

# 上春菜！一口吃进一个春天

袁春华

春风拂面，大地回暖，春菜纷纷上市。被李时珍称为“报春菜”的荠菜，是第一批春季时鲜。与此同时，春笋、香椿等纷纷现身菜市，爬上市民的餐桌。有人说，春菜比肉香，一口仿佛吃进一个春天。其实，这些“春之味”，不仅味道鲜美，更与春季养生有着千丝万缕的联系。

## 春笋 鲜美但痛风者不宜多食

“食过春笋，才知春之味”，春笋以其鲜嫩可口、营养丰富而备受人们喜爱。春笋味甘性寒，入肺、胃、肾，具有清热化痰、解毒透疹、益气和胃、通血脉、消食胀、利便等功效，可用于辅助治疗热毒痰火内盛、胃热嘈杂、口干便秘、咳嗽痰多、食积不化、脘腹胀满等病症。

从营养学角度看，春笋有低脂肪、低碳水化合物、高膳食纤维和高钾低钠的特点，能促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘，对大肠癌的预防也有一定作用。适合大多数高血压、高血脂、血脂异常、肥胖及便秘者食用。

春笋中的“鲜”味主要来自于其中的游离氨基酸，这些鲜味物质随着时间的流逝，损失极大，且难溶性膳食纤维也会随着时间快速增加，使得春笋变“老”失去其鲜嫩的口感。因此，春笋可食用的时间极短，是典型的时令美食，建议到了时节现买现吃，莫要错过美味。

此外，春笋虽美味，却非人人适用。春笋中草酸、鞣酸及难溶性膳食纤维含量高，尿路结石、痛风、脾胃虚弱及大便稀溏者不宜多食。对于春笋过敏，有消化道溃疡、胃食管静脉曲张的患者应避免食用。建议烹饪春笋时一定要先焯水，可以去除一部分草酸和鞣酸，也能去除笋涩的口感。

## 香椿 “树上蔬菜”适量食用

“三月八，吃椿芽”。香椿被称为“树上蔬菜”，也是春季特有的蔬菜。香椿味苦涩性寒，有清热解毒，健胃理气开胃，杀虫固精之功效，对于春季常见的消化不良、食欲不振等症状有很好的改善作用。

从营养学角度看，香椿营养丰富，富含钾、镁、锰等微量元素，有特殊的香味，其中含有萜类、黄酮类、生物碱等植物化学物质，有消炎、抗菌、抗病毒、抗氧化和调节血脂的药用功效。

香椿的食用方式多种多样，可以凉拌、炒菜、煎鸡蛋等。要注意的是，香椿中含有较高的亚硝酸盐，且随着放置天数的增加，亚硝酸盐含量会逐



渐变高。因此，食用香椿时，要注意适量，提倡选择新鲜的香椿嫩芽现摘现吃，并且在烹调时进行焯水处理。同时，香椿性凉，脾胃虚寒者应慎食。

## 马齿苋 “菜中之鱼”药食两用

“野田何处寻踪迹，春在溪头觅菜花。”马齿苋，是一种常见的野菜，春季正是其鲜嫩可口的时候。

马齿苋味酸性寒，归大肠、肝经，具有清热解毒、凉血止血的功效，可用于糖尿病、高血脂、痢疾、痔疮、膀胱炎、尿路感染等疾病的治疗，是一种药食两用的食材。

从营养学角度看，马齿苋富含维生素A、胡萝卜素和多种矿物质，最为难得的在于马齿苋含有丰富的不饱和脂肪酸，且是以α-亚麻酸为主，有“菜中之鱼”的美称。此外，马齿苋还含有去甲肾上腺素、生物碱、香豆精、黄酮、萜烯甙、强心甙、有机酸等植物化学物质，赋予了马齿苋多种生物活性。

