



# 惊蛰吃梨 去燥润肺



生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。  
——《本草通玄·说梨》  
润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒。  
——《本草纲目·梨》

3月5日是“惊蛰”。节气的变化，影响着人们的衣食住行。顺应时令节气科学饮食，才能拥有健康的体魄。

在惊蛰这个节气里，民间素有“惊蛰吃梨”的习俗：源自山西祁县民间这样一则代代相传的故事。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人，明代洪武初年，带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨倒换祁县的粗布、红枣，渐渐有了积蓄，在祁县城定居下来。雍正年间，十四世渠百川走西口，正是惊蛰之日，其父拿出梨告诉他，先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业、光宗耀祖。渠百川走西口经商致富，将开设的字号取名“长源厚”。后来走西口者也仿效吃梨，多有“离家创业”之意，再后来惊蛰日也吃梨，亦有“努力荣祖”之念。

除了流传的故事寓意之外，还因为惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。此时，肝木为当令主机之气，饮食起居应顺肝之性，如果肝火太旺，容易导致肺气失于宣肃，肺气不降则

咳。吃梨可以助益肺脾之气，令五脏和平，以增强体质抵御病菌的侵袭。因为梨子所含水分多，味甘微酸、性凉，入肺、胃经；《本草纲目·梨》：“润肺凉心，消痰降火，解疮毒、酒毒”，所以干燥的时候吃梨，可以起到去燥润肺的功效。

梨可以生食、蒸、榨汁、烤或者煮水。《本草通玄·说梨》：“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”。生吃熟吃都具有很好的生津润肺、化痰止咳的作用。梨与冰糖是最佳搭配，因为冰糖有补中益气、和胃润肺的功效。冰糖川贝炖雪梨养阴生津，润肺化痰止咳，对肺燥、肺虚、风寒劳累所致的咳嗽有很好的辅助治疗作用。还可以自制梨膏每日适量冲水喝：将梨洗净，榨汁，在梨汁中加入砂糖、蜂蜜，用火熬制，随后再加入贝母茯苓，用微火熬至浓稠状时即成。

吃梨禁忌：

1. 梨性偏寒助湿，果酸较多，虚寒体质、胃酸多者，不可多食。
2. 梨可利尿，睡前少吃。
3. 梨含果酸多，不宜与碱性药同用，如氨茶碱、小苏打等。
4. 梨不应与螃蟹同吃，以防引起腹泻。
5. 吃梨时喝热水、食油腻食品会导致腹泻。

脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒病、寒痰咳嗽或外感风寒咳嗽以及糖尿病患者忌食梨。妇女生产之后亦忌食生梨。女子经期以及寒性痛经者忌食生梨。

湖南省中医药研究院附属医院心血管一科主任、主任医师 李志

## 7种食物 有助预防静脉血栓

由于年龄增长以及现代人的久坐习惯，人们腿部的静脉深处会形成血凝块（即深静脉血栓），血凝块一旦破裂散开，随着血液流到心脏或肺部，有可能导致猝死。美国《临床内分泌与营养代谢》杂志推荐了7种预防静脉血栓的食物：

**水** 导致血栓形成的一个严重因素是脱水。人的血液中没有足够的水时就会变稠，增加患血栓的风险。专家建议每天要喝6~8杯水（每杯250毫升），以确保体内的血液安全。

**猕猴桃** 挪威奥斯陆大学的研究人员认为，猕猴桃在预防深静脉血栓方面高于其他水果，因为猕猴桃富含水杨酸盐，可控制血小板活化率，降低血栓形成的风险。其他含有水杨酸盐的水果还有橘子、草莓、蓝莓、蔓越莓、葡萄、李子等，它们都能抑制血液凝结。

**大蒜** 大蒜富含丁香酚、硫胺素、核黄素、尼克酸、蒜素、柠檬醛以及硒和锗等微量元素，具有较强的稀释血液的能力。

**初榨橄榄油** 《美国临床营养学杂志》发表的最新结论是，初榨橄榄油中的酚类物质可以降低血栓风险。

**富含维E食物** 坚果和全谷类食物都富含维E，这是一种天然的血液稀释剂。研究表明，摄入更多的维E不仅可以降低第一次血栓形成的风险，还有助于阻止那些已经经历过深静脉血栓形成者的进一步血栓形成。这类健康的食物选择包括核桃、杏仁和榛子；全谷类食物如燕麦、小麦和扁豆也富含维E。

