



健康漫谈

□本报记者 邓剑云 制图 钊铭  
最近不是经常下雨,但我还是上火了,这是咋回事?

春季「燥」  
怎么吃能降火

牛肉、枣、蜂蜜、饴糖,可以健脾以抑肝旺;也可选用一些健脾祛湿的食物或药物,如薏苡仁、茯苓等。

应少吃酸性的食物,避免吃酸导致肝气旺盛从而损伤脾胃,恶性循环。

火锅、羊肉、肥肉、辣椒等也尽量少吃。

**多吃青色食物**

春季色属青,青色入肝,可以多食用青色的食物,如荠菜、茼蒿等新鲜、天然的绿色蔬菜,味美且营养价值高。

膳食方

### 菊花枸杞茶



选5到10颗白菊花冲水饮用,可加三五粒枸杞、冰糖,有养肝清肝作用,适合阴虚火旺(虚火)的人群饮用。

### 百合雪梨汤



1~2个鸭梨去皮,15克玉竹、30克百合(鲜百合60克)洗净,加若干冰糖,炖汤,可止咳下火,适合口燥咽干、干咳等人群。



《黄帝内经》里记载:“春三月,此谓发陈。”春在五行中属木,木应五脏为肝,故立春时节肝气最旺,多分为肝气过旺(实火)和阴虚阳亢(虚火)两种。

**肝气过旺:**表现为口苦咽干、面红目赤、小便黄、大便干、便秘、易怒等实火症状,以青壮年多见。

**阴虚阳亢:**表现为易口腔溃疡、潮热、五心烦热、多梦等虚火症状,以中老年多见。

春天该怎么降火呢?

**宜选养肝食材**

春季养生建议有目的地选择一些养肝柔肝、疏肝理气的药材、食材,如枸杞子、玫瑰花、佛手等药材,以及动物肝脏、豆豉、葱、香菜、韭菜等食物灵活地进行配膳。

**吃甜不吃酸**

南方春季多雨水,湿气重,湿邪易困脾,宜健脾祛湿。

宜吃甘甜的食物,如粳米、

## 舌尖上的春天—— 春季“吃花”指南

□指导医生 福建中医药大学附属南平人民医院临床主管营养师陈繁

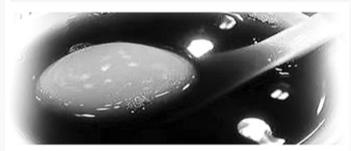
□本报记者 林颖 制图 钊铭  
吃花,在我国可是有悠久的历史。春天,是吃花的好时节。

家里常见的月季可以吃吗?

月季花的根、叶、花均可入药,具活血消肿、消炎解毒等功效,常用于治疗肝郁血滞、月经不调、痛经、闭经及胸胁胀痛、跌打损伤、瘀肿疼痛等病症。

一碗微微香甜的“胜春汤”,对于闭经或月经稀薄、色淡而量少、小腹痛,兼对有精神不畅和大便燥结等有较好的调理作用。

### 月季花胜春汤



只需将月季花、当归、丹参、白芍各取10克,加清水泡20分钟后煎出药汁,取汁约200毫升,打入鸡蛋二枚及10克红糖同炖熟即可。

此汤可在经前服二次,经后每周一次。不过平日体质偏热,外感未完全好转者禁用。

最近路旁的木棉花都开花了,它们能吃吗?

木棉花能清热、利湿、解毒,对慢性胃炎、胃溃疡、泄泻、痢疾、麻痹疼痛、目赤、活血化瘀等都起到良好效果。鲫鱼也能清热利湿,加在一起可以做一碗木棉花鲫鱼汤。

### 木棉花鲫鱼汤



锅中热油放入姜、葱白煸出香气,之后将洗净沥干水分的鲫鱼稍煎,加清水,放入蘑菇、笋丝、木棉花(干品9克、鲜品30克)、适量料酒等熬煮,鱼熟后放入盐等调味即可。

家里老人说过桃花也能吃,是真的吗?

桃花味苦性平,可用于水肿、腹水、便秘,也可润泽肌肤、改善血液循环,可煮粥食用。

### 桃花粥



将桃花干品2克置于砂锅中,用水浸泡30分钟,加入100克粳米后,开文火煨成粥,粥成时加30克红糖。每日一次,每5天为一周期,间隔5日后再接着吃。

桃花粥最好早餐时温热食用,月经期间暂停食用,月经量过多者忌食。

## 吃菠萝 你可能吃错了

待售卖。

实际上,这招没用。

菠萝“扎嘴”,一般有两种原因。

1 菠萝当中含有菠萝蛋白酶,可以分解我们口腔黏膜上的蛋白质,产生刺痛感。

2 菠萝里含有草酸钙结晶,像针一样扎到我们口腔,产生刺痛感。

但不管是哪种原因,往凉水里撒点盐,泡一泡都没用。

真正有效的方式是用温热的水浸泡几分钟,因为热水可以把菠萝蛋白酶灭活,也可以溶解草酸钙,食用时就不会扎嘴了。

那为啥大家都加盐呢?



可能是为了增加口感,就像吃苹果时盐水浸一浸,会显得更甜。

**菠萝是补充维生素的好食物吧?**

朱岫山说,每100克菠萝中,维生素C含量18毫克,在常见水果中排名17,中等生一枚。冬枣是它的13.5倍,猕猴桃是它的3.4倍。它并不是补充维生素C的首选。

菠萝更多是胜在口感上。此外,菠萝属于酸性食物,可以促进食欲,起到开胃作用,且菠萝含有分解酵素,可以分解蛋白质。肉类食物吃多了可以吃些菠萝起到消食的作用哦~

**菠萝可以天天吃?**

朱岫山认为,三类人要少吃:

1.对菠萝过敏的人群不建议食用;

2.菠萝吃多了容易引起口腔刺痛感,因此口腔溃疡的人群不适于食用;

3.菠萝含有果酸,会增加胃酸分泌,因此胃肠功能不好的人群也不适合食用。

福建卫生报  
健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

朱岫山 国家一级营养师  
福建医科大学附属协和医院心外科

□本报记者 刘伟芳 漫画 钊铭

又到菠萝上市的季节了,一闻到菠萝独特的甜香气就忍不住流口水。

然而,吃过几口就觉得酸涩、扎嘴,很多想吃的朋友都选择用盐水浸泡来处理。包括街上的小贩也是把削好的菠萝放在盐水里等