

健康热评 JIANKANGREFENG

春至，食补宜辛甘少咸酸

本报记者 陈晶

“一年之计在于春。”“春，蠢也，动而生也。”在节气中，“立”是开始的意思，立春意味着闭藏的冬天结束了，充满活力的春天即将开始。春季五行属木，肝为主脏，肝喜条达，此时草木需要雨露的滋润，才能返青生长。我们的身体也一样，为了肝气的生发、条达，也需要水分的滋润。

春捂养阳益处多

“立春意味着冬春交替，气温逐渐升高、回暖，阳气生发，所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释，“百姓常说春捂秋冻是对的，这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后，有早春的气息，但对于我国绝大部分地区而言，立春只是进入春天的节点，离气象学意义上的春天还有一段时间，此时昼夜温差大，尤其是早上的阳气还很弱，所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

“需提醒大家的是，这时不要因为一点点热，就忙着减衣，特别是不在出汗后立刻脱衣服。”李剑平说，和阳气生发一起的，还有我们人体皮肤的开泄，风为阳邪，多风的春季容易使外邪侵犯人体，发生呼吸道疾病或腹痛、腹泻等病，所以这个时节，增减衣服应该适当，切勿要风度不要温度。

注意养肝，远离坏情绪

《黄帝内经》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，此春气之应，养生之道也。”“立春以后日照渐长，在起居方面应顺应日照变化早睡早起，以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们要克服倦怠懒睡的习惯，适当早睡早起，增加室外活动，舒展形体，畅通血脉，以助生发之气。”山东省济宁市市中医院主任医师王乐荣介绍，中医认为，春属木，与肝相应，所以春季养生主要是护肝养肝，而养肝重在早睡早起。现代医学证实，睡眠时进入肝脏的血流量增多，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力，并加快蛋白质、氨基酸等营养物质的代谢，从而维持机体内环境稳定。

“人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅。”王乐荣说，肝主情志，因此护肝需从心情和情绪着手，养肝的关键就是要保持情绪乐



观，不宜过于激动、兴奋，防止躁动，利于疏肝理气。比如春游、踏青、放风筝等都是舒缓紧张情绪不错的选择。

“初春天气逐渐由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖，要做好防病保健工作。”王乐荣提醒，春天的多发病有肺炎、肝炎、过敏性鼻炎等，因此对于有肺炎、过敏性鼻炎等病的患者要在医生指导下注意调养预防。为避免春季疾病的发生，在日常预防措施中，首先要注重个人卫生和环境卫生，消灭传染源；其次可以常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；另外需加强锻炼，促进气血运行增强体质，但不宜剧烈运动，大汗淋漓，可以适量做些轻缓的锻炼，比如散步、瑜伽、太极等。

养肝护脾，饮食宜少酸多甘

“立春后，人体气血活动加强，新陈代谢开始旺盛，阳气向上升发、向外疏散，肝气逐渐旺盛，脾胃相对虚弱，加之春季多风，风邪侵袭人体，容易出现春燥。”北京老年医院副主任医师李金辉介绍，此时饮食无须大量进补，应五味调和，少咸酸，适辛甘，温润为主，以疏肝气、实脾胃、养阳气，具体来说——

减少咸味摄入，尤其是严格控制食盐用量。咸味入肾，吃盐过多，易伤肾气，不利于保养阳气。从现代医学的角度来看，春季也是高血压的高发季节，吃盐过多会引起血压升高。

减少酸味摄入，酸味入肝，春季酸味不宜多吃。因为酸味具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

适度进食辛甘发散之品。辛甘发散之品有助于阳气的生发和肝气的疏泄，比如香菜、韭菜、大葱、萝卜、豆豉、花生等，但过于辛辣之物不宜多吃。另外，柔肝养肝、疏肝理气健脾的中草药如枸杞子、茯苓、薏苡仁、大枣、郁金、元胡、陈皮等，可用于配药膳，以达到很好的食疗效果。