**富含ω-3脂肪酸食物** 富含ω-3脂肪酸的食物有助于稀释血液，防止血栓和中风。研究表明，每天在饮食中添加1.8克ω-3脂肪酸，可以显著改善血液流动，防止血小板聚集在一起，并减少动脉壁厚度，这有助于防止有害血凝块的形成。ω-3最常见的来源是鱼，尤其是鲑鱼、鲱鱼、鲭鱼、鳕鱼和凤尾鱼。但对于那些不喜欢吃鱼的人来说，也有富含ω-3脂肪酸的植物来源，比如亚麻籽和葵花籽等。

**红酒** 红酒有助于防止血栓形成。因为它含有高水平的类黄酮物质，通过控制血小板的产生来防止血栓形成。如果不喝酒，红葡萄酒也有帮助。刘树英 编译自美国《临床内分泌与营养代谢》杂志

## 春天蕨菜美

春天刚到，细嫩的蕨菜便从地面探出了头，好奇地张望着打量世界。

“竹笋初生黄犊角，蕨芽初长小儿拳，试寻野菜炊春饭，便是江南二月天。”蕨菜还像小儿拳，稚嫩正当时，我与七八个小伙伴，提着篮子，进山打蕨菜了。一簇簇嫩嫩的蕨菜，筷子长短，正是收割好时节，再长些分叉开花，蕨菜就老了。我们一路收割过去，不大一会儿，小篮子就装不下了。然后小伙伴们开始玩闹，你追我打，在春天的气息里荡漾。

陆游有诗云：箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬，可见蕨菜的美味。我们回到家，把蕨菜洗干净，生吃、凉拌均可，取出洗好的蕨菜用水一焯，细细切好，直接凉拌，或者放入辣椒爆炒，入口嫩滑，嚼之细腻，味甘香浓。

蕨菜营养丰富，含有各类维生素和微量元素，具备益气、利尿等功效，吃多了不遵循时令的大棚菜，初尝一次原汁原味的蕨菜，真让人回味无穷。

在灾荒年代，蕨菜多次救了人们的命。不但枝叶可吃，蕨菜根也是美味。一大块蕨根挖来后，淘洗干净，然后用石磨磨碎，然后用清水淘洗，留下汁液，然后让其慢慢沉淀，并多次换水，直到蕨菜粉完全变白，就可以吃了。吃的时候，把锅烧热，倒入蕨菜粉，不停搅动，就得到蕨菜粑，直接煮或炒来吃。现在，人们生活越过越好，就很少有人愿意做了。

每到春时，我又想起了家乡的蕨菜，想起母亲做的色香味俱全的蕨菜，顿时让我舌底生津，真想再美美地品尝一次。

于春

## 特殊人群防治新冠肺炎饮食建议

### ② 儿童、青少年及孕妇饮食原则

新冠肺炎疫情显示，感染者除了成年人，也有幼儿孩童。儿童、青少年正处于生长发育的关键阶段，建议在家期间，每天饮用牛奶，食用新鲜蔬菜水果，合理选择零食，比如坚果或是自制小零食。

家长应引导孩子不挑食，不偏食，不暴饮暴食。用水、鲜榨果汁、酸奶替代含糖饮料，学龄前儿童可选择少食多餐。平时体弱儿童可以额外选择补充营养制剂。

孕妇的能量消耗包括母体自身消耗、胎儿生长发育、用于产后泌乳的脂肪储备。所以能量摄入要比非孕期基础上有所增加。而且在关键时期，更需要增加营养提高免疫力。具体可参考以下范例：

#### 孕中期一天食物建议量

谷类 200~250克，薯类 50克，全谷物和杂豆不少于 1/3；

蔬菜类 300~500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3 以上；

水果类 200~400克；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）每天总量 150~200克；

牛奶 300~500克；大豆类 15克，坚果 10克；烹调油 25克，食盐不超过 6克。

#### 孕晚期一天食物建议量

谷类 200~250克，薯类 50克，全谷物和杂豆不少于 1/5；

蔬菜类 300~500克，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3 以上；

水果类 200~400克；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）每天总量 200~250克；

牛奶 300~500克；大豆类 15克，坚果 10克；烹调油 25克，食盐不超过 6克。

另外，孕妇一定要补充充足的钙、铁、锌及碘、叶酸、DHA等，确保孕妇的营养需求及胎儿的正常发育，而这些元素也可以通过正规特医食品进行补充。

据健康中国公众号