

# 多蔬少怒防“春燥”

## 专家建议多摄入新鲜蔬果，合理调节自身情绪防止上火

北方的春天总是特别短暂，往往还没来得及享受初春的清凉，就已经开始夏天的节奏。虽然短暂，但北方春季气温变化幅度大、多风干燥的特点鲜明，相应地，烦躁不安、口干等也成为春季的常见症状。事实上，这些是气温大幅度变化下的“春燥”，多由热毒内盛、风火上攻引起，症状可能因人而异。要预防“春燥”，除了要学会适当调节情绪外，多吃芹菜、梨等蔬果也利于在一定程度上缓解“春燥”。



### “从羽绒服到T恤”身体最易不适

“一年之计在于春”，春天总是美好的，但北方地区的春天似乎总是太过短暂，以至于在很多人看来，北方的春天不过是“从羽绒服到T恤”的那几天而已，这段时间的天气状况便是如此：可能昨天还是二十多摄氏度，天气晴朗，逐步平稳向夏季过渡的迹象，今天便是六七级大风，气温骤降至十摄氏度以下，似乎

一夜重回冬天。可即便仅仅是那几天，要平稳度过，似乎也没那么简单。

在这样的气候条件下，人们的身心容易出现相应的变化：烦躁不安、咽喉肿痛及口舌生疮、大便燥结等，都是北方春天的常见症状，也正是因为这些症状呈现出一定的季节性，中医将这些症状称之为“春燥”。

### 内热易致新陈代谢失衡

头痛、口舌生疮、大便燥结这些春季容易出现的症状，其实与春季的气候条件有紧密联系。在西医看来，这些症状为炎症反应，中医认为，这些症状是上火反应，与人体不同脏腑的“火热之邪”有关。“火”会沿着人体经络上行，表现在面部、口腔、咽喉等部位。

究其原因，与春季的气候特点相关。中医认为，春天不仅仅是万物复苏的季节，随着气温的逐渐回暖，阳气开始上升，而这种外界的气候变化同样会影响人们的身体状况，容易引起人体免疫力和防御功能下降。按照中医的观点，这些变化容易导致影响人体内肝脏、胆及胃肠蓄积的内热，持续一段时间，便会影响人体内阴阳平衡，出现内热症。不容忽视的是，“春雨贵如油”，春季雨水较少，气候相对干燥，而人体内的水分又容易通过出汗、呼吸等大量消耗，也容易加重上火症状。

究其原因，与春季的气候特点相关。中医认为，春天不仅仅是万物复苏的季节，随着气温的逐渐回

### 防“燥”建议：合理调节情绪

根据专家的观点，春季上火的预防并非无从下手，人们可以从合理调节自身情绪及保持合适膳食两个方面入手，将春季上火拒之门外。

情绪与疾病密切相关，就春季上火而言，一方面，春季上火症状本身就容易引起人体烦躁不安等负面情绪，另一方面，自身情绪不好也容易导致人体抵抗力和调节能力下降，容易使疾病侵体。要防“春燥”，情绪的调节同样至关重要，天气的反复变化容易影响人们的情绪稳定，很多人的情绪往往会随着天气的“阴晴不定”反复变化。尤其是现代社会，人们自身也面临较大压力，要学会舒缓及调节自身不良情绪，为自己放松，尽量保持平稳，避免情绪反复。保持科学的生活规律也是预防上火的重要方面，充足的睡眠、避免熬夜、过度疲劳等，能够增强人体自身的免疫力，尤其是本身就易上火的人，更需保持规律生活，避免过度疲劳。

### 多吃芹菜、梨等蔬果

春季上火症状与空气干燥有一定关系，因此在饮食方面，春季饮食应该遵循饮食有节的原则，在保持平衡膳食的基础上多摄入一些新鲜蔬菜水果，使身体能够摄入足够的水分、维生素，还可以适当摄入一些偏凉性的食物，包括木耳、白萝卜、芹菜及苹果、百合、梨等，不仅可以清热解暑，利于缓解肝火旺盛、皮肤粗糙等，而且其中含有的大量粗纤维可刺激肠胃蠕动，有助于在一定程度上缓解上火症状。出现咽喉干燥时，可以适当喝一些淡盐水或橘皮糖水。与此同时，如果出现春季上火症状，还应注意尽量避免多吃大鱼大肉等肥腻食物及辛辣、海鲜、煎炸等食品，以免“火上浇油”。

值得注意的是，春季天气本就相对干燥，人体内水分容易通过出汗、呼吸等被消耗，而一旦人体内水分不足，又反过来，容易加重上火症状。因此，要预防春

季上火，务必注意多喝白开水，及时补充足量的水分才能满足人体新陈代谢的需求。另外，《本草纲目》记载，蜂蜜有“清热、解毒、润燥”的功效，早上起床后喝一杯温蜂蜜水，对化解“春燥”也有好处。

@读者小敏：我们一家都爱吃火锅，北京的涮羊肉、重庆的麻辣锅、潮汕的牛肉丸火锅等都很喜欢。春天吃火锅易上火，但管不住嘴，想问问，选什么食材，怎么吃，才不上火？

### 春季上火多为肝火

除了外界气候变化可能影响人体健康外，人们自身因素与内热的出现同样息息相关。也有专家指出，春季上火其实多为肝火，肝火多由外界刺激引起，往往因精神压力过大，内心长期处于焦虑、失衡状态而引起。春季天气较为复杂，气温反复变化无常，尤其是在北方，天气干燥，有些人的情绪及身体健康同样会受到天气情况的影响，如果缺乏足够的调节能力，天气的复杂变化则可能导致人体新陈代谢失衡，口舌生疮、咽喉肿痛及头痛等上火症状便相应出现。

