

初春时节易感冒 三款食疗方学起来

时值初春，气候多变，昼夜温差较大，加之空气潮湿，一不小心就很容易感冒。如何防感冒呢？



在饮食上，宜食辛甘发散之品，有利于调护阳气，如葱、韭菜、香菜、薄荷、豆芽、荠菜、花生、枸杞子等。应遵从“省酸增甘”的原则，少食酸味食品，多吃一些甘味食物以培补脾土，如春笋、芦笋、大枣、薏苡仁、山药、扁豆、茯苓等。同时注意少吃辛辣上火之品、少饮酒，也不宜食用辛温之物，如参类、鹿茸、羊肉等，以免助热生火。少吃生冷食物，以免损伤脾胃。

推荐三款春季防感冒食疗方

中医一直强调以食治病，认为“药食同源”，同时，食疗应“顺应天时”配合不同的季节来调养。以下三款食疗方对预防感冒有一定的帮助，若已患上感冒，亦可作为饮食治疗，有助于消除病症。

香菜咸橄榄鱼片汤

材料：香菜 50 克，咸橄榄 10 个，草鱼肉 200 克。

方法：瓦煲内放入适量清水和咸橄榄，先用猛火煲至水滚，然后加入香菜和草鱼肉片，继续用中火煲 30 分钟左右，不需加盐即可饮用。

功用：平时饮用可以预防流行性感。如果患上感冒，出现发热、头痛、咽喉不适等症状，

可以作为食疗。

黄皮叶滚肉片汤

材料：黄皮叶 100 克（新鲜更佳），瘦肉 300 克，蜜枣 3 枚。

方法：瓦煲内放入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后加入全部材料，继续用中火煲一个小时左右，加盐即可饮用。

功用：平时佐膳可预防流行性感，有开胃消滞、理胃气功效。如感冒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、痰多，或由于胃肠气滞、食滞之后引起脘腹疼痛、胃气上逆，可以作为食疗。

芥菜葱白炖肺汤

材料：芥菜、肺片各 500 克，葱白 4 条，生姜 1 片。

方法：先将肺片放入滚水中煮五分钟，捞起备用。瓦煲内放入生姜片和清水适量，先用猛火煲至水滚，然后放入芥菜、肺片，继续用中火煲两个小时左右，加入葱白，稍滚片刻，加盐即可饮用。

功用：平时饮用可以防止因烟酒过多、睡眠不足等导致的燥热、口干、咳嗽痰多或咳嗽有血丝等症状出现。如果感冒头痛、无汗、周身骨节疼痛、声音沙哑、咳嗽痰多，则可用作食疗。

感冒后这些食物不宜吃

1.甜食。无论是高糖果果还是

甜品点心，在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的黏度和量，还会导致腹胀，抑制食欲。

2.生冷、冰冻、肥腻食物。这些食物容易损伤脾胃功能。

3.辛辣食物。辣椒等刺激性食物会让脆弱的肠胃功能更加紊乱，甚至引发恶心、呕吐等，也会加重咽痛、声沙、口干等不适。

4.鱼腥发物。这类食物容易让感冒病情加重，尤其是有过敏体质的人群要注意忌食海鲜等。

5.粗纤维食物。感冒期间人的胃动力较弱，应尽量避免食用粗纤维食物，否则会增加肠胃负担。

6.咖啡和茶。这些食物容易导致肠胃不适，也容易和感冒药起反作用。

以下应适当多吃：

1.以低盐、少油、清淡、半流质饮食或软食为好。少量多餐，如清淡的粥和汤，有利于消化吸收。

2.感冒应多吃新鲜蔬菜或水果，以补充矿物质。如白萝卜，其所含的萝卜素对预防感冒及缓解感冒时痰多等症状有一定的作用。常见的水果如苹果、梨等也可适当多吃。

广州市第一人民医院南沙医院
中医科主任医师 邓聪

春吃韭菜 注意九点

韭菜又叫“起阳草”，有补肾温阳的作用。春季适当吃些春韭，可以祛阴散寒、益肝健胃、行气理血、润肠通便等。要提醒的是，食用韭菜时应注意以下九点。

1.阴虚火旺者不宜多食。韭菜偏热性，多吃易上火，阴虚火旺者应少吃。

2.实火上炎者（常见的如患疮疡肿毒、疱疹、急性结膜炎、扁桃腺炎、中耳炎等），应忌食韭菜，以免加重病情，影响身体康复。

3.胃虚有热、消化不良者不宜食用。韭菜性温、多纤维，肠胃功能不好的人食之易引起胃肠不适，甚至发生腹泻等不良症状。

4.皮肤病及过敏体质者也不宜食用。韭菜属辛发之物，前者食用可使病情加重；后者食用可引发各种过敏症，如鼻子痒、皮肤痒、眼睛痒、气喘咳嗽等。

5.哺乳期女性要禁食。韭菜具有回乳功能，哺乳女性食用会使乳汁分泌受到抑制。

6.不宜与白酒同食。韭菜和白酒同属辛热之物，两者同食如火上浇油，可引起胃炎或胃肠疾病复发等。

7.熟韭菜不能隔夜吃。煮熟的韭菜放置时间过长，会产生大量的亚硝酸盐，食后易造成胃肠功能紊乱，甚至出现发绀、胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、心悸等中毒症状。

