

# 春天里的食物，每一口都是诗与远方



“尝鲜无道春笋”“春菠根红叶绿”，春天真是一个值得珍惜的美食季。从竹笋、肥鸭、春野菜，到香椿、樱桃、青团子，春天里的食物千百年来引得无数文人墨客作下“一句一美食”，每一口俨然都是诗与远方。

吃是最好的安慰，中医也有“不时不食”之说，那么，这些春季时令美食到底蕴藏着怎样的健康之道？春天还有哪些养生之道呢？

张福东

春回大地，万物生发，从中医角度来讲，春温肝当令，养生宜养肝。同时，春天气候变化较大，对湿寒抵御能力下降，要注意健脾。据此总结，春季饮食提倡“三多三少”。现在我们就来教大家，如何健康地“一口吃掉春天”。

## “三多”

**多喝水。**春季养生重在养肝，平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝脏的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁还有利于消化液的分泌。适量饮茶，还可提神解困，如茉莉花茶等，都适合这个季节饮用。

**多吃甘性食物。**脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气旺健，人可益寿延年。甘性的食物入脾，能补益脾气，可以多吃一点，如大枣、山药。

**多吃蔬菜。**人们经过冬季之后，大多会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄入不足的情况，所以春季人们常发口腔溃疡、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，因此要多吃点新鲜蔬菜，如春笋、香椿叶、豌豆苗、菠菜、菜花等，以便营养均衡，身体健康。

春季气温变化较大，细菌、病毒活力增强，容易侵犯人体。所以，除了随时增减衣物外，还要多食用一些富含维生素的食物，以增强机体的抵抗力。

维生素C具有抗病毒作用，可以帮助清除体内的自由基，增强人体免疫功能。维生素C大量存在于新鲜的蔬菜与水果中，如猕猴桃、鲜枣、橙、柚等，以及蔬菜中的豆芽、青椒、番茄、花菜、甘蓝等。

维生素A具有预防和辅助治疗

# “三多三少”，吃好春菜

## 警惕食物变质

随着气温升高，一些本来无毒或毒性很低的食物，有可能变成有毒或毒性增高。春季要警惕这类食物引发的中毒：  
发芽的土豆。土豆发芽后会产生大量的龙葵素，食用后易引起食物中毒。  
冷冻海产品。春季是海产品的产出淡季，如冷冻海产品存放时间过长或存放不当，就容易腐败变质，所含的蛋白质就会分解，并且产生胺类、

可溶性毒蛋白、吲哚、恶臭素等有毒害的物质。  
有毒的山野菜。春季到来，不少市民外出踏青，看着郁郁葱葱的野菜，都忍不住挖些回来尝鲜。不过，并不是所有野菜都能吃，也不是所有人都适合吃，稍有不慎就可能因为摄入不当或有毒的山野菜，引起食物中毒。另外，过敏体质者也不建议其摄入蕈类植物，吃多了的话容易引发过敏。  
(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科医生)

## 【春天里，这些蔬果不可错过】

- ★**豌豆苗。**时令性蔬菜，含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素，具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功能。
- ★**春笋。**被誉为“素食第一品”，也有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，除了富含蛋白质外，还含有丰富的矿物质，如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳，炒、炖、煮、煨皆成佳肴。
- ★**菠菜。**菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳。春菠菜根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口。春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有好处。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水焯一下后，

- 捞出再炒。
- ★**豆芽。**味甘，含有丰富的维生素C和膳食纤维，可预防坏血病与大肠癌的发生；同时，胡萝卜素含量丰富，是大豆的两倍！
- ★**韭菜。**味辛，性温，含多种维生素和膳食纤维，可促进肠道蠕动、预防大肠癌发生。但韭菜的纤维多为粗纤维，不能被人体吸收，故不可多吃。
- ★**樱桃。**素有“春果第一枝”的美誉，目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚，味美多汁，色泽鲜艳，营养丰富，铁含量尤为突出，超过柑橘、梨和苹果20倍以上，居水果首位，具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。但樱桃属火，不可多食，尤其是身体阴虚火旺者，忌食或少食。