“向大家推荐两款春季养肝药膳，有养肝护脾的功效。”李金辉介绍——

炒合菜。原料：粉丝、绿豆芽、菠菜、韭菜、鸡蛋、盐、酱油等适量。做法：豆芽洗净，焯水，过凉水，控干；鸡蛋炒熟备用，韭菜洗净，切断；粉丝泡软；锅中放油，放入葱姜煸炒，放入豆芽、葱花、鸡蛋、韭菜、粉丝、盐、生抽，煸炒片刻，放入鸡精出锅即可。炒合菜中荤素搭配，营养均衡丰富，具有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效。是立春时节老少皆宜的菜肴。

韭菜虾仁。原料：虾仁、韭菜、鸡蛋、酱油、淀粉、精盐等适量。做法：鸡蛋、淀粉拌匀虾仁，热油翻炒，后入韭菜，精盐、酱油调味。它具有温补阳气，健胃消食之功效，符合“春夏养阳”之道，适宜于春季升发阳气，脾胃虚弱，饮食不佳者可经常食用。

“春季还适宜饮茶，有助消化、清肠胃、解热毒的功效。”李金辉说，除了药膳，春季适当饮用香气浓郁的花茶、红茶、乌龙茶等，可以起到祛邪散寒、疏肝理气、升发阳气的作用。选用合适的中药材适量代茶饮，可起到事半功倍的作用。

“一般代茶饮的中药，每次选用5g~10g，开水冲泡，每日饮用3~5杯即可。”李金辉介绍，这时喝以下两款代茶饮好处多——

枸杞玫瑰花茶。10粒枸杞，5朵玫瑰花，将准备好的玫瑰花、枸杞投入到杯中，注入开水，然后等待3~5分钟，待温度适口即可品饮。枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾、益精明目的功效。玫瑰花味甘微苦、性温，可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛，有镇静、抗抑郁的功效。此时饮用枸杞子玫瑰花茶，既可以滋补肝肾，又可以疏肝气，升发阳气，有利于调节内分泌，改善精神状态。抑郁、失眠者尤宜。

茯苓陈皮茶。茯苓5g，陈皮2g，茉莉花茶3g，茯苓、陈皮洗净，浸泡，放入水锅中，先煎20分钟，再冲泡茶叶5分钟后代茶饮。茯苓性味甘淡平，入心、脾、肾经。具有利水渗湿，健脾和胃，宁心安神的功效。陈皮味辛苦、性温，具有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰的功效。春季肝气旺，脾胃功能受到抑制，常见脾胃虚弱、消化不良、腹泻、痰湿重等情况均可饮用此茶。

食话食说 SHIHUASHISHUO

炖肉、熬汤的泡沫用不用去除？

生活中许多食物在炖煮的时候，都会出现泡沫，像煮豆浆、煲粥、熬汤时；另外，泡茶、泡咖啡、榨果汁等，上面也会有一层泡沫。有人说这泡沫是食物的精华，要留下来；也有人觉得不干净，应该去掉。那到底是去是留，能不能吃？

肉汤的泡沫，灰红色需撇，奶白色可留。煲骨头汤和肉汤产生的泡沫不需要撇去，得分情况。为了改善口感，很多厨师都会推荐煲汤前先把骨头、肉类焯个水，此时会产生很多灰红色的泡沫，一般是肉类中的血沫及杂质，建议撇去后，再次用清水清洗。等到正式熬煮时，汤里还会出现泡沫，不过此时的泡沫量较少，颜色奶白，看起来干净很多，这是肉中的蛋白质和脂肪被煮了出来。此时的泡沫可以保留，但如果觉得影响外观，或者是在减肥，也可以撇掉。肉类焯水一定要冷水下锅，这样才能把肉质里的血沫、杂物慢慢“逼”出来。如果热水下锅，会让肉质表面的蛋白质立刻收缩，无法把血沫“逼”出来了。

可乐、雪碧的泡沫，易伤胃。打开碳酸饮料时产生的泡沫，其实就是二氧化碳，而过多的二氧化碳会刺激胃黏膜，从而减少胃酸分泌，影响肠胃的正常消化功能，进而导致食欲下降的情况。另外，印度医学家发现，凡是可乐等碳酸饮料消费量较大的人群，食道癌发生率都会相对较高。研究人员推测，可能是二氧化碳的压力使胃酸逆流进入食管，从而刺激食道，增加了食道癌的发生风险。所以像