马齿苋吃法多样，可凉拌，可炒鸡蛋，可做野菜饼，吃的就是马齿苋清新脆嫩的口感。然而，由于马齿苋性凉，孕妇以及脾胃虚寒泄泻者应慎食。

## 荠菜 焯水处理减少草酸

“阳春三月三，荠菜当灵丹。”荠菜，一种常见的春季蔬菜，以独特的清香和口感受到人们的喜爱。

荠菜味甘性凉，入肝、脾、膀胱经，具有清热利湿、平肝明目、凉血止

血、和胃消滞的功效，它可以改善多种原因引起的出血等情况，有一定的止血作用。

从营养学角度看，荠菜除富含胡萝卜素、膳食纤维、钙、镁、钾等营养素外，还富含黄酮、芥菜酸、乙酰胆碱等多种植物化合物，有治疗夜盲症、降血压、降胆固醇等作用。

荠菜和春笋一起炒年糕，是江南地区非常受欢迎的一款春季美食，也可以烧汤或做成各种馅料包饺子馄饨。无论是作为主食，还是配菜，荠菜都能为春季餐桌增添一抹清新的色彩和独特的口感。不过，荠菜草酸含量较高，在烹调时建议焯水处理。

## 韭菜 一年最佳赏味期到了

“春食非则香，夏食非则臭”，春天是韭菜的最佳食用季节，此时的韭菜味道鲜美，而到了夏天，韭菜容易长老，口感和味道都会变差。

韭菜味辛性温，具有养肝健胃、止汗固涩、补肾助阳等功效。“春夏养阳”，春季要注意养护阳气，宜多食用具有助阳功效的食物，韭菜就是一种特别适合春天食用的蔬菜。

从营养学角度看，韭菜富含维生素C、胡萝卜素及矿物质，还含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。

韭菜的食用方式多种多样，可以炒食、做汤、包饺子等，例如韭菜炒虾仁就是一道典型的补肾助阳的家常菜。不过，韭菜性温，阴虚内热及疮疡、目疾患者应慎食。

## 马兰头 鲜嫩爽口，味辛性凉

“马兰不择地，从生遍原隰。”马兰头是一种生命力极强的野菜，每逢春季，马兰头就遍地生长，许多地方至今仍保留着春季四处“挑马兰头”的习惯，其口味鲜嫩爽口，带有特有的野菜香气，是一款很受喜爱的春季野菜。

马兰头味辛性凉，具有清热解毒、消食积、利小便、凉血止血等功效，可用于辅助治疗黄疸、泻痢、水肿、淋浊、感冒、咳嗽、咽痛喉痹、痈肿疔疮、丹毒等病症。

从营养学角度看，马兰头富含膳食纤维、胡萝卜素、钾、钙、镁、铁等营养素，非常适合肥胖、便秘、“三高”人群食用。马兰头吃法多样，建议焯熟后，沥干水分后凉拌，最能保留其鲜香口味。要注意的是，马兰头偏寒凉，脾胃虚寒者慎食。

春菜除以上品种外，还包括芦蒿、蒲公英、鲜蚕豆、莴笋、蒜苗、豆苗等，这些春季时令蔬菜不仅美味可口，更具有丰富的营养价值和养生功效，希望大家在享受美食的同时，为健康“加分”，度过一个充满活力的春天。

### 小贴士

一些含叶绿素比较高的春菜，如荠菜、苜蓿菜、菠菜等，光敏性物质较多，会提高皮肤对紫外线的敏感性。当受到强烈的紫外线照射，会产生过敏反应。对易过敏人群来说，吃了这些光敏性食物，要注意严格防晒。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科营养师，指导专家为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 “换肺”成功率高吗？

李鹤成

上海交通大学医学院附属瑞金医院胸外科主任、主任医师

随着人们年龄增大或某些疾病进程，将肺推向终末期肺病时，“窝囊肺”将不能再承担日常工作负荷，导致人体出现呼吸困难，这时需要更换一个全新的肺。医学上把这个延续生命的措施叫做肺移植，俗称“换肺”。

肺移植主要有三种类型：单肺移植、双肺移植以及心肺移植。心肺移植通常在患者的的心脏和肺都不能正常运作的情况下进行。

要明确的是，肺移植通常作为最后的治疗选择，用于治疗无法通过其他手段治疗的严重、终末期的肺病。

具体可以包括慢性阻塞性肺疾病、肺

气肿、肺纤维化、肺淋巴瘤肌痛病、石棉肺、先天性支气管发育不全、严重支气管扩张、外源性过敏性肺炎及移植肺功能衰竭等疾病的患者。通俗说，局限于肺部疾病而没有其他治疗办法的，都可以考虑肺移植。