上火症状的出现，意味着人体生理功能失去平衡，另外，还容易消耗人体内的水分，导致口干舌燥，神经调节能力变差等，有些人还容易出现情绪不稳、紧张、易疲倦等反应。建议人们及时关注自身状况，如果出现口舌生疮、口角糜烂、大便干燥等上火症状时，要及时注重自身调节，如果症状严重，建议及时到医院就诊。



## 春季吃火锅 选对食材不上火

#### 按季节吃火锅，很有讲究

春季吃火锅可选动物肝脏。春季天气逐渐回暖，肝气旺盛而升发，在火锅底料的选择上应避免过于麻辣的口味，注意清淡。身体虚弱的人可以选择滋补底料，既然俗有“春养肝”的说法，火锅食材选一些动物的肝脏是不错的，但一定要注意食材的卫生。

夏季吃火锅宜挑清汤底料。夏季阳气最盛，气候炎热，易失水分，酸汤或清汤火锅是不错的选择，微辣为宜。夏天心火旺而肺金，食材的选择要偏于养心安神，如玉米、豆类、鱼类，反而要少食动物内脏、肥肉等，配料不宜过咸。“冬吃萝卜夏吃姜”，火锅里还可放些生姜，姜是暖的食物，夏天人体毛孔张开，多食用姜有利于湿寒气排出。

秋季吃火锅防燥滋补为上。秋高气爽，贵在养阴防燥。常言

道：“秋季进补，冬令打虎”，这个季节的火锅底料可以选择滋补锅，适当加入白莲清心泻火，调味料可选沙茶酱、辣椒酱，同时使用酱油、麻油等较清淡的佐料可避免对肠胃的刺激，减少“热气”。

冬季是吃火锅的最佳时节。阴盛阳衰，麻辣的口味再适合不过。“冬补肾”，选择羊肉、猪腰子、红薯等食材可适当进补。如果不能吃辣，也可选择滋补火锅。

至于吃火锅上火，其实是由于吃得太烫，热量骤然增加，再加上吃得太快，身体无法短时间将热量转化，进而导致上火。而如果用凉的东西来降火，反而会和高热量形成对冲，增加对身体的伤害。因此不建议饮用凉茶来降火，只需改善膳食结构，合理肉菜配比，就能将上火的因素扼制在萌芽中。搭配柠檬水、迷迭香泡的茶或天然果

### 困可能体内湿气太重

的表示身体偏寒，黄腻则表示身体偏热。”不少患者反映最近很容易产生困倦乏力、眼涩头晕、提不起精神和昏昏欲睡等春困症状，他说，或与体内湿气太重有关。

闫鑫建议，大家可通过食疗抵抗湿气的入侵。薏米可以治湿痹，利肠胃，消水肿，健脾益胃，久服轻身益气。红豆有明显的利水、消肿、健脾胃之功效，可以用薏米、红豆熬粥。春季多食韭菜，有生阳的作用。

少动、饮食不节制及压力大，易造成湿留体内。运动可以缓解压力，活络身体器官运作，加速湿气排出体外。体质较弱者更要注意，春天多湿、多风，中医认为“风为百病之长”，人体很容易受凉，引发血压波动而导致发生疾病，对于平时运动不足的年轻人或老年人危害更大。

最近，一条“用鸡蛋去湿毒”的微信在朋友圈圈转，鸡蛋去湿靠谱吗？闫鑫说，用热鸡蛋在身上滚其实和用暖水袋的效果一样，只是温热作用，并不会去除湿气。

### 炖肉荤素配 营养又美味

植物蛋白质，二者搭配食用，其生物学价值可明显提高。

从保健角度来看，合理的荤素搭配可加强食疗的功效。因此炖肉时，最好搭配适宜的蔬菜，既能增加营养价值，又能吃出美味健康。

常见的炖肉荤素搭配如下，大家不妨在家试一试。

**牛肉配土豆**：牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用，但牛肉纤维粗有时会阻碍胃黏膜。土豆与之同煮，不但味道好，还起着保护胃黏膜作用。

**羊肉配生姜**：羊肉补气血和温肾阳，生姜有止痛祛风湿等作用，相互搭配，生姜既能去腥膻味，又能有助羊肉温阳祛寒。

**鱼肉配豆腐**：鱼肉中蛋氨酸含量丰富，苯丙氨酸含量少，而豆腐却恰恰相反，两者合而食之，可取长补短。其次，豆腐含钙较多，正好借助鱼体内维生素D的作用，提高人体对钙的吸收率，非常适合老年人和孕妇食用。

**鸡肉配栗子**：鸡肉为造血疗虚之品，栗子重在健脾，脾健则更有利于吸收鸡肉的营养成分，造血机能也会随之增强。老母鸡汤煨栗子效果更佳。

**猪肉配洋葱**：洋葱所含的植物化学物质能够促进脂肪代谢，降低血液黏稠度，与猪肉配食，是理想的酸碱食物搭配。

(本报综合)