



# 清明时节话养生

清明，乃天清地明之意。此时，气候温暖、桃花初绽、杨柳泛青，正是祭祖扫墓的日子。除此之外，清明还是一个重要的养生节气。

清明是24节气中的第5个节气，其交节日期在公历每年的4月5日前后，自太阳到达黄经 15° 时开始。农历书中曰：“春分后十五日，斗指乙为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”《月令七十二候集解》一书中亦记载：“月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”俗谚曰：“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，气候逐渐转暖。



## 饮食清补为主

清明，正是冷空气与暖空气交替之际，亦日渐趋暖，所以天气一会儿阳光灿烂，一会儿阴雨绵绵，人体常会出现四肢麻痹，在汤品調理中，除了要利水渗湿外，还要适当补益，因而养血舒筋最为重要，特推荐桑葚薏米炖白鸽（桑葚20克，薏米30

克，白鸽1只，姜、盐、香油少许，文火炖2小时）作为食补佳品。饮食要清淡，应定时定量，限盐，补钾，以清补为主，多吃蔬菜、水果，以防上火。可多吃些柔肝养肺的食品，如荠菜益肝和中；菠菜利五脏、通血脉；山药健脾益肺。

## 换衣不宜过早

俗话说“二月乱穿衣”，说的是清明节前后，因为气候变化多端，早晚温差大，应该准备一件可以随便穿脱的外套。早上出门上班时穿一件风衣，注意保暖，中午感到热时，可脱掉，晚上下班回家再穿上，这样就会有效预防感冒。所谓“春捂”也

是这个意思，直到清明过后，四月中旬才可换春装。当然，“春捂”的过程也应因人而异，根据自己的身体素质决定衣服增减。一般来讲，应根据气候变化，随时增减衣服，注意防寒保暖，以助人体生发，抵御外邪侵袭，才有助于身体健康。

## 悲伤莫要过度

清明节是重要的祭祀节日，通过祭祖和扫墓活动来缅怀先人，寄托哀思。当看到亲人的墓碑，许多人难免睹物思人，悲痛万分。此时此景，每个人都会有这样的感受。不过，悲伤过度对身体健康的影响是很严重的，尤其是患有高血压、冠

心病的人更应控制情绪，以防旧病复发。另外，春季又是多种精神疾病的高发期，再加上清明扫墓容易使人情绪低落、抑郁，诱发精神疾病。因此，清明前后人们不要过于悲伤，要保持稳定的情绪和舒畅的心情。



## 春食蔬菜胜灵丹

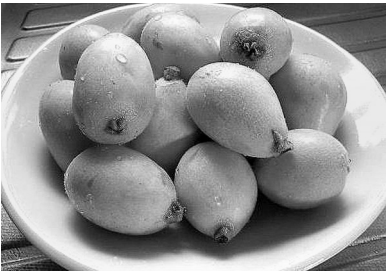
**春菜：**以其性甘苦寒而涩肠止血、健脾理气而助消化，有利于肝气和脾气的升发疏泄。