有关研究显示，目前，肺移植总的手术成功率可达到90%以上。随着抗排斥药物的更新，肺移植后长期生存者越来越多。

还要提醒的是，肺移植后，患者需要药物维持及定期检查监测，以确保新肺的正常功能。令人振奋的是，“换肺”患者可以再次自由呼吸，正常生活和工作，回归社会。

## 问 化疗后急性肾损怎么办？

张昭昊 钟逸斐

上海中医药大学附属龙华医院肾内科医生

就在两个月前，刘阿姨焦急地来到医院肾内科就诊，“医生，我肌酐突然很高，而且升高的速度特别快，是不是我的肾要坏了，会不会马上要变成尿毒症、要透析了？”

经详询后了解，刘阿姨原来肾功能一直是正常的，但是近一年发现有恶性肿瘤，最近经几次化疗，肿瘤得到控制，但是最近一次化疗后复查肾功能肌酐突然从60多涨到200多，并被告知如果肾功能不能恢复正常，后续的化疗也很难继续进行，建议立刻到肾内科就诊。刘阿姨这才心急如焚地赶来寻求专科治疗。结合病情，她被确诊为急性肾损伤，并建议立即住院评估和监测病情变化。

### 急性肾损伤是什么

急性肾损伤是一组临床常见的危重症，表现为肾功能在短期内的快速下降。急性肾损伤的原因很多，常见主要有原发性的肾损害综合征、急性肾小管肾炎、脓毒症、横纹肌溶解、脱水、使用肾毒性的药物，比如抗菌药物、非甾体类抗炎药物、化疗及靶向药物、造影剂等。结石、肿瘤等引起尿路梗阻也会引起急性的肾功能损伤。

刘阿姨的急性肾损伤是化疗药物引起的。这也是近年来格外要引起重视的一个因素。恶性肿瘤目前已成为威胁人类生命健康的主要慢性病，近年来我国恶性肿瘤的发病率也在逐渐上升，随之而来的急性肾损伤发生病例也越来越多了。

急性肾损伤是肿瘤进展和肿瘤治疗过程中常见、且较为严重的并发症，全球因恶性肿瘤导致的急性肾损伤占全部急性肾损伤的21.3%。急性肾损伤具有较高的发病率和病死率，因此，做到早期识别并预防恶性肿瘤相关急性肾损伤的危险因素对肾损伤的救治尤为重要。

### 急性肾损伤可逆吗

相对慢性肾功能损伤，急性肾功能损伤在于起病急、时间短，且有诱发因素，大部分病人早期经过治疗可以使肾功能恢复到原有的水平。不过，如果没有及时治疗，可能会进一步损伤肾脏，进而转化成慢性肾功能损伤，最终变成尿毒症。

好消息是刘阿姨经过系统治疗后肾功能恢复了。刘阿姨住院期间完善相关检查后制定了中西医结合治疗方案，这是包括静脉补液、中药口服以及保护肾脏的中西医结合治疗。治疗期间，医生严格监测其肾功能水平，在医护共同努力下，她的肾功能逐渐向正常水平靠近。经一周治疗，刘阿姨病情稳定并且顺利出院。

复查显示，刘阿姨的肾功能指标也回归正常。总结刘阿姨的肾功能之所以可以得到良好恢复，与三个因素有关：第一，肿瘤科医生定期监测，及时发现她的肾功能的异常，并给出及时建议，要求立即到肾内科专科就诊；第二，刘阿姨及家人重视病情，了解肾功能的重要性，及时就诊；第三，肾内科通过系统检查后发现并纠正诱因，结合中医药方案，患者肾功能得到及时恢复。

# 饮春茶，静而不争中蕴含健康茶趣

蔡骏

步入春日江南，一场品鉴春茶的盛宴悄然开启。满目春光醉，慢品江南美。为什么有人说，江南的春天，得从一杯春茶开始？堪称中国“国饮”的茶，在品茶方法上有什么养生讲究？

俗话说，“春饮茶，胜胜方”。春天正是香叶嫩芽带着春光春雨而出芽上市之际，在这法陈发新的时节饮茶品茗，应景时尚，且健康益处良多。当下，越来越多的年轻人也纷纷加入了饮茶队伍。且不知，饮茶学问多多，掌握科学饮法，才能达到怡情养生、抗衰强身的目的。

