

# 暮春中午 谨防感冒

◆ 霍雨佳

春季是一年中平均气温日较差很大的季节之一(另一个季节是秋天)。所谓的“气温日较差大”,就是通常人们说的“早晚凉,中午热”。暮春的晴日,早晨寒意明显,上班、上学的人们都会多穿一些衣服,而到中午下班、放学时,艳阳高照,热气扑面,气温常常达到或接近 30 摄氏度,人们就忍不住在路上脱掉外套,从而在盎然的春意中获得一路清爽。当然,也有人会把脱衣时间,推迟到进家之后,脱衣时常常已经汗流浹背……

传统中医认为:由于冬天的“惯性”所致,春季人体血管还处在收缩状态,温度调节系统功能较低,只有适当多穿些衣服,才能适应忽冷忽热的气象变化,否则,容易患上呼吸道感染等疾病;同时,在一定范围内,“春捂”也是一种抗热锻炼,使得人体能自然适应即将到来的炎热夏季。这就是通常说的“春捂”养生原理。但“春捂”也是有一定限度的。当南方地区步入四月,天气明显有些热了,这时如果还穿着棉衣,就会超过身体的耐热限度,体温调节



中枢就会适应不了,同样对健康不利。从这个角度说,暮春的中午,当感觉到热得难熬时,在艳阳下或进家后脱掉外套,都是正常的举动,如果能及时穿衣,对健

康并无妨碍;但倘若过于贪凉,在室内不注意及时加衣,则就是上述的“不能适应忽冷忽热的气象变化,容易患上呼吸道感染等疾病”了。

临床证明,暮春时节患感冒的人数并不因为气温的升高而减少,这当然与暮春多变的天气有关,但中午的“随便脱衣,不及时穿衣”也是主要的诱因。同样是在

不冷不热的季节“因热而脱衣服”,为什么秋天不容易引起感冒,而春天容易感冒呢?除了人的生理内因外,秋春季“室内外温差”的正负不同,也是最主要的气象环境因素。

我国气候专家通过对春秋两季居室内外温度的观测分析,结果得出如下结论:由于房屋的热惰性和温度变化趋势的不同,春季室内气温低于室外,室内外温差为负值;秋季室内外温差则为正值。这就很容易解释春秋两季“穿衣效果差异”了:春季从温暖的室外进入冷凉的室内,如果不及多穿衣服春捂,则容易受寒致病;秋季室内温度相对较高,进入室内后,则可以少穿些衣服。

具体脱衣后何时穿衣,可能每个人的体质和耐寒能力有所差异,时间长短也有所不同。最省心的办法是:遵守“春捂”养生法则,脱衣后几分钟内,只要没有强烈的热感,就应该及时加衣(等到“凉意”明显时再穿衣,就已经晚了);对那些在路上就因热而脱衣的人来说,步进家门后第一件事,就是把手里的衣服穿上。

## 你常吃花椰菜吗

◆ 蒋家骥

花椰菜又名西兰花,色泽美、口感好,而且具有很好的营养价值和保健功效,被美国《时代周刊》评为十大健康食品之一。

花椰菜中的营养成分在蔬菜类中不仅全面,而且含量高,在蔬菜中属佼佼者,比同属于十字花科的白色花菜高出很多。中医认为,花椰菜味甘性平,有清热润肺的功能,可补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃,主治肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓、久病体虚等病症。现代医学也证实花椰菜的保健功效是多方位的。

■ **提高免疫力** 花椰菜含有丰富的维生素,能提高机体的免疫力,可防止感冒和坏血病的发生。能抑制细菌和病毒生长繁殖,增强肝脏解毒能力和人体抗病能力。

■ **预防心血管病** 花椰菜中含有丰富的维生素 K,可以预防血管壁因脆性增加而破裂;花椰菜中

所含的类黄酮化合物也可以减少心血管疾病的发生;花椰菜是含类黄酮最多的食物之一,类黄酮是最好的血管清理剂,能够阻止胆固醇氧化,防止血小板凝结成块,因而减少冠心病与中风发生的危险。花椰菜还含有叶黄素、槲皮素等黄酮类物质,对心血管病也有预防作用。

■ **抗癌防癌** 研究表明,花椰菜在防治胃癌方面的效果尤佳。它具有杀死导致胃癌的幽门螺旋菌的功效;患胃癌时人体血清硒的水平会明显下降,胃液中的维 C 浓度也显著低于正常人,而花椰菜不但能补充一定量的硒和维生素 C,同时也能供给丰富的胡萝卜素,抑制癌肿生长;高含量的维生素 C 还具有很强的清除自由基作用,并能抑制强致癌物亚硝胺的形成。

花椰菜中富含的萝卜硫素也是一种强大的天然抗氧化物质,能

提高 phase-2enzymes (第二相酶)的活性,具有降低前列腺癌、乳腺癌、直肠癌、胃癌发生的功效,科学家们已从花椰菜中提取这种物质用于癌症的预防和辅助治疗。