**春韭：**即春天的韭菜，其性温升发，是春天补药，可增加人体胃肠蠕动，起着血管清道夫作用，以其补益肝肾而增加人体抵抗力作用，但对于“热身”或有积火、痰湿者不宜食用。

**春笋：**性味甘微苦，能解除胃肠燥热、通便理气去瘀，因其含较多纤维素，大便稀溏者不宜多食，风湿病人也不宜食用。

**枸杞菜：**与猪肝瘦肉共用为汤品，可以清肝明目，有利于解郁肝气。

可适当进食大枣、蜂蜜、母鸡等协助人体阳气升发之品，并可适当加入人参以大补元气又不致燥热（如选用洋参、生晒参、党参）。



## 水果

**枇杷果：**  
性凉味甘酸，可润肺、止渴、下气，适用于痰多咳嗽或一般保健之用。



**桑椹：**  
含有7种维生素和葡萄糖及人体需要的16种氨基酸，性味甘寒无毒，功能补肝、益肾、息风、滋阴。除生食外，有的还喜欢加糖或蜜熬膏，浸酒等食用。

## 药膳

**扁豆粥：**  
即白扁豆 60 克，浸泡 2 小时；粳米 150 克煮粥。

**枸杞银耳羹：**  
枸杞、银耳（即白木耳）各 10 克、山药 15 克，加水煮烂后加入冰糖 30 克，鸡旦清两个，最后撒入鲜菊花 3 克左右。

**钱葱萝卜汁：**  
钱葱与萝卜汁各 250 克，分别洗净榨汁食用。



枸杞银耳羹

## 清明螺，赛只鹅 现在是吃螺蛳的最好时候

清明前后，春暖花开，大地复苏，潜伏在泥中休眠的螺蛳纷纷爬出泥土。此时螺肉肥美，是食用螺蛳的最佳时令。而清明节后，螺蛳就要产籽了，也会比较瘦。

俗话说“清明螺，赛过鹅”，青壳螺肥而不腻、韧而不老、不受污染，是螺蛳中的上品。

这个说法来源于过去穷、买不起鹅的人家，每到清明前后就下河塘摸盆螺蛳，用清水养两天，然后夹去尾端，放点葱姜辣椒煮熟，肥美的螺蛳也能抵得上鹅肉的鲜美。

今天我们来说说最经典的酱爆螺蛳做法。先来说买螺蛳，要选择那些外壳呈青色，且有一定光洁度的螺蛳。太大的螺蛳肉质粗糙，太小的又食之不甘。一般选个头不大不小，壳的颜色是褐色里透着黄绿色的那种螺蛳。

买回螺蛳，一般不忙着做，还要养一会儿，去泥。先把螺蛳倒在盆中，清水浸透，螺蛳慢慢地张开黑褐色的鳞片，露出灰白的嫩肉，还会伸出灰色的细细的两根触须。若你用细针轻轻地碰一下触须，很快触须就缩拢，张开的鳞片马上合拢。如果这时撒上几滴食用油，螺蛳就会加快节奏张合，壳里的泥也尽数吐出。再换几次水，螺蛳也就养干净了，装在篓子里沥干水分备炒。

待到要开炒螺蛳的时候，先用剪刀剪去它的屁股。炒螺蛳时不用放太多的油，油热至八分热时，放入姜片和葱白，然后放入一汤匙豆瓣酱，爆炒出香味。再倒入螺蛳一起翻炒，后人料酒翻炒，再放入一点老抽，糖炒匀。中途还可以加点水，这样螺蛳会更入味，炒熟的螺蛳也容易嘬出。最后，撒葱花出锅。

有人问，那螺蛳怎样才算炒熟了？其实很简单，无论何种口味的炒法，总是在鳞片差不多都脱离了才算时候。螺蛳炒得欠火候，对肠胃很不好，炒得过头了，肉又不容易吸出来了。

除了这个做法，螺蛳还可以做成上汤螺蛳，跟咸菜肉末一起做，再放点朝天椒，味道很赞。

时间充裕的话，你还可以把螺蛳肉挑出来，用韭菜炒炒，也是一道时令菜。

## 饭前午睡更能解乏

春暖花开，春困袭人。科学午睡既能消除疲乏，还有助于增强免疫力，保持愉快的心情。

午睡的最好方式是卧床小睡，周身放松，以更衣侧睡为佳，半小时为宜，最多不要超过1小时。倘若一时睡不着也不要紧，闭上眼睛，摒弃杂念静卧，也能收到午睡的效果。

随着科学的发展，午睡的方式亦相应改变。近年来，有科学家提出改饭后午睡为饭前午睡。传统的饭后午睡，饱胀难眠，影响午睡的质量，醒来后反而觉得头昏脑涨，四肢乏力，周身酸懒，给下午的工作和学习带来不利影响。

有研究认为，饭前午睡半小时，比饭后午睡2小时更能有效消除疲劳。饭前午睡的方法是下班或放学后，吃点水果，或喝杯牛奶，随即午睡半小时，再起床就餐。

有人爱伏案午睡，这个习惯不好。伏案午睡有两大弊端：一是对眼睛有害。午睡后易出现暂时性视力模糊，这是由于伏案时眼球被压迫，引起角膜变形、弧度改变的结果。长期伏案睡眠，会使视力受损。二是会压迫胸部，影响呼吸，加重心脏负担；同时，也会因头部压迫双臂，影响血液循环和神经传导，导致手臂麻木。另外，坐得时间久了，还会导致头部缺氧，出现生理性的一时“脑贫血”，产生头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。因此，伏案午睡的习惯一定要改正。

## 多吃果蔬降低死亡率

一直以来人们认为每日摄入五个水果可以保证身体健康。然而一项最新研究却打破了这个传统观念。据英国《每日邮报》报道，伦敦大学学院最新研究表明，人体每日摄入七份果蔬更有利于降低死亡率，使人更加健康长寿。

不过在如今快节奏的生活中，对于人们来说每日吃五个水果都是不太容易达到的目标，七份果蔬更是难以实现。对此，主要调查人员欧伊波(Oyinola Oyebode)教授表示，此项研究想表明的准确信息是无论在什么年龄，每日摄入越多的果蔬，死亡的几率就会越低。所以人们不需要因为每日七份果蔬的目标而感到有压力，只要多吃水果和蔬菜就会对自己的身体有益。

但是摄入什么类型的果蔬也是与身体健康有着紧密联系的。研究显示，新鲜的蔬菜的保健效果最好，其次是沙拉，然后是水果。而冷藏过的或者罐头装的水果则是没什么营养的，反而会增加死亡的几率。所以对于摄入的水果，人们还需要选择得当。

(本版稿件均据新华社)