## 饮茶不仅可提神醒脑，还能降低肿瘤风险

我国是最早发现并饮用茶的国家，茶堪称中国的“国饮”。可以说，茶与咖啡相比，茶的特性更符合中华民族的性格。茶与咖啡均含有中枢神经兴奋作用的咖啡因，咖啡里的提神物质仅是单一的咖啡因成分，而茶中不仅含有咖啡因，还有茶氨酸、茶多酚、茶碱等其他有益成分。咖啡中咖啡因含量高，因而提神醒脑作用强烈，迅速但短暂。茶的提神清心作用则更为温和、绵长。

越来越多的现代医学研究证实：饮茶不仅可提神醒脑，提高思维敏捷度，增强记忆力，长期饮茶还可以预防肿瘤，尤其是口腔恶性肿瘤。饮用各种茶与胃癌、结肠癌、胆道癌、肝癌等多种癌症的风险降低相关。茶叶的防癌作用主要来自其所含茶多酚类物质。

茶能降低全因死亡风险，有研究发现，每天喝≥2杯茶的人，全因死亡风险比不喝茶的人低9%-13%。茶叶中富含对人体有益的多酚类物质，这些多酚类物质具有抗氧化、降低血压、降低血脂并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等诸多食养功效，可降低患心血管疾病、代谢综合征、老年痴呆的风险。



本版图片：视觉中国

## 从养生角度讲，春天饮茶健康获益更多

春茶经历冬季的蛰伏，茶树在春天萌发的新芽鲜嫩且富有生机，香气浓郁，令人心旷神怡，所含有的茶多酚、氨基酸和维生素等营养成分是四季中含量最高的。也因此，从养生角度讲，春天饮茶健康获益更多。

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”，经过一个严冬，人体不免积攒不少湿寒之气，喝些普洱熟茶和老生茶，有助于驱寒祛湿，促进人体春季阳气的生发。

春季肝气当令，肝木旺，是肝气最足、肝火最旺的时候。肝主情志，养肝不当会影响人的情绪，导致情绪急躁、肝火旺盛，造成口干舌苦、目赤肿痛、眩晕等症。一壶春茶，静煮、慢冲、细品，静而不争，是一种境界，何尝不是一种人生乐趣，让你慰藉心中的苦闷，抚平烦恼或愤怒，清心安神、清肝柔肝、疏肝护肝。

随着天气变暖，人们还易犯“春困”，一叠香茗令人神清气爽，赶走“春困”。春季多风，“春燥”也时有发生，易

## 细品慢饮，找得到一款适合自己的春茶

茶的种类繁多，作用各有不同，又该怎么选呢？绿茶清新爽口，提神醒脑；红茶温中散寒，暖胃提神；白茶清甜滋润，养颜美容；乌龙茶香气浓郁，消食去腻；花茶香气袭人，舒缓心情；普洱茶降脂减肥，调理肠胃。

因此，春日选茶饮茶，可关注这些事项：首先饮茶宜适量。人体如果一下子摄入过多水分，会加重心脏负担，加上茶中的咖啡碱、茶碱都是中枢神经兴奋剂，

会使人体心跳加快，血压升高。大量饮用浓茶会稀释胃液，引起消化不良、腹胀、腹痛等不适，甚至出现“醉茶”现象。故此，饮茶须细品慢饮，不宜量大过浓。

其次，饮茶的时间和方式有讲究。一般饭前空腹情况下不宜喝茶，以免冲淡胃液，影响消化吸收，建议饭后半小时再喝茶。晚上睡前1-2个小时内也不宜饮茶，茶叶的兴奋神经作用会影响睡眠质量。