8.韭菜不可与菠菜同食，二者都有滑肠作用，同食易引起腹泻；韭菜与牛奶也不能同食，韭菜含草酸多，会影响牛奶中钙等营养物质的吸收。

9.一次不宜吃太多，也不宜天天食用。一般一天食用 100~200 克为宜，每周 1~2 次即可。

陈日益

喝这两款茶 解腻消食

享受美食是人生一大乐趣，可有些朋友却因为肠胃欠佳，容易积食不消化。下面推荐两款茶，帮助理气消食，饭后解腻。

理气消食茶

陈皮、焦山楂、焦神曲、焦麦芽各 6 克，加入开水中冲泡，饭后代茶饮。

陈皮具有健脾理气、燥湿化痰的功效，可以帮助肠胃蠕动。焦山楂善于消除肉类、油脂的食积，焦神曲偏向消除米面食积，焦麦芽针对消除淀粉食积，以上三种药材合称“焦三仙”，对于过量进食引起的肠胃不适有消除腹胀痞满的功效。

注意：容易反酸，胃酸多者、孕期及哺乳期妇女不适宜饮用。

大麦茶

大麦茶，在很多餐厅都很常见，饭后喝大麦茶可消食、解腻。

据《本草纲目》记载，大麦茶味甘、性平，可消积进食、平胃止渴、实五脏、化谷食。此外，大麦茶具有温中和胃的作用，因此脾胃虚寒的人也能喝。

邓梦玲

养护关节 多补充 Ω-3 脂肪酸

人体的关节里面充满了滑液，用于滋养软骨，从而让骨骼之间的连接和活动更加顺畅。但是，由于基因、年龄、饮食等因素的影响，软骨会出现损伤，滑液也会因为堵塞而引起关节发炎和疼痛。保养关节，可以从饮食入手，让关节保持健康状态。

饮食中的 Ω-3 脂肪酸较少时，导致关节炎的酶会更加活跃，因此要想保护关节，或是关节出现损伤时，可以多吃一些鱼类，如三文鱼、沙丁鱼，以及一些坚果，如核桃等，这些富含 Ω-3 脂肪酸的食物，都有助于修复受损的关节。

维生素 C 能够帮助身体产生胶原蛋白，是软骨、肌腱、韧带都需要的物质；不仅如此，维生素 C 还能起到减轻疼痛的作用，相当于关

节生长的抗氧化剂。红辣椒、猕猴桃、橙子、芒果、鲜枣等食物都富含维生素 C。

此外，若是关节出现炎症，可以多食用一些富含花青素的浆果类食物，如草莓、樱桃、黑莓、蓝莓等。花青素在对抗炎症方面非常有效，有利于缓解关节出现的炎症，同时浆果中还含有另外一种抗氧化剂鞣花酸，这一元素同样有助于缓解因炎症引起的疼痛。

还可以适量食用一些柑橘类水果，这类水果中富含类黄酮，而类黄酮素不但可加强关节内胶质的弹性，还能抑制关节发炎反应。除了柑橘类之外，一些蔬果中也同样含有类黄酮素，如李子、凤梨、木瓜、甜椒等。

广西医科大学
主任医师 吕斌

健康读卡

减缓春燥 喝蜂蜜大枣茶

春季多风，中医认为，风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很易入里化热，常常表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜是理想的春季保健饮品，每天早晚喝一杯蜂蜜水，可润燥滑肠，清热润肺，还可预防感冒。蜂蜜大枣茶的搭配，有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，有益减缓春燥。

做法：将 150 克干红枣去核，冰糖 50 克，倒入小汤锅中，再加入 350 毫升水，用大火烧沸，转小火煮至水分收干。将熟透的红枣搅打成红枣泥，彻底放凉后，装入干净的玻璃瓶中，再倒入 250 毫升蜂蜜，用小勺搅匀成浆。饮用时，取 2 茶匙蜂蜜大枣浆放入杯中，再冲入温开水搅拌均匀，即可饮用。

来源：本报微信公众号