

“吃吃喝喝”防治春季感冒

春季气候多变，现代人锻炼少，体能下降，加之空气污染严重，导致感冒易发频发。从中医病机而论，感冒多属四时六气失常，适逢人体正气不足，非时之气夹时行病毒伤人，六淫夹杂时行病毒由口鼻、皮毛入侵致病。证型大致分为风热、风寒、暑湿。根据体质、感冒类型可以选择不同的食疗来防治感冒。比如风热型可选用银花薄荷汤、桑叶薄荷饮；风寒型可选用香菜葱白饮、豆腐豆豉葱白汤等；暑湿型可选用扁豆花藿香饮、藿香叶粥等。具体方药如下：

银花薄荷饮 银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克。先将银花、芦根加水 500 毫升，煮 15 分钟，后下薄荷煮沸 3 分钟，滤出适量白糖，温服，日服 3-4 次。

桑叶薄荷饮 桑叶 5 克，菊花 5 克，薄荷 3 克，苦竹叶 30 克。将上药用清水洗净，放入茶壶内，用开水泡十分钟即可，随时饮用。

香菜葱白饮 香菜 15 克，葱白（带根）3 段，将两者洗净，加水适量，煮沸后再煮 5 分钟即可。

豆腐豆豉葱白汤 豆腐 250 克



切块，淡豆豉 12 克洗净，二者与 15 克葱白段一起放入沙锅，加水煮开，改用文火炖 5 分钟，趁热顿服。

扁豆花藿香饮 扁豆花 20 克，藿香 12 克，银花 10 克，白糖适量。将扁豆花、藿香、银花洗净，加水适量煎煮，以白糖调味即可饮服。

藿香叶粥 鲜藿香叶 20 克，煎汤待用。先用粳米 100 克煮粥，加入煎好的藿香煮沸，即成藿香粥，每天服用 2 次。

感冒痊愈的快慢和个人体质有关，合理饮食有助于预防感冒，也可加快病情恢复。那么，在感冒期间有哪些饮食注意事项呢？

1、饮食宜清淡易消化。饮食清淡可减轻脾胃负担，白米粥、牛奶、米汤、藕粉等流质或半流饮食尤为适宜。同时，感冒患者饮食无绝对禁忌，像鸡蛋这类对病情并无影响，只是烹饪方式以煮食、蒸食为宜。

2、宜多饮开水。

3、多食新鲜水果、蔬菜。风寒感冒患者，可多食生姜、葱白、香菜等辛温发散之物；风热感冒患者，可多食油菜、空心菜、苋菜等

偏辛凉性质的叶类蔬菜；暑湿感冒患者，可多食茭白、西瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。而邪热偏盛时，西红柿、丝瓜、莲藕、柑橘、杏、枇杷、甘蔗、荸荠等果蔬可以在一定程度上减轻症状，有助于恢复。

4、所有类型的感冒均应忌吃滋补、油腻、酸涩之物。其中，暑湿感冒应忌食过咸的食物，因过咸易聚痰湿，引起咳嗽加重，不利于康复。

5、忌饮酒、咖啡和浓茶。乙醇和头孢类药物可发生双硫仑反应，严重时可引起心、肝等重要脏器损伤，故治疗中严禁饮酒。另外浓茶的某些成分可对抗或干扰消炎镇痛药物的效果，使抗感冒药物失效或减效。

感冒是临床常见疾病，经过药物治疗和饮食调整，绝大多数患者可迅速恢复。同时提醒大家，感染性质的疾病多数与人体的正气不足有关，故平时的饮食习惯、运动锻炼、情绪调整、起居有时很重要，只有良好的身体素质才能有效抵抗外邪的侵袭，也才能在患病后通过机体自身免疫力迅速痊愈。

长沙市第三医院中西医结合科 副主任医师 陈杜

蜂蜜配大蒜 增强肝功能

新蒜开始陆续上市，将其与蜂蜜搭配进食，既可改善口感，又能提高其保健功效，尤其对于“春季养肝”很有帮助。

《本草纲目》记载蜂蜜：“心腹邪气，诸惊痫瘕，安五脏诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药。久服，强志轻身，不饥不老，延年神仙。”由于大蒜属辛辣刺激性食物，会刺激胃黏膜，而蜂蜜能和胃养阴，因此，吃蜂蜜浸泡过的大蒜，能弥补大蒜伤阴伤胃的缺点。同时，蜂蜜所含的矿物质和糖分，能与大蒜的营养成分结合起来，增强肝脏功能。

制作蜂蜜大蒜时，先把大蒜放微波炉中加热 1-2 分钟，或者用开水烫 5 分钟左右，然后再用蜂蜜泡 1 周左右即可食用。倒入蜂蜜前，可以先将大蒜放入 30% 左右的盐水中浸泡一段时间，捞出后沥干再放到蜂蜜中浸泡效果更佳。食用时，可以用水把蜂蜜稀释后饮用，也可加入适量的柠檬汁。