喝茶最重要的因人而异，每人饮茶目的与体质各不相同，选茶饮茶须遵循辩证施饮的原则。辩证施饮，辨明体质为先，不同茶饮性味不同，适宜人群不同。体质偏寒的人适合饮用红茶、黑茶等性温的茶；体质偏热的人适合饮用绿茶、白茶等性寒凉的茶。具体来说，绿茶性味苦甘，凉而偏寒，适合内热体质、胃热者。体寒者、胃溃疡病患、易失眠者不宜饮用。红茶性味甘、温，一般适合胃寒、手脚发凉、体弱、年龄偏大者饮用，而阴虚火旺者不宜饮用。青茶乌龙茶不寒不热，辛凉甘润，是一种中性茶，适合大多数人饮用。

春天百花齐放，春季也是选用花茶的好时机。茉莉花茶性温，味辛、微甘，疏肝解郁、美容养颜的功效好。玫瑰花茶味甘、微苦、性温，具有活血化痰、调理气血的作用。金银花茶性味甘寒，可以作为清热解毒、抗菌消炎之用。

除了选择单一的茶叶品种，还可尝试搭配不同的茶饮食材，以丰富口感，提升养生效果。比如，绿茶搭配柠檬片，既能清新口感，又能补充维生素。菊花配枸杞，既清热泻火，清肝明目，又滋补肝肾。红茶配生姜红糖，温经散寒暖胃，且益气和血、活血化痰。乌龙茶搭配桂花，既能提升茶香，又能舒缓情绪。玫瑰洛神茶解郁安神，美容养颜。

在这春暖花开的时节，找得到一款适合自己的茶品品味春意，滋润身心，沐浴美好春光吧。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院营养科主任马莉）

## 问 肩膀“冻住”如何“解冻”？

林瑞新

上海交通大学医学院附属仁济医院骨科关节外科主任医师

50多岁的王女士最近突然出现左侧肩膀剧烈疼痛，尤其夜间加重，严重影响睡眠。她还感觉左边肩膀像冻住了，抬也抬不起来，穿衣、梳头等日常动作都变成难事，到医院被诊断为冻结肩（粘连性肩关节囊炎）。

冻结肩，也就是老百姓常说的肩周炎、“五十肩”，主要发生于50岁左右的中老年女性，退变、劳损、受凉等是常见病因，表现为肩周疼痛夜间为甚，且伴上举、后伸等动作明显受限，严重影响生活质量。

在治疗之前，得先了解冻结肩的“规律”。冻结肩根据症状发作的持续时间和模式主要分为3期：第1期/疼痛期：症状持续约1-3个月，疼痛逐渐增加。第2期/冰冻期：症状持续约3-12

个月，休息时疼痛减轻，但一活动就疼痛剧烈，且伴有主、被动活动范围严重受限。

第3期/解冻期：症状持续约12-18个月，感觉关节活动范围开始增加，并仅有轻微疼痛。

### 1分钟“快速解冻法”

绝大多数患者通过保守治疗可以达到疼痛缓解并逐步恢复肩关节正常功能。

①物理治疗：热敷加以适当理疗。②运动疗法：在专业康复师指导下做适当的功能锻炼，避免盲目不规范的锻炼加重肩关节损伤。

③辅助使用消炎止痛药等。若采取这些治疗后效果依然不佳，可进一步采取1分钟“快速解冻法”，即麻醉下进行手法松解，实现即刻“解冻”，恢复肩关节正常活动并缓解疼痛。当然，还有部分肩周炎患者可能伴有肩袖损伤、肩峰撞击等，应及时在医师的指导下进一步诊治。

虽然冻结肩是自限性疾病，简言之，就是不予干预可以自行恢复，但解冻周期要1-2年，过程痛苦、且漫长，往往还伴有后遗症。所以，一旦得了冻结肩应尽早规范诊治，通过专科医生的帮助，争取尽快“解冻”，提高生活质量。

### 1分钟实现居家自测

梳头：患侧手无法完成梳头发动作，或者出现疼痛。

摸背：患者手不能摸背或伸进臀部，女性则无法穿解内衣扣子。

对侧肩膀挠痒：患侧手去抓对侧肩膀会出现疼痛。

如果这三项动作都受限，且伴有疼痛，很大可能就患上冻结肩了。

在治疗之前，得先了解冻结肩的“规律”。冻结肩根据症状发作的持续时间和模式主要分为3期：

第1期/疼痛期：症状持续约1-3个月，疼痛逐渐增加。第2期/冰冻期：症状持续约3-12