

# 特别适合在春天吃的菜 对肝脏很友好

古人讲究应季而食：“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。”经过一整个冬天的蛰伏，植物新发的嫩芽把天地间的能量都凝聚在那一口鲜嫩里，天生就带着蓬勃的生命力。在传统医学看来，春季与肝脏相应，此时养生重在助肝舒发，破土而出的嫩芽恰好符合这一需求。记者邀请专家解读春天吃芽的好处，并推荐几款适合当下吃的芽菜。



## 春天吃芽，养肝护肝

《黄帝内经》有云，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。肝主疏泄，有调畅气机、促进气血运行的功能，其生理特性与春季升发之气相通。湖南省名中医、湖南中医药大学第一附属医院内科主任医师程丑夫表示，春天人体肝气逐渐旺盛，若调养不当，易出现情绪波动、头晕目眩、肋肋胀痛等症。此时适当食用一些具有升发作用的食物，可以帮助五脏从“冬藏”转向“春生”，有助于顺应自然之气，促进肝气疏泄，为一年的健康打下基础。芽类菜是春天化生之物，正是这个时节的天赐养生品。

广东省佛山市中医院耳鼻喉科副主任医师冯惠玲补充道，在古代汉语中，“疏”与“蔬”是相通的，蔬菜大多有疏通淤滞的功能，芽类蔬菜尤其如此，春季常吃可以疏肝散结。

## 芽类菜营养更好吗

北京营养师协会理事、中国注册营养师顾中一表示，芽苗菜水分含量较高，纤维素含量较低，口感上比成熟的蔬菜更鲜嫩脆爽。国家高级烹饪技师赵亮表示，豌豆尖、豌豆苗等嫩芽中含有大量的镁及叶绿素，镁是肝脏进行解毒和能量代谢过程中多种酶的激活剂。

不少研究都显示，芽苗菜对矿物质元素有富集作用，而富集的这些矿物质又会通过多种途径改善芽苗的营养成分和功能活性。有研究检测了25种芽苗菜的营养成分浓度，结果发现，跟成熟蔬菜比起来，芽苗菜的营养密度更高，维生素、矿物质及抗氧化成分都更多。

## 常见芽菜各有最佳吃法

常见的芽菜各有营养优势和烹调技巧，专家们给出以下提醒，帮你把春天的营养吃进肚子里。

**1. 香椿芽**  
中医认为，香椿味苦、性平，有清热解毒、疏肝理气、润肤明目的效果，其特殊的香气还有助醒脾开胃，促进食欲，与鸡蛋同食可滋阴润燥。从营养学角度看，香椿嫩芽呈紫红色，这是花青素、类胡萝卜素和各种黄酮类物质的颜色。随着嫩芽成熟，紫红色渐渐消失，变为绿色。整体而言，颜色紫红、体形矮胖的香椿口感更嫩，且紫红色的香椿亚硝酸盐含量更少。买回家的香椿不要储存过久，尽量两天内吃完：

- ◆如果用来炒鸡蛋，可先焯水半分钟，能去掉八成硝酸盐和亚硝酸盐；
- ◆如果想腌制后食用，先漂烫，再腌制1天以上；
- ◆一次不要吃太多，尤其是老人、孩子，吃一小捆尝鲜足矣。

**2. 豌豆苗**  
豌豆苗有点像细一点的豆芽，将豌豆泡发后水培或土培，就能长出翠绿的豌豆苗，它是豌豆最幼嫩的茎叶，其口感清脆，可以清炒，也可以涮火锅、做汤、焯烫后凉拌。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨表示，中老年人多吃豌豆苗，可以降低冠心病、糖尿病和肥胖风险。

**3. 豌豆尖**  
豌豆尖是豌豆茎叶苗壮成长后顶上的嫩叶和茎，富含维生素C、膳食纤维、β胡萝卜素、钾等营养素，非常适合三高人群食用。尤其值得一提的是，100克豌豆尖中的胡萝卜素含量达2710微克，在蔬菜中名列前茅，这种营养素在肝脏中会转化为维生素

A，对视力有益。经常熬夜用眼、眼睛干涩、视力模糊的人适合常吃豌豆尖。豌豆尖的味道比豌豆苗更浓郁，用其做汤或煮面时可在出锅前放入，汆烫10秒左右即可；也可以将洗净的豌豆尖放在碗底，再倒入面条将其烫熟。不过，豌豆苗和豌豆尖嘌呤含量都较高，不适合尿酸超标的人食用。

**4. 豆芽**  
豆芽热量低，富含维生素C、膳食纤维、维生素B2以及钙、钾等矿物质，常吃对健康有好处。豆芽的营养价值跟长度有一定关系，数据显示，3~5厘米长（大约半个食指长）的豆芽营养最好。建议将豆芽清炒或凉拌，以更好地保留营养成分；与鸡肉、豆腐等高蛋白食物同食，可平衡营养。

