,甚至加重。上海中医药大学附属市中医院任建琳主任医师提醒,此时养生宜调养脾胃,应忌食寒凉食物,多食甘平类食物,少吃酸,可适当喝山药薏仁粥,以养脾脏之气,并注意锻炼身体,增强体质。但任建琳特别指出,此时还应顾及自身体质,切不可单纯为了祛湿而祛湿。她建议,如果体内真有湿气,不

野菜、春笋、春茶、枸杞、生梨……在春天,吃时令春菜才能吃出春天的健康!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,饮食调养也非常重要。度过了新鲜蔬菜供应偏少的冬季,到了阳气生发的春季,这些既升发又富营养的新鲜果蔬,以及清淡健脾的食物、茶品都是安然度春的食补佳品。新民健康特地为读者搜罗春季食补攻略,快来感受“舌尖上的春天”吧!

妨喝些山药薏仁粥。从中医角度来看,山药性甘平,薏米仁性凉味甘,长期食用可起到健脾、祛湿的作用。若身体有些水肿,可再搭配小豆类利尿消肿;若感到心烦,可与莲子一起熬粥服用;若平时大便较稀,可加白扁豆;有口干、眼花、腰酸的,则可加枸杞。

春困疲劳 饮春茶补水解疲

春天各种毛病不断,忽冷忽热容易感冒,多风干燥,春困爬上眼睛……普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青支招,喝五杯春茶来缓解。春困袭来,不妨喝一杯熏衣草柠檬茶振奋精神。周冬青介绍,熏衣草有滋补、舒缓压力的作用,柠檬具有利尿缓解头痛的作用,并且其散发出的淡淡香味可使人精神振奋,但孕妇不宜饮用含有柠檬的茶。而玫瑰薄荷茶可提神散热。玫瑰花具有活血化淤、舒缓情绪的作用,薄荷则可缓解疲劳,使人感觉焕然一新,但同样不适合孕妇饮用。

若感觉劳累,菊花人参茶可以帮助缓解疲劳。周医生解释,人参含有皂甙及多种维生素,对人的神经系统具有很好的调节作用,可以增强体质,有效缓解疲劳,而菊花气味芬芳,具有祛火、明目的作用。

百合补水茶最适合春燥者补水养阴。百合是补水的佳品,尤其是鲜百合,买回家煮水喝,可以给身体补补水。不过脾胃虚寒的人不宜喝太多。如需丰富味道,还可以加入几粒枸杞。

胃肠不适者则可饮冰糖薄荷茶帮助解腻。它可以帮助消化,尤其适合肠胃不适或是吃了太过油腻的食物后饮用,也可缓解上班族的压力并可提神醒脑。此外,由于薄荷具有一种独特的芳香,不仅能齿颊留香、口气清新,还有助消除牙龈肿痛。

口干舌燥 食生梨润肺去燥



春天,人容易感到口干舌燥、咽痛音哑,加之一些细菌、病毒开始活动繁殖,容易患呼吸道疾病,出现咳嗽、咯痰等症状。因此,上海闵行区中医医院心脑病科主治医师舒晓明表示,春季不妨吃些梨润肺去燥。舒晓明介绍,梨被人们称为“天然矿泉水”。它多汁、少渣,且含有丰富的维生素、葡萄糖、果酸、铁等多种微量元素、膳食纤维。梨性寒味甘,具有生津止渴、利尿、润肺止咳、滋阴清热、养血生肌、润肺去燥等作用,最适宜春季发热和有内热的病人食用。对于高血压患者,如果有头晕目眩、心悸耳鸣症状,由于梨有生津、清热作用,可减轻症状;对于经常饮酒的人而言,梨含有较多糖类物质和多维生素,还有解酒保肝作用。

然而,梨虽好但也有些禁忌,有些人不宜多食。舒医生指出,由于梨性偏寒,含果酸较多,多吃会伤脾胃,故脾胃虚寒、胃酸多者应少吃;梨有利尿作用,夜尿频者,睡前吃梨;腹泻、血虚、畏寒、手脚发凉的患

者不宜多吃梨;梨含有糖量高,糖尿病患者当慎;慢性肠炎、胃寒病患者忌食生梨。梨不应与螃蟹同吃,以防引起腹泻。因梨味甘,微酸,性寒,而蟹味咸,性寒,具有微毒。二者皆为冷利之品,同食伤肠胃。

春笋正当鲜 清热通便

“尝鲜无不道春笋”,此时正是春笋尝鲜的好时节。上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越主任医师表示,春笋被誉为“素食第一品”、“春天的菜王”,它含有丰富的植物蛋白以及钙磷铁等人体必需的营养成分和微量元素。

竹笋含有丰富的纤维素,可促进肠道蠕动、吸附脂肪、帮助消化和排泄。中医认为,春笋味甘、性寒,具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等作用,还可清胃热、肺热,安神,在食疗营养中被广泛应用。

陈主任介绍,咳嗽多痰、胸膈不利,常吃凉拌笋有益;春笋煮粥,可用于胃肠有热、小便不利、大便不畅,还对久泻形成的脱肛有很好的作用;食用竹笋烧肉,可滋阴益血;芝麻油焖笋,能化痰消食;小儿患麻疹,可食嫩笋尖做的汤,使麻疹出透,缩短病期。

陈越提醒,过敏体质的人过量食用春笋可能影响健康;患有严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等疾病的患者应忌食;15 岁以下者尤其不宜多吃;脾胃虚弱者、产后妇女以及复发哮喘者不宜吃笋;春笋中难溶性草酸钙含量较多,因此尿道结石、肾结石、胆结石患者不宜多食。

陈主任表示,水溶性维生素都怕热,如维生素 C 和 B 族维生素。因此在炒菜时应注意避免小火焖,而要用旺火炒。同时可加少许醋,以保留维生素。此外,过敏人群或体质弱者在用笋片、笋丁炒菜时,可先用开水把笋烫 5-10 分钟。这样既可高温分解大部分草酸减少弊端,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美。

春季可单服枸杞滋补益气

作为中国传统中药材,最近枸杞获得了西方美食家的盛赞。千年枸杞为何能一跃成为全球新

宠?上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,枸杞功效丰富,在中国已有上百年的种植历史,枸杞既能用来煲汤滋润身体补充营养,也能够作为中药材用于治疗疾病,春季还可单服枸杞养生。

枸杞属药食同源药材,《本草纲目》记载:“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药”,直接食用枸杞能够起到更好的养生作用。对于普通人来说,枸杞一年四季都是滋补佳品。春季可单服枸杞,也可与黄芪煮水喝;夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝,常服可以消除眼疲劳;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类;冬季宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

然而,枸杞虽好,但食用时也有诸多禁忌。周冬青指出,一般来说,健康的成年人每天吃 20 克左右的枸杞比较合适,最多每日 30 克左右。因为枸杞虽然味甘,性平和,但用量过度会造成上火、流鼻血,甚至



造成眼睛红胀不舒服等,尤其是生吃时更应减少用量。

平日在服用时应注意枸杞不宜与绿茶搭配,因为绿茶里的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质;平日阴虚体质的人服用时应注意枸杞的用量,避免上火;而外邪实热,脾虚有湿及泄泻者,内热未清者,如感冒发烧、身体有炎症、腹泻的病人最好忌食枸杞。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

