



四时药膳

啜青团 饮鲜汤 春分时节话福州养生

3月20日,春分。在福州,西湖公园的垂柳新绿,温泉公园的草木葱茏,但闽地特有的海洋性气候,使得空气中湿度较大,时有“回南天”出现。此时人体易受湿邪侵袭,导致脾胃功能受阻,出现食欲不振、情绪波动等“春困”之象。故此节气养生,重在健运脾胃,兼以化湿。

【养生要点】

春分养生,贵在“平和”。饮食应遵循“减酸增甘,以养脾气”的原则,少食山楂、柠檬等酸敛之品;多食山药、薏苡仁等甘味食物以健脾。饮食宜清淡温和,避免大寒大热,以与节气“平衡”之特质相呼应。

【药膳养生】

春分时节,福州湿气渐重。食疗当以“疏肝健脾,兼以祛湿”为纲。故本期推荐一糕一汤,融本地风物于药膳,以应天时,调养身心。

一、艾草豆沙青团

【材料组成】

新鲜艾草150克,糯米粉500克,粳米粉100克,赤小豆300克,

白糖适量,食用油少许。

【制作方法】

1.制皮:艾草洗净,焯水挤干水分捣成草泥。将艾草泥与糯米粉、粳米粉混匀,加入适量温水和成面团,覆盖湿布醒发。

2.制馅:赤小豆浸泡4小时,加水炖煮至豆烂开花,加适量白糖,碾成豆沙馅,加少许食用油增香,放凉备用。

3.包制:取醒好的面团,按成面皮,包入豆沙馅,搓成圆球状。

4.蒸制:蒸屉上抹少许食用油,放入青团。水沸上锅,中火蒸约15分钟至熟透。出锅后表面刷一层熟油,以防粘连。

【功效主治】

健脾祛湿,和中暖胃。艾草性温,散寒除湿;赤小豆健脾利水。本膳尤适用于春分时节脾虚湿困所致的食欲欠佳、腹部微胀、肢体困重之感。

【药膳价值】

此膳是“寓药于俗”的典范,巧妙融入了健脾祛湿的药材,使一道寻常小吃转变为应季养生的佳品。在品尝春天味道的同时,调和了春季脾湿的常见体质偏颇。

【使用注意】

本方为糯米制品,豆沙馅料较甜腻,故消化不良、糖尿病患者应谨慎食用。艾草,因其含有挥发油,过量摄入会刺激胃肠黏膜。建议适量服食。湿热内盛、舌苔黄腻者不宜多食。

二、茯苓白术鲫鱼汤

【材料组成】

鲜活闽江鲫鱼一条,白术10克,茯苓15克,春笋50克,老姜数片,福州老酒、香葱、食盐、白胡椒粉各适量。

【制作方法】

1.鲫鱼洗净后沥干,春笋切片焯水备用。

2.热锅凉油,姜片爆香,放入鲫鱼,用中小火煎至微黄定型。

3.加入少许福州老酒和足量沸水,煮沸。

4.放入白术、茯苓、春笋片,煮沸后,转小火慢炖约40分钟,至汤色浓白。

5.加入适量食盐、白胡椒粉,撒上葱花即可。

【功效主治】

健脾益气,利水祛湿。鲫鱼性

平,健脾利湿;白术、茯苓是健脾祛湿的经典药对;春笋是福州春季时鲜;福州老酒去腥增香。全方共奏健脾祛湿、疏利气机之效,可缓解春分时节因脾虚湿阻导致的疲倦乏力、食欲不振、大便溏软或情绪抑郁等症。

【药膳价值】

此膳巧妙运用闽江水产与春季山珍,佐以经典健脾药材,此汤能有效改善“春困”状态,增进食欲,体现了“药借食力,食助药威”的养生智慧。

【使用注意】

本方性质平和,但笋类有寒滑之性,脾胃虚寒、便溏者,可减少春笋用量。感冒发热者不宜食用。

【生活调节】

春分时节,昼夜温差仍存,福州天气多变,应注意保暖。此时宜选择节奏和缓、有助于舒展筋骨的户外活动,如于福道漫步、在西湖公园习练太极拳等,以促进气血流通。情绪上开朗豁达,可多踏青赏花。晚间用温水泡脚,微微汗出即可,有助驱散一日寒湿,安神助眠。
(福建卫生职业技术学院 邱麒)

