

春天常吃“3芽2花3野菜”，降火祛湿防病！

本报综合报道

清明将至，百草生芽，百花齐放，正是最富有生机的时节。不过，人们在春天比较容易生病，感冒、上火、口腔溃疡……近日，中国中医养生康复保健学术委员会张春生教授在网上发布了一篇关于春天食用应季蔬菜的文章，张春生表示，食用这些应季蔬菜不仅可以品尝美味，还能解决春天各种小毛病。

春吃“3芽”，降火又通便

香椿芽被誉为“菜中贵族”，香椿能清热解毒、健脾补阳。而且香椿营养价值高，维生素和钙含量丰富，还含有消炎杀菌的成分。不过，它的亚硝酸盐等有害物质的含量也较高。别担心，食用前用热水焯烫1分钟，能去除大部分有害物质，把焯烫过的香椿腌制2周后，亚硝酸盐含量也能降低。

笋芽有助于通气，顺肠胃。春笋味甘、微苦、性寒，能化痰下气、清热除烦、通利二便。

从营养学角度看，春笋低糖、低脂，富含纤维素、蛋白质，是便秘、肥胖、“三高”人群的理想食物。

黄豆芽可以预防“烂嘴角”，春天人容易上火，很多人都有“烂嘴角”、口腔溃疡的烦恼。这时候，多吃一些富含维生素B的食物就很有帮助。相比绿豆芽，黄豆芽没那么寒凉，更适合老人、孩子、体虚体寒的人食用。

春吃“2花”，祛湿又清热

春天阴雨连绵，湿邪困脾，很容易出现困倦乏力、消化不良、关节疼痛等症状。木棉花是健脾祛湿的一把好手，适用于脾虚湿困所致的四肢酸痛、头身困重、胃脘部胀满、消化不良、胃痛、口干口苦等症。晒干后，用来泡茶、煮粥、煲汤都可以。

不过，木棉花偏寒凉，体质虚寒的人不宜食用；路边的木棉花最好别采，可能含有霉菌、虫卵，最好到正规药房购买；新鲜木棉花也不可直接食用。

槐花味苦、微寒，归肝、大肠经，有清热泻火、凉血止血的作用。它含有芸香苷、鞣酸等成分，是止血的良药。槐花采摘后可以做汤、拌菜、焖饭，亦可做槐花糕、包饺子，不过最常见的，就是裹上面粉蒸做槐花饭了。

春吃“3野菜”，清热又解毒

荠菜味甘性平，有凉血止血、利



水消肿、清热明目的作用，可治疗痢疾、水肿、便血、目赤肿痛等病。荠菜的维生素B2含量居蔬菜之首，还富含维生素C、叶绿素和膳食纤维等营养素。

马齿苋有“安乐菜”“长寿菜”之称。《本草纲目》记载，马齿苋能清热解毒、凉血消肿，能治肠炎、痢疾等病。马齿苋可以炒吃、煮汤，也可以焯水后凉拌。不过要注意，孕妇不宜食用。

蒲公英是药食两用的植物，既是一种野菜，也是一味中药。蒲公英，味苦甘性寒，入肝、胃二经，能清热解毒、凉血消炎，还有健胃、利尿的作用。不过脾胃虚寒、阳虚的人不宜食用；大便稀薄之人，一次不要进食过多。



健康百科

“春捂秋冻”有讲究 如何“春捂”才健康？

本报综合报道

“春捂秋冻”这句话，几乎人人皆知。但是，捂不好或冻不好，分分钟会生病。

春捂秋冻，必须分寸适当。如果春天里已经很热了，还捂着棉衣；秋天里已经相当冷了，还穿着单衣，那就不合适了。要有一个限度，超过了限度，对健康更为不利。

春捂秋冻，必须因人而异。应根据年龄的大小、体质的强弱，而有所区别。尤其是老年人，可“春捂”，不可“秋冻”。

老年人辛劳了一生，在工作、劳动和生活中，难免磕磕碰碰，受这样那样的外伤，如扭伤、跌伤、挫伤等，容易留下陈旧性损伤、慢性疼痛，俗称“老伤”。

中青年时由于体力壮并不在乎，到老年时就“找上来”了。尤其是每逢春季，常常“老伤”疼痛发作，不是这儿痛就是那儿痛。这是因为，春回大地，万物复苏，气候由寒转暖，气温交替上升，冷热变化较大，加上春风吹拂，冰雪融化，春雨霏霏，湿气升发。