此类带气的饮品还是少喝为好，尤其是本来就有消化道疾病的，最好不喝。

豆浆出现大量泡沫，可能是“假沸”，需要再煮。豆浆含有一种叫皂苷的物质，会让豆浆在加热到80℃~90℃时产生大量泡沫，这些泡沫就像是“障眼法”，看起来像煮沸了，实际却还没有彻底煮熟。如果喝了这种豆浆，所含的皂苷会影响人体对蛋白质的吸收，导致消化不良；摄入过多时，还易导致恶心、呕吐、腹泻、腹痛等不适。所以煮豆浆时产生了泡沫，应该再用小火继续煮10分钟左右，至泡沫完全消失，豆浆没有了豆腥味才是完全煮熟，能放心饮用。

而有些泡沫大家无须担心，是有益的。我们在煮面条、水饺时，也会产生泡沫，一般对身体并没有什么危害，不需要撇去。这些泡沫的出现，主要是因为面粉中的蛋白质、淀粉溶在水里，使得水的黏度增大。水温不断升高，泡沫就越多，等你关火后，这些泡沫就会消失。冲奶茶时，也会泛起一层泡沫，这其实是茶叶中的茶皂素，动物实验表明它有一定抗菌消炎的作用，并能抑制脂肪的吸收。鲜榨果汁上的那层泡沫营养格外丰富，不用撇掉。医学研究证明，这层泡沫中富含矿物质和活性酶，而活性酶对人体很有好处，比如抗炎抗菌、增强免疫力、美容养颜、延缓衰老等。不过，这些活性酶很容易被氧化，因而鲜榨果汁要尽快喝掉。

（华东理工大学食品品管研究中心教授 刘少伟）

过量食用砂糖橘恐变身“小黄人”

过年期间，家家户户都少不了砂糖橘，这种好吃不费事的“梦中情果”被网友调侃，妥妥成为过年水果C位担当。但有的网友却“出了事”，早熟的砂糖橘，吃完中午就变成了“小黄人”。砂糖橘吃多了皮肤真的会变黄吗？为啥会出现这种现象？

吃多了砂糖橘皮肤不一定会变黄，但是吃了会。

人体具有可以转化来自植物中的类胡萝卜素为可吸收利用的维生素A的功能。但是，只有一小部分在小肠黏膜和肝细胞中成为维生素A原的视黄醇或视黄醛。砂糖橘富含与多糖、蛋白质和纤维相结合的，使其呈现橘红或橙黄的类胡萝卜素。如果在短时间内吃了较多砂糖橘，就会导致摄入到体内的大部分类胡萝卜素在肠道中不能完全分解代谢。加之大多数类胡萝卜素是疏水性分子，会自然地与细胞膜、脂质体（亲脂性成分）相互作用结合在一起，致使黄色素沉着在毛细血管分布较丰富的皮肤内和皮下组织中，鼻尖、鼻唇沟、手掌和足底部出现皮肤黄染现象，临床上称为胡萝卜素血症。

吃了太多砂糖橘变成“小黄人”怎么办？这种皮肤变黄的“病症”并不需要特殊治疗，均衡膳食、合理营养，足量饮水就会自然恢复正常肤色。持续时间根据总体营养健康状况而定，最长为2~6周消退。

那为什么砂糖橘一吃就停不下来？吃多少合适？无渣、多汁的砂糖橘果肉清甜、沁心入口，富含柠檬酸、糖类和一些含量极高的甜味氨基酸——谷氨酸盐，吃后耐人寻味。砂糖橘剥皮时“砂”的囊泡破裂后，醛类和萜烯类散发出强烈

清香，让人吃了还想吃，再加上砂糖橘个头小，很容易一吃就停不下来，就像跟嗑瓜子似的。而砂糖橘的含糖量很高，一次吃得太多或吃的频率太高时，过多的糖分及能量不能及时消耗和转化，身体器官代谢负荷急剧增加，等不到皮肤变黄就会出现咽干喉痛或口腔溃疡的不适症状。每百克砂糖橘的含糖量大约为10.3g，能量约为42kcal。如果一次吃上5~6个砂糖橘就等于多吃了两米米饭（116kcal/100g米饭）。虽然水果，尤其是柑橘类水果对健康有诸多益处，但并非多多益善。营养学提倡的均衡膳食建议中，水果摄入的原则是：健康成人每日达到200~350g，且品种达到2~3种。所以，每日吃3~5个砂糖橘足矣，更不要天天只吃砂糖橘，不吃别的水果。

