

食疗保健

一把“新绿”上餐桌
解锁“春菜”食疗方

阳气升发的春日里，万物萌动、生机盎然，餐桌上的“春菜”也应时而至。香椿、荠菜、马兰头、春笋、蒲公英……这些带着泥土清香和自然气息的应季野蔬，不仅为味蕾带来了早春的第一缕鲜香，也蕴藏着调养身体、顺应时节的智慧。

在古代本草书籍中，许多春菜都具有“药食同源”之效，多属“辛散”或“甘凉”之品，正适合春季阳气升发、内热渐生的特点。

以荠菜为例，这种“田间小菜”被《本草纲目》誉为“护生草”，有调养五脏之功；唐代医家孙思邈更称其“补心脾、明目益气”，尤其适合春季养生长理。

另一道“春味”代表马兰头是《本草正义》中“清热解毒、散瘀止血”的良药，可缓解春季常见的咽痛、痈肿等症状，也有“破宿血、养新血”的妙用，尤其对女性月经不调人群更为友好。

春笋“利膈下气、化痰消热”，香椿“祛风解毒、杀虫疗疮”，皆为春日时蔬中的“当家花旦”。专家提醒，春笋的草酸含量高，香椿含亚硝酸盐较多，皆需焯水后再食，才能安全可口。

此外，春菜寒热属性各异，食用时也应结合个人体质加以选择。专家分享：“比如肝气郁结、情绪易烦者，适宜多吃香椿、荠菜等辛香类蔬菜，帮助疏肝解郁、调畅情绪；而脾胃湿热、口苦腹胀者，则更适合食用马兰头、蒲公英等具有清热利湿功效的蔬菜，以调理脾胃、清解内热。”

对于易上火、长痘的年轻群体，可适当多吃蕨菜、马兰头等凉性野菜，帮助清热解毒；高血压、高血脂等慢性病患者，则应适量食用荠菜、春笋等富含膳食纤维、低脂高钾的蔬菜；用眼过度者适宜多吃些荠菜、枸杞叶等富含维生素A和β-胡萝卜素的蔬菜，缓解视疲劳和眼干。

不过，并非人人都适宜食春菜。脾胃虚寒、易腹泻人群应慎食春笋、马兰头等寒凉性蔬菜，以免加重腹痛腹泻症状；过敏体质者应注意香椿等可能诱发过敏反应的蔬菜；痛风患者则应限制春笋、蕨菜等高嘌呤蔬菜的摄入。据中新报

或是导致癌症的“元凶”

6个看似节省的“好习惯”要改掉

“冰冻三尺，非一日之寒。”很多癌症不是短时间内发生的，而是与日常的生活习惯息息相关。特别是一些本不该节省的“节省”，看似好习惯却可能是导致癌症的“元凶”。

习惯一：食物坏一点继续吃

水果烂了一小块，面包长了一点霉菌，甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切掉，还可以吃。

复旦大学附属中山医院感染管理科医师韩梦鸽表示，食物发霉是由霉菌的生长繁殖引起的。霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”，霉菌和毒素早已扩散至内部。因此，即使切除霉变部分，剩余部分也不宜食用。

此外，食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素，可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

健康建议：

尽量购买新鲜的食物，每次少买一点，吃完再买。

碰撞损伤一点的水果可以吃，但是已经霉变的水果扔掉更保险。

尽量少买已经切好、搭配好的半成品蔬菜和水果。

习惯二：怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人非常节约粮食，经常把吃不了的饭菜放在冰箱里面，第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系，但如果长期吃剩饭剩菜，就可能带来危害。