此外,花椰菜含有的二巯吩硫酮,可以降低形成黑色素的酶及阻止皮肤色素斑的形成,经常食用对肌肤有一定的美白效果。花椰菜属于高纤维蔬菜,能降低肠胃对葡萄糖的吸收,对糖尿病患者有益;对食欲不振、消化不良、大便干结者都有帮助。花椰菜富含叶黄素、玉米黄素等类胡萝卜素,有助于降低眼睛黄斑退化病、白内障的风险。

挑选花椰菜时,一般而言手感越重的,质量越好,但不要挑花球过硬的,因为这样的花椰菜比较老。花椰菜煮的时间不宜过长,否则会失去很多营养成分及抗癌成分。



## 美丽花香与健康

◆ 汪志铮

春天,百花盛开,色彩艳丽,花香扑鼻。

人们爱花,不仅因为花有诱人的姿色和芬芳的香味,更重要的是花对人体健康有一定的帮助。法国卫生部门曾对一些工厂的女工进行肺部检查,结果发现,凡在大型香精或香水工厂工作的女工,很少患上肺病;而那些没有接触芳香物质的女工,患病率就较高。经研究证明,有些花的香味除可防治疾病外,水仙和荷花的香味又能诱使人产生温馨缠绵感情;玫瑰和罗兰的香味可使人身心爽朗;茉莉的香味可使人变得轻松安静;桂花、天竺花的香味可镇静人的神经,消除疲劳,促进睡眠;菊花、薄荷的香味可使人思维清晰,精力充沛。

其实,花香和香料的利用,历史悠久。埃及人早在五千多年前,就采用玉桂花和乳香制作木乃伊的消毒剂和防腐剂;欧洲早就采用熏衣草油和迷迭香油、桂皮油、肉豆蔻油,混合制成酒精溶液,用于治疗神经刺激症。我国在春秋战国时期,就有人懂得用熏香、香

囊、香球和香汤进行沐浴,以增强体质和耐力。我们的祖先用水煮法提炼出来的一些芳香性物质,如桂花浸膏、茉莉浸膏、薄荷脑等,至今还畅销国际市场。目前,随着科学技术的发展,利用花朵中的芳香性物质加工制成饮料、佐料、化妆品以及各种各样的香精和香料很多。如香水、香皂、花露水、玫瑰香料、桔子香精及花粉健美酥、花粉系列饮料等,都受到消费者的欢迎。

总的来说,花香是美好的,对人类很有好处。但有些花香就不如此。有的花香,人们闻嗅过多对人体健康有一定的危害。例如,丁香香的香味引起气喘;百合花、竺花的香味能导致亢奋状态,使人失眠;夜来香的香味也会使人过于兴奋。还有些花的香味,容易使一部分人引起过敏。因此,千万不要因花香而常嗅。若想利用花香、花粉治疗某些疾病,最好在医务人员指导下进行,并需与体育疗法、沐浴疗法相配合,这样才能收到良好的效果。

## 春日食芹降血压

◆ 宁蔚夏 王爱琴

中医认为,春季肝阳易亢,肝风易动,可致高血压病人血压升高,情绪波动时甚至发生中风。芹菜性味甘凉,医学研究具有平抑肝阳、降血压的功效。我国对芹菜降压效果从不同角度进行了数十年研究,包括大量动物实验(含与常用降压西药对比)和临床试验,确认了芹菜降压作用,认为是辅助治疗高血压最佳食材。实践证明,高血压患者经常食用芹菜,尤其是在春天,对健康大有裨益。

芹菜降压食疗方:①鲜芹菜



250 克洗净,切碎捣烂,挤出汁水,每次服 1 小杯,1 日 2 次。一般 7 日为一疗程,连用 4 周后,可改为每日口服 1 次。长期食用,可保持血压平稳。②芹菜绞汁,加等量蜂

蜜或糖浆,日服 3 次各 40 毫升,临床观察对原发性、妊娠性、更年期高血压有满意疗效。③ 10 个芹菜根捣烂,同 10 枚大枣煎汤,日分 2 次服,20 天为一疗程,不仅对高血压,对动脉硬化性心脏病亦有效。④ 芹菜 250 克切碎,鲜葡萄 250 克,一同榨汁,加少量温开水送饮,每日 2-3 次,20 日为一疗程,适用于老年高血压。⑤ 150 克连根芹菜洗净,与 250 克糯米同煮制粥,每天早晚佐餐,非但辅助治疗高血压,对冠心病、神经衰弱、失眠眩晕诸症,均有助益。

需要提醒一句,芹菜有水芹与旱芹之分,药用以旱芹为佳,故旱芹又被称为“药芹”。

科普讲座

复旦大学附属肿瘤医院于 4 月 12 日 9:00-11:00,在肿瘤医院(东安路 270 号)3 号楼 3 楼大报告厅举行“春季养身”“肿瘤患者与营养”科普讲座。