许良

我们熟知“春眠不觉晓”，亦有春困、春乏之说。但现代社会，总有人遭遇“睡不醒”的烦恼。2020年的春天更是非同寻常，原本应“春困”懒洋洋，“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”的，但历经这场史无前例的新型冠状病毒疫情考验，不少人失眠了。

从五运六气学说辨析历代疫情发展趋势看：秋旱冬暖易疫病，疫始于大雪，发于冬至，生于小寒，长于大寒，盛于立春，弱于雨水，衰于惊蛰，止于春分。春分，正是正邪相争的分水岭和转折点，而健康睡眠，则是提高免疫力的有利武器！

针对日益增多的睡眠问题，全面提高公众睡眠健康水平，减少精神和心理疾病的发生，中国睡眠研究会提出了2020年世界睡眠日的中国主题：“良好睡眠，健康中国”。按照疫情防范常态化需要，良好的睡眠会使你更健康，睡得好，免疫力自然更强。

每年春分时节，世界睡眠日前后，上海市中医医院作为中国睡眠研究会中医睡眠医学专业委员会下属，都会组织一系列义诊，如今科普版上“云端”，这里不妨给读者划下一些重点：

笔者所在的神志病科的失眠、郁病（焦虑、抑郁）专病门诊，提出中医综合治疗新方法，运用经验方药（“加味柴胡龙牡汤”“香薷解郁方”“益神方”膏方调制），院内制剂（落花安神口服液、解郁II号）、特色疗法（针灸、香薰、香佩、刮痧、艾灸，耳穴埋豆等40余项中医特色护理技术的外治法）以及心理疏导（健康宣教、康复预



防)等“五步法”，以调理人体的脏腑、经络、气血，缩短疾病康复周期，为不同人群提供连续、规范、个性化的专业服务。  
俗话说：贵人服膏，凡人泡脚；饭

后百步走，活到九十九。春分时节，乍暖还寒，气候多变，不妨宅家食疗，晚上泡脚。当然，若出现因睡眠障碍而导致的免疫力下降以及抑郁焦虑等相关疾病，还得尽早去专科门诊进行相关量表测

试，使用中医中药辨证论治，不乏是明智选择。有了健康的身体，良好的睡眠，才能春游芳草地，开心每一天。  
(作者为上海市中医医院神志病科主任医师)

# 春季更需防病于未然

孙永顺

春季是消化道疾病的高发季节。这个季节天气变化无常，气温由寒转暖，容易滋生细菌病毒，此时机体也正处于阳气刚刚生发的状态，易遭受病邪入侵。所以在春季，人体更需要调理机体，充沛阳气，预防疾病于未然。

## 管住嘴

预防“病从口入”

在预防消化道疾病上，对食物“入口”的把关至关重要。饮食的无节制是导致消化道疾病最重要的因素，进餐无节制、过食肥甘油腻之品、过度饮酒、熬夜嬉戏等都会使胃肠道持续处于工作状态，造成肠道疲劳，如若不注意调节，就容易引发胃肠道疾病。

我们给出的建议是：三餐要定时定量；少食辛辣之品，避免辛辣食物刺激胃肠道引发疾病；饮食宜清淡，多摄入一些含纤维量较多的粗粮和新鲜瓜果蔬菜，有助于调节胃肠道功能，春季可以选菌菇类食物，清肠养胃。

对于已经患有胃肠道疾病的患者，要根据自身情况严格控制饮食。比如，消化性溃疡患者要注意控制酒精摄入，少喝浓茶、浓咖啡等刺激性食物；胆囊炎或胆管炎患者要严格控制脂肪的摄入。

## 捂住春

预防“寒邪侵袭”