蜂蜜泡蒜的食用时间最好在晚饭后，能减少大蒜对胃的刺激。需要提醒的是，大蒜虽有杀菌作用，正常人每天最多也只能吃 2-3 瓣，肠胃不好的人每天只能吃半瓣左右。肝、肾疾病患者在治疗期间应避免食用。

钱伟

连吃几周辣条 小男孩吃出肝损伤

辣条作为一种便宜美味的零食，深受不少年轻朋友的喜爱。然而辣条虽美味，吃多也伤身。我科近期就收治了一名因“吃辣条”引发肝损伤的患者。

这名来自河南的 10 岁小男孩，春节前突发“肝衰竭”，在当地三甲医院住院 3 周后好转出院。3 月初病情复发，查出其肝功能指标中的转氨酶超出正常值近 30 倍，胆红素也迅速升高。家属为寻求病因不远千里来到我院就诊。为尽快找到病因，我院专家为其进行了肝穿刺病理检查。病理光镜、电镜检查均符合药物/化学性肝损伤特征，排除药物、化学毒物、中药、保健品等可能引起肝损伤原因，最后考虑诊断为辣条中的食品添加所致肝损伤。

这样的病例近年不在少数，前段时期学术交流时福州也曾报道一名 11 岁的患者，入院时严重

肝损、黄疸，肝脏病理检查提示为药物/化学因素所致肝损伤。患儿无肝损伤药物史，只是近期连吃了几周的辣条。

辣条高油高盐，含有大量食品添加剂，其中，甜味剂和甜蜜素摄入过量会对人体肝脏和神经系统造成危害，对代谢排毒能力较弱的青少年危害更为明显，时间久了很容易吃出化学性肝损伤。如不重视，急性损伤可能发展为慢性，日积月累还会导致肝硬化、肝癌等终末期肝病。

最后提醒家长，日常生活中一定要控制好孩子的饮食，督促孩子多吃新鲜蔬菜水果，少吃辛辣刺激油腻食物，提醒孩子不要随便吃街边的小食品，一旦发现孩子出现倦怠、乏力等症状，要及时送医。

南京市第二医院副院长、肝病科主任医师 杨永峰

长沙传统名吃——糖油粑粑

糖油粑粑是湖南长沙的传统名吃，主要原料是糯米粉、糖、蜂蜜等，它虽不能与山珍海味相媲美，但正因其廉价而味美，深受民众的喜爱，成为民间颇有特色的小吃。

因糖油粑粑主要由糯米和糖做成，所以其营养综合了糯米与糖的优点：每 100 克糖油粑粑中含碳水化合物 71 克、蛋白质 6 克、脂肪 10 克、热量约 400 千卡、另有少量 B 族维生素与微量元素。对于常人来说，既可偶尔作为主食，又可当作零食。

制作糖油粑粑时，可在原料中适当加入一些粗杂粮，如玉米粉、燕麦、高粱等，还可适当加入白菜、菠菜、青蒿等蔬菜或汁，这样既可改善口感、增加色彩，也能弥补营养缺陷。

值得注意的是，糖油粑粑虽味美，但碳水化合物、脂肪、热量均较高，而蛋白质、维生素、膳食纤维少，属于典型的精细食物。高血压、高血脂等患者只宜少量食用。因其血糖生成指数超过 90，所以糖尿病患者不宜吃。

湖南省胸科医院院长 唐细良
湖南省胸科医院营养科 张胜康



美味芥菜

对于芥菜，似乎没有多大的印象，只是儿时，外婆总是喜欢拿它入菜。外婆曾说，可别小瞧了这小小的芥菜，它可是有着很大的药用价值，特别是在春季吃，有柔肝养肺的功效。

芥菜豆腐羹的食材是一把芥菜，一盒嫩豆腐，外加少许的肉丝和虾皮。制作工序也颇有讲究。第一道工序是将芥菜洗净切末，豆腐切块，肉丝放入料酒、淀粉，加一点水搅拌腌制 10 分钟。第二道工序则是起油锅，放少量油炒肉丝，同时在煲里放水，加热。肉丝炒熟后倒入煲里。第三道工序是再起油锅放少量油，将芥菜煸炒一下，待煲开后，放入煲里面。最后放入豆腐、虾皮、再次烧开后，改小火，加淀粉水勾芡，放如盐调味，最后淋上香油即可。

记得当时学校有一段日子，正处于红眼病的高发期，我却安然度过，如今想来，这道菜也是起了一定的作用。因为芥菜本身，对于治疗感冒发热、目赤肿痛都有一定疗效。

朱凌