如何选择含糖量不高吃起来又健康的水果呢？水果中存在多种产能基本相同、但甜度相差甚大的糖：葡萄糖、果糖、蔗糖。其中，果糖甜度最高，为蔗糖的1.7倍；葡萄糖的甜度最低，只有蔗糖的0.7倍。以果糖为主的水果，尝起来虽然很甜，但含糖量不一定很高。如含糖量在5.5g~9.9g/100g之间的木瓜、哈密瓜、樱桃、草莓、枇杷、菠萝等。还有一些水果吃起来不甜，不过含糖量很高，如百香果、火龙果、人参果和山楂等，这些水果的含糖量都在13g/100g以上，其中山楂含糖量达到了22g/100g，血糖偏高的人群要谨慎选择这些水果。针对血糖偏高的人群，为了更安全科学，请参考食物血糖指数GI和血糖负荷GL来选择水果。

（中国营养学会科普委员、主任医师 范丽泽）

去屑洗发水能有效去屑？

“因为头皮屑，平常不敢穿深色衣服”“每次出门都恨不得戴个帽子遮住才好”“明明每天洗头，怎么还是会有头屑”……为什么你的头皮屑那么多？为什么头皮屑怎么洗也洗不干净？

头皮是全身老化最快的部位，头皮老化的速度，是脸部皮肤的6倍，身体皮肤的12倍，头皮薄弱程度仅次于眼皮，如果头皮生态平衡遭到破坏，轻者表现为头油、头痒、脱发、头屑等多，重者会使身体内部环境失衡，导致内分泌失调等亚健康问题。

头屑是头皮的角质细胞脱落产生的。正常生理状态下，头屑一般以<0.02mm的细小颗粒脱落，这种情况下头屑也是光滑的、无肉眼可见的头屑，所以说咱们头皮健康的人可能也有头屑，只不过它们是在“偷偷地”不被察觉地脱落。那么我们是肉眼可见的“雪花纷飞”的头屑是怎么出现的？目前为止，头皮屑增多的具体发病机制尚不清楚，但主要与以下几种诱发因素有关：主要是马拉色菌；个体易感性，健康人群头皮同样有大量马拉色菌，但并不会引起头屑增多，这说明个体易感性存在不同。总之，头皮屑增多往往是多因素的，通常是在皮脂、微生物、头皮屏障功能等相互作用下，从而引起头屑增多。

那么，如何去屑，守护头皮健康？说到去屑，大家最常用的方法应该就是去屑洗发水了。目前市面上的去屑洗

发水常添加的去屑成分有：酮康唑、二硫化硒、吡罗克酮乙醇胺盐、水杨酸、果酸、煤焦油、硫磺、吡硫翁锌和氯咪巴唑等，每一种成分针对头皮屑增多具有一种或几种作用途径。

其中有些成分，如酮康唑属于咪唑类广谱抗真菌药，仅用于添加在药用洗发水中；有一些成分如吡硫翁锌等具有毒性，可引起皮肤刺痛、灼热等刺激症状，二硫化硒还可能对头发出现脆性等毒性；还有一些成分如吡硫翁锌等具有毒性，对水生生态环境有负面影响等，如果严格按照国家规定的标准和使用浓度对人体来说也是安全的。另外，一些植物去屑产品也成为很多日化品公司和消费者的首选和首选，如苦参、肉桂、丁香、款冬叶等天然植物成分，被应用在去屑洗发水当中，它们在去屑、止痒、控油方面也具有一定效果，但也需要具体讨论，切不可盲目听信广告语中的宣传功效。

因此建议，买去屑洗发水一定要选择符合国家标准的、产品质量检验合格的产品，使用去屑洗发水也一定要按照使用方法认真清洗，当出现头皮屑多等状况时，可以使用去屑洗发水；没有症状时，暂时不要用，更不建议长期使用去屑洗发水。