以“春天孩儿脸，一天变三变”形容春天再恰当不过：春季气候变化大，早晚温差也大，我们的消化系统经受着考验。

外邪中寒邪最易犯胃，而寒为阴邪，易伤阳气，使脾胃阳气受伤，容易

引起胃肠道疾病的复发或者加重。此外，春季细菌和病毒繁殖也变得活跃，食物容易腐败变质，变质的食物入口后会引发急性肠胃炎，或引发胃肠型感冒等疾病。

## 平常心

预防“情志内伤”

情绪也是影响消化道疾病的重要因素，过度的情绪刺激可以影响胃肠功能。

中医认为，春季对应的是肝，春季是调达肝气的好时机，肝气条达舒畅，则气机通畅，肝气郁结则气逆。人在大怒时，会使肝失条达，肝气就会横逆，克伐脾胃，这就是我们常说的“怒伤肝”“生气会胃痛”。

现代医学也证实，过度的情绪刺激也会对胃肠功能造成紊乱。如长期的精神焦虑、情绪紧张、愤怒的人，容易导致应激性溃疡的发生。消化性溃疡患者也要格外注意情绪调控。

## 充阳气

正气存内，防病强身

初春来临，万物吐翠，正是采纳自然之气养阳的好时机，运动则是养阳的最好方法之一。这个时候，人们可以根据自身体质状况，选择适宜的项目，如到公园遛弯儿、散步、打太极拳、舞太极剑、八段锦、郊外踏青等，疏通经络，理气活血，提高身体抵抗力，是预防疾病的最佳途径。

人体气充则血盈，气血充盈脾胃得到濡养。所以，适当运动对胃肠道也是一种很好的锻炼。

(作者为上海市中医医院脾胃病科主任医师)

# 春季过敏怎么办

郑亚江

春季万物复苏，微生物类、花粉类开始出现，是各种过敏性疾病最常见季节。

由于人的体质特殊性，接触到花粉、微生物后除引发呼吸道的变态反应，如季节性过敏性鼻炎、咽炎和变应性哮喘，还可诱发过敏性结膜炎、过敏性皮炎等。

常见临床症状有鼻痒、鼻塞、喷嚏、流涕、眼眶流泪、咽痒、咳嗽喘息、皮疹、皮炎等。儿童是过敏性疾病的多发时期，且发病率逐年增高，以湿疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘最常见。过敏现象对人们的生活、工作造成了严重影响，该如何预防、治疗以便顺利度过季节交替呢？

首先，在春季鲜花盛开时节，特别是风大的天气中应注意关好门窗，居室内要保持一定的湿度，外出时穿外衣不要带人卧室，这样可以最大限度地消除花粉等不良的影响。要勤洗手、洗发、洗脸、洗鼻子，防止并减少花粉、尘螨等的伤害。衣服要勤洗勤换。饮食以清淡为主，多喝水，尽量不吃或少吃容易诱发过敏的食物如鱼、虾、蟹、菠萝、芒果。

其次，适量运动，尤其是阳光明媚时，增加户外活动，以增强体质。

最后，关于治疗的问题。应根据病情的严重程度、年龄等不同，在专业医师指导下进行规范治疗，有时治疗还需要较长时间。现代医学最常用的药物有抗组织胺类药物、钙制剂、激素类药物。如果病情比较严重，可在专业医师的指导下短期应用，缓解后，建议中医中药进一步调治，以防病情复发，并巩固疗效。

中医认为“风邪”是过敏性疾病的主要因素，“风为百病之长”，临床根

据患者表现，分为风邪挟热及风邪挟寒，而寒热不显者，即“风”为主者。其病机主要是风邪犯肺，肺气失宣，而脾、肾均可影响肺的生理功能与病理变化，故临床辨治多从肺脾肾三脏立论。

治疗以疏风为主，根据寒热之偏重分别侧重于辛温、辛平、根凉，同时根据辨证可分别给予益气固本、调和营卫、温肺益气、健脾升清、化湿补中、清金凉血、疏肝解郁及温肾益气等治疗方法。方药有消风散、防风通圣散、玉屏风散、银翘散等，并且现代药理证实，一些中草药如蝉蜕、乌梅、五味子等有明显抗过敏作用，可在辨证论治的基础上酌情加之。