□本报记者 张帅

俗话说“怀孕了要吃好”,孕妈小张将这句话贯彻到了“极致”,结果被紧急送医。

来自浙江、28岁的小张孕期确诊妊娠期糖尿病,一直严格控制糖。孕35周时恰逢春节,她心想“马上就要生了,稍微放纵一下应该没事”,于是开启为期一周的“美食狂欢”:炸鸡、汉堡、可乐顿顿不落,还天天吃红烧肉。短短一周,体重猛增近十斤。

没过多久,小张突然腹痛难忍。送医后抽血结果让医生震惊:甘油三酯高达71mmol/L,正常应小于1.7mmol/L,超标近40倍,血液变成乳白色。医生诊断:

孕晚期狂吃炸鸡汉堡 这种「放纵」要不得

高脂血症性重症胰腺炎,随时可能多器官衰竭,需立即急诊剖宫产!手术中发现,连胎盘表面都覆盖着一层厚厚白色油脂。

所幸手术顺利,但宝宝因早产送入新生儿重症监护室,小张术后也被送进ICU进行血浆置换。经一周全力救护,母子最终顺利出院。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院营养师朱岫山提醒,孕期本就是“代谢高危期”,加上妊娠期糖尿病,胰岛素敏感脆弱,一旦大量摄入高油、高糖、高脂食物,血脂会短时间内飙升,直接诱发重症胰腺炎。

朱岫山建议,孕妈妈应清淡饮食,食物多样化,坚持少食多餐;适当运动,避免久坐,保持体重合理增长;尽量少吃添加香精、人工色素、亚硝酸盐的食物以及煎炸类、熏烤类食物。

他特别提醒,妊娠期糖尿病患者应把一天碳水化合物分配到每顿饭,避免暴饮暴食;慎选高糖零食和水果,如巧克力、菠萝、西瓜等;建议选择纤维含量高的未精制主食,如糙米、五谷饭,更有利于血糖控制。

希望所有孕妈妈引以为戒,拒绝“舌尖上的放纵”,科学饮食、规律作息、按时产检。(本报综合往期报道、杭州市中医院)

季节交替,给了带状疱疹“可乘之机” 熬夜放纵的年轻人 容易被盯上

□本报记者 陈坤
通讯员 陈文璇

30岁的小赵不久前经历了一场“莫名”剧痛。右上腹和后背突然袭来一阵“刀割”般的疼痛,他以为是过年期间大鱼大肉引发胆囊炎,连忙吃止痛药和肠胃药,结果疼痛反而变本加厉,整夜难眠。

他到医院查腹部超声、CT,均未发现异常。直到四五天后,后腰皮肤冒出一片不规则红斑和透明水泡。小赵怀疑药物过敏,来到福州市第一总医院药学门诊咨询。

接诊的福建卫生报健康大使、该院药学部副主任药师阮贤妹判断:这不是过敏,是带状疱疹。转诊皮肤科后,诊断证实。

“我才30多岁,带状疱疹不是老年人才会得的吗?”小赵不解。阮贤妹解释,带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起,人小时候感染后,病毒会在体内神经节“潜伏”下来。一旦免疫力下降,这个沉睡的病毒就可能被“激活”。春节期间,小赵作息紊乱、暴饮暴食、过度消耗,身体免疫力急剧下降,正是病毒“苏醒”的导火索。

阮贤妹特别提醒,当下正值季节交替,气温变化大,人体免疫

福建卫生报

健康大使



本期嘉宾

阮贤妹 副主任药师
福州市第一总医院药学部



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

系统容易波动,给病毒“可乘之机”,是带状疱疹的高发期。这个病毒有个特点:先“偷袭”,后“现形”。病毒先侵犯神经引发剧烈疼痛,1到5天后水泡才会出现,极易误诊为胆囊炎、肾结石等疾病。

她强调,如果身体出现单侧、不明原因的剧烈疼痛,即便皮肤还没有皮疹,在排除其他急症后,也应警惕带状疱疹的可能,及时到皮肤科就诊。长期熬夜、精神压力大、饮食不规律的年轻人都是高危人群,切莫因“年轻”而掉以轻心。

福建卫生报

健康大使



本期嘉宾

朱岫山 注册营养师
福建医科大学附属协和医院心外科



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”