而有陈旧性损伤者，对于风、湿、寒、热的刺激又比较敏感。所以，春来易使“老伤”复发。

因此，春天气候刚刚转暖的时候，老年人的衣服不要脱得太快、太多，要捂着点儿，以应付天气忽冷忽热的变化，有利于防止“老伤”发作和其他疾病发生。

那么日常生活中，人们怎么又该如何春捂呢？据研究证明，春捂的最佳时机，是在气象台预报的冷空气到来之前24~48小时。昼夜温差大于8℃是该捂的信号，重点捂头颈与双脚。捂与不捂的临界温度是15℃。当气温持续稳定在15℃以上时，就可以不捂了。即使气温回升，也得再捂7天左右，体弱者或高龄老人最好捂14天以上。

不过“春捂”也得把握好度，并不是衣服穿得越多越好。衣物增减，要视天气变化的情况、自身的体能素质而定。捂过头，同样有害健康。

健康小贴士

长期熬夜后这些健康“警报”不可忽视

本报综合报道

近日，浙江有一位27岁的二胎妈妈，因通宵熬夜玩手机，第二天早上被发现猝死了。法医鉴定了她的死因：熬夜玩手机引起的过度疲劳，最后导致突然性心源性猝死。每每看到这样的新闻，夜猫子们总是先感叹生命的脆弱，然后信誓旦旦地立下承诺：要早睡、不熬夜！可没多久，就又陷入了熬夜、通宵的死循环。

熬夜，会让身体慢慢垮掉

如果只是偶尔熬几晚，顶多变成熊猫眼，白天哈欠打个不停，补补觉就能恢复了。但是，长期熬夜会造成生物钟紊乱，给身体带来很多问题——变胖、变丑、脱发、慢性病、增加癌症风险……

而且，熬夜还和猝死有关。熬夜不会直接引起猝死，但熬夜是一个很重要的诱因。长期熬夜，会造成过度疲劳和睡眠不足，身体会优先把血液供给大脑等重要器官。这样，供血不足的心脏就会处于缺氧状态，容易引起心电生理紊乱，从而诱发心脑血管疾病。

如果还继续熬夜，心脏最终会不堪负荷，容易引起心动过速导致室颤，造成心源性猝死。

当熬夜后出现5个迹象，说明身体到达极限

熬夜后，或多或少都会有一些不舒服，可不少人没怎么当回事，总觉得能扛得了，补个觉就好了。

事实上，一些“不舒服”是身体发出的警告信号，在提醒你，身体已经到达了极限！

1、眼睛发红

很多人以为，熬夜后眼睛发红很正常，休息过后自然就好了，但并没有这么简单。熬夜后眼睛发红，其实是眼睛原来就有毛病。

由于熬夜、用眼过度以及受到其他不良因素刺激，加重了病情，就形成常见的“红血丝”“眼红”，严重时，这些血管可破裂、出血。

2、注意力不集中、记忆力下降

这是因为，熬夜、失眠会引起大脑皮质记忆功能的减退。

3、心跳加剧

没有任何诱因的情况下，忽然无缘无故心跳加速。

4、疼痛

突然剧烈胸痛或胸部憋闷，原因不明的胸背疼、肩颈胳膊疼，有疼痛转移的现象，胃部灼痛，反复短时间牙疼。这很可能是心肌梗塞的前兆。

5、其他

心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍



白、烦躁不安、休息后不能缓解的疲劳头晕。

如果出现后边3种情况，应立即寻求帮助，去医院就诊或者拨打120。

如果是必须要熬夜，那就尽量把伤害降到最低，熬夜前，做些准备，可以在白天小睡一个小时，这样夜晚精力会相对充沛，晚餐不要吃得油腻，多吃清淡营养的蔬菜水果，加一点鱼虾类；熬夜时最好喝绿茶，它含有多钟矿物质，对人体健康更有利。还可以喝些清爽的果蔬汁，既能补充水分，又能补充维生素；适当地补觉，能够提高身体的舒适感，白天补觉时，最好调节室内光度，保持昏暗。