**5. 蒜黄**  
蒜黄由大蒜培育，在遮光条件下生长，叶绿素合成受阻，故叶子呈嫩黄色；同时遮光条件还影响到了涩味物质的合成，故其辣味不浓。蒜黄的膳食纤维含量较低，质地比较柔嫩，可以与鸡蛋、猪肉、虾仁同炒。

**6. 春笋**  
笋芽是竹子从土里长出的嫩芽，春笋味甘，清热利水，非常适合干燥的春季食用，不仅富含优质的植物蛋白、钙等营养素，纤维素含量也很高。春笋煲牛肉、春笋白拌鸡、香菇春笋汤、红油焖春笋等都是不错的做法。但因为春笋草酸含量高，烹调之前要用沸水焯一下。吃笋不宜过量，健康人群一顿吃1/4根中等大小的笋（约100克）、一周1~2顿即可。

总的来说，春天是很适合吃芽菜的季节，食用时宜采用快炒、焯烫、凉拌等烹饪方式，避免过度加热，以保留其升发之气与各类营养物质。

据生命时报

## 每日科普

# 季节变换时 别让血压“失控”

陆军军医大学第二附属医院内科 陈运龙

《中国心血管健康与疾病报告2024》数据显示，我国18岁及以上居民高血压患病率达31.6%，患者人数约2.45亿。尤其在季节变化、昼夜温差大的情况下，血管容易收缩扩张交替，血压波动更为明显，控制难度增加，心脑血管事件风险也随之上升。如何在换季时科学管理血压，成为高血压患者必须面对的健康课题。

## 为何换季时血压更难控制

气温降低时，人体血管会自然收缩以保持体温，这导致血流阻力增大，血压升高。换季时昼夜温差大，则使血管频繁收缩与扩张，血压起伏明显。

如果血压长期控制不佳，极易诱发脑中风、心肌梗死、心力衰竭等严重心脑血管事件。因此，高血压患者在秋冬季必须格外重视血压管理，不能掉以轻心。

## 调整生活方式是稳血压的基础

生活方式调整不仅是治疗手段，也是预防高血压发生的重要措施。

饮食方面，注意每日不超过5克盐，减少高脂肪食物，同时增加钾的摄入，适当增加优质蛋白质、复合碳水化合物和膳食纤维；同时控制体重，男性腰围不超过90厘米，女性不超过85厘米，并戒烟限酒。

血压控制良好的患者，建议每天上午10点后或下午4~5点，进行30分钟快走、慢跑、骑行等中等强度有氧运动，辅以每周2~3次的抗阻训练。运动前充分热身，运动后逐步放松，科学运动辅助降压。

长期精神紧张、情绪波动会增加心血管长期风险。建议通过冥想、瑜伽、听音乐等方式主动减压，保持情绪平稳。睡眠问题也会导致血压升高，成年人应保证每晚7~9小时高质量睡眠。有打鼾、失眠等问题的高血压患者，应及时筛查并干预，改善睡眠环境与习惯，必要时在医生指导下进行治疗。

## 科学用药与监测不可少

高血压药物种类较多，患者应在医生指导下个体化用药，实现平稳降压和器官保护。切勿自行调整药量或停药。建议在每天早晨服药前、排空膀胱后及晚上睡前各测量一次血压。测量前应在温暖室内静坐5~10分钟，身体放松，记录好结果以便定期复诊时供医生参考。医生会根据血压记录及其他检查结果，动态调整治疗方案。

高血压患者面对换季时的血压管理挑战，应树立正确的疾病认知，坚持生活方式干预与规范治疗相结合，度过每一个春夏秋冬。

## 专家点评 重庆市人民医院 吴文利

该文聚焦换季时的血压管理，立足临床数据与指南，从病因、生活方式、用药监测多维度给出专业建议，实用且具指导性，助力患者防控风险。

# 野菜吃错会舌头发麻 别把中毒当中风

春暖花开，出门踏青，有些人会随手摘点野菜回家尝尝鲜，觉得这是“纯天然的健康味道”。可前几天，温州医科大学附属第二医院神经康复科接诊了一位阿姨，她舌头发麻、嘴巴发僵整整一天。一开始以为是中风，吓得够呛。结果一查，是前一天吃了不认识的有毒野菜中毒了。避开有毒野菜？神经康复科主管护师朱铮铮教大家4句口诀：

- 1. 看颜色：**颜色过于鲜艳、茎部有紫色斑点或叶子形状怪异，有可能有毒，需谨慎辨别。
- 2. 闻气味：**有刺鼻臭味、苦味的野菜通常不可食用。
- 3. 试味道：**如果尝一点嫩叶后感到麻、苦或辛辣，立刻吐掉并漱口。

- 4. 记口诀：**不认识的不吃、有异味的不吃、有怪汁的不吃、路边的不吃。
- 朱铮铮提醒，如果食用野菜后出现舌头发麻、口唇僵硬等症状，请立即采取以下急救措施：
- 1. 立即停食：**停止进食，切勿再吃任何东西或喝水，以免加速毒素吸收。
  - 2. 立即就医：**无论症状轻重，都应立即前往医院或拨打120。中毒这事儿拖不起。
  - 3. 保留证据：**剩下的野菜或者拍张照片带上，医生能更快判断是啥毒。
- 老人、小孩、孕妇以及肠胃功能较弱或过敏体质的人群，应该尽量避免食用野菜，以防万一。

据科普中国

13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市巴南区... 重庆市南岸区... 重庆市江北区... 石柱土家族自治县... 竞争性比选结果公示