（北京地坛医院主治医师 刘静）

健康潮 JIANKANGCHAO

经常熬夜，当心6大危害

春节假期，相信不少小伙伴的眼睛是顶着黑眼圈的，晚上不睡觉，白天起不来。很多人都认为，假期可不就是用来熬夜的，似乎到了晚上，精神劲儿才更足。但要知道，经常熬夜也伴随着身体状况的下滑。

熬夜的危害有这些——
对心脑血管的影响。熬夜会导致血压升高，或者引起血压波动大，特别是对高血压患者影响更大，可能会引发脑出血等突发事件。

对免疫力的影响。好的睡眠可以提高人体免疫力，熬夜会造成人体免疫力下降，容易患病，比如感冒等。如果长期熬夜导致机体的免疫力下降，内分泌紊乱，机体的新陈代谢失调，免疫因子的生成减少，诱发癌症。

对内分泌系统的影响。对于女性来说，熬夜会引起卵巢功能的减退和早衰，同时也会引发月

经不调等。
对皮肤的影响。熬夜会损伤皮肤，使皮肤容易暗黄、长褐斑，出现痣、暗疮、粉刺等，影响外貌。

对消化系统的影响。很多人在熬夜的时候喜欢吃零食，而且零食大多高热量和高糖，特别是春节期间。而在睡觉的过程中，会分泌有助于机体分解脂肪的激素，如果熬夜，则会分泌导致激素分泌紊乱，加上夜间零食，也会影响消化系统的代谢，引发脂肪堆积，导致肥胖的发生。

对肝脏的影响。夜间睡眠是肝脏的修复时间，如果熬夜，就会导致肝脏的修复受影响，损伤肝细胞，当肝脏受损，也会影响到全身健康。

知道了熬夜伤身体，但几点钟睡觉才算熬夜？医学上，熬夜时间的界定有争议，主要是因为生物钟存在个体差异。但一般认为晚上9点~11点是人体免疫系统恢复的时间。如果一定要给熬夜定一个具体的时间点，从生物节律和内分泌角

度看，一般认为超过23点后睡就算熬夜了。

是不是熬夜过后，补一觉就好？熬夜对身体的伤害非常大，补一觉是无法补回来的，只能说补会相对好些。长期熬夜会把人体生物节律打乱，建议大家不要总熬夜，每年守岁熬夜一次还是可以接受的。

那么，有没有什么熬夜的“锦囊妙招”？最好的妙招就是减少熬夜长度，比如到24点了，洗漱睡觉，然后早晨7、8点起床，基本也保证了正常6~8小时的睡眠时间，偶尔一次熬夜对身体影响还是有限的。第二天起床后，饮食上加强营养，及时补充水分，早餐尽量吃鸡蛋、牛奶、牛肉、粥类、蔬菜等，多吃水果如橘子、苹果等，来补充熬夜流失的营养。饭后吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生，起到抗疲劳的作用。

熬夜后，怎样恢复健康的睡眠？熬夜后，很多人可能会睡个长觉，其

实这样不好，会打乱日常作息，引起睡眠节律的改变，可以比平时起床时间晚点（晚半小时到一小时）。熬夜第二天的中午，建议午睡半个小时以内，时间不宜过长。

如果午睡时间超过半个小时，大脑可能会进入深睡眠状态，醒来会觉得更加疲惫；如果午睡睡到自然醒，则可能会影响晚上的睡眠。晚上睡前可以用热水泡脚或者全身泡澡，利于血液通畅，促进睡眠。还可以听点促眠的轻音乐或者练瑜伽，利于更好地睡眠。建议不要超过23点睡觉，睡前1小时放下电子产品，减少卧室灯光和声音。另外，晚上不要吃得油腻、不要饮酒，因为春节期间大家都吃得很好，因此晚上尽量吃清淡点；下午4点后就不要喝茶、咖啡和可乐等兴奋性的饮品，睡前1小时最好不要吸烟。

综上，熬夜对身体的伤害是不可逆的，因此能不熬夜就不熬夜。（北京市公安医院医师 彭志平）