另外，中医外治法是祖国医学的一块瑰宝，临床实践表明，在中医辨证治疗的同时辅以适当的外治法可明显提高临床疗效。笔者所在医院开展的穴位敷贴、离子导入、拔罐、微波等治疗，也可显著缓解过敏性鼻炎、咽炎、咳嗽、哮喘等的临床症状。

现代医学对过敏性疾病的具体发病原因及机制尚不明确。虽然在使用抗组胺类药物后，大多数患者可以较快改善临床症状，但停止用药症状随即复发，并会产生不同程度的不良反应，如嗜睡、口干、头晕等，给患者带来一定的生理及心理负担。中医药在治疗过敏性疾病上有着明显优势，在治疗的同时除了减轻临床症状外，也能够提高机体免疫力，达标本兼治的目的。

另外，根据中医学治未病的理念，在发病前可提前用药，从而有效降低过敏性疾病的复发几率，改善患者的生活质量。

(作者为上海市中医医院肝病科主任医师)

# 疫情之下，家庭可常备哪些医药用品？

杨晨辰

新冠疫情下，不少家庭考虑重新整理家庭小药箱。在这里，我们整理了部分常见药品和医疗用品，大众可在家里适当储备，未雨绸缪，有备无患。

## 第一类：个人及家庭保护品

- 1.口罩：**无论是从流行病学的角度，还是临床研究的立场，已有很多证据证明，正确佩戴口罩能有效防止病毒的传播。
- 2.防飞沫帽子：**由于空气携带的病毒颗粒很容易附着在毛发上，坐卧很容易将病毒颗粒转移，所以有必要提醒大家准备类似帽子防止病毒的转移。
- 3.医用酒精：**75%的酒精能顺利进入细菌体内，有效凝固细菌体内的蛋白质，从而彻底杀死细菌。
- 4.洗手液：**洗手液是目前可靠的手部消毒专用品。尤其是医用级别洗手液更能有效杀死手部的几乎全部微生物。
- 5.红外线体温检测仪（有条件可选择）：**其特点是不接触人体，采集很方便，测量非常精准且迅速。
- 6.其他：**创可贴、棉纱布和乳胶手套等都可以常备一些。

## 第二类：个人医药物品类

- 1.退烧止痛药：**推荐对乙酰氨基酚、布洛芬。有消化道疾病的首选对乙酰氨基酚，有慢性肝病首选布洛芬。由于布洛

芬对胃溃疡有刺激作用，所以有胃溃疡的最好不用。

**2.伤口杀菌消毒：**推荐碘伏。碘伏可以杀菌消毒，但是不能治疗细菌感染，发生小伤口出血，用碘伏消毒后，记得贴上创可贴。

**3.皮肤细菌感染：**推荐莫匹罗星软膏、红霉素软膏。皮肤细菌感染的话，莫匹罗星软膏几乎全都能用上。

**4.腹泻：**推荐蒙脱石散、口服补液盐。蒙脱石散针对大人小孩都能用，不过如果腹泻不严重的话最好观察下，不要直接使用；腹泻的时候，口服补液盐可以预防和改善脱水的症状，家有宝宝的更加推荐。

**5.中暑：**推荐藿香正气水、十滴水，主要治疗因中暑引起的头晕、恶心、腹痛、肠胃不适等症状。

**6.清热解毒：**推荐莲花清瘟胶囊，清瘟解毒，宣肺泄热，用于治疗流行性感冒属热毒袭肺症，症见：发热或高热，恶寒，肌肉酸痛，鼻塞流涕，咳嗽，头痛，咽干咽痛，舌偏红，苔黄或黄腻等。

**7.外伤药：**推荐云南白药、正红花油等。有止血、祛瘀功效，既可用于外伤，又能治疗胃脘等内出血。

**8.其他：**清凉油、VC类。这些常见药品和医疗用品仅供参考，具体还需要遵医嘱。  
(作者为上海市第六人民医院东院感染病科主任)