中山大学肿瘤防治中心胃外科主任周志伟表示，不健康的饮食习惯包括经常吃高盐食品、腌制食品、剩饭菜。剩饭菜等是胃癌的“推手”，胃癌更易盯上“饮食习惯不健康的人”。

健康建议：

与其面对剩饭剩菜时心疼，不如提醒自己和家人做适量的饭菜，别剩下。

挑选新鲜和有益健康的食物。

世界卫生组织建议，熟食在室温下不得存放超两小时，不要在冰箱里放超过三天，剩饭菜加热次数不应超过一次。

习惯三：木筷子长期不更换

一双筷子使用几年是不少家庭常有的事，很多人认为，筷子没坏就没有必要换。

国家食品安全风险评估中心风险管理部研究员韩宏伟表示，很多家庭使用的是竹筷或木筷，竹制品与木制品两种产品是霉斑最喜欢的生存环境，且只要环境不干燥、物质本身湿度含量达到一定程度，仅需一天时间即可生成。

发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素，是一种致癌物，容易诱发肝癌。

健康建议：

经常用的竹筷子、木筷子每半年更换一次。选择表面打磨得比较光滑一些的，不会掉毛的。

洗完的筷子小头朝上大头朝下，让它晾干，避免发霉。筷子横着放，不利

于排水，更容易发霉。

筷子最好专人专用，以免细菌在家人间传播。

习惯四：食用油放太久继续吃

不少人认为，食用油只要在保质期内都可以食用，其实不然。有测试显示，食用油一旦开封，3个月是安全用油的临界点，开封3个月还没有吃完的油，就相当于一个危险致癌因素。

油脂氧化和酸败后，常含有黄曲霉毒素污染，会产生一股“哈喇味”，加热时烟大、呛人，这跟肝癌的发生有关系。

健康建议：

如果家中人口少，最好买小桶装的油。

大桶油一定要用油壶分装，油壶则选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。

最好不要把油瓶摆在窗台等阳光能直射的地方，否则更容易氧化。

习惯五：反复使用回锅油

油炸食物会用很多油，为了不浪费，有的家庭会用剩下的油继续炒菜。

四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷表示，炸过食物的油看着没有什么异样，殊不知，油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。

健康建议：

剩油避免反复高温烹调，建议低温烹饪使用。公共营养师王学宇曾在健康时报刊文中表示，可用剩油来做面食，例如葱油饼、花卷、点心等，如果油中有固体杂质，先过滤一下。

剩油还可以做汤，尤其是蔬菜汤，可以在汤里放一点。

水焯蔬菜的时候，可以加几滴剩油，可使蔬菜色泽鲜亮，增加蔬菜口感。

习惯六：不舍得开抽油烟机

有些人做菜习惯用大火爆炒，为了省电，又舍不得用抽油烟机，这时就会吸入大量油烟。

中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新曹表示，油烟对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、气管炎等呼吸道疾病，长期吸入还会导致慢阻肺，也是引发肺癌的危险因素之一。

健康建议：

开火前先打开抽油烟机，每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气，同时燃气燃烧时也会产生废气，有害健康。

炒完菜抽油烟机再开几分钟，让油烟完全排干净。

做饭时不能只开抽油烟机，最好同时打开厨房的窗户，一来可以协助油烟排出，二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。据人民日报、健康时报

疾病防治

一到春天就咳嗽
幕后黑手有多个

春季咳嗽为何频发？咳嗽的性质有哪些？如何正确防咳？近日，记者走进南通市妇幼保健院呼吸内科，跟随专业医生的脚步，一起揭开春季咳嗽的神秘面纱。

幕后黑手速寻找

“每年春季门诊，我都会接待大量的患者，他们大多没有发烧、黄痰的症状，或只有少量白痰，还常常伴有咽痒、鼻塞、打喷嚏的症状，可干咳却反复难愈。”据市妇幼保健院呼吸内科副主任医师周德霞介绍，这类咳嗽一般会在夜间或晨起时加重，抗生素对这类咳嗽基本无效。

“为何春季容易引发咳嗽？这背后存在着多个‘幕后黑手’。”周德霞说，“花粉是引发春季咳嗽的常见‘黑手’之一，春季，杨絮、柳絮漫天飞舞，各种花粉在空气中肆意飘散，极易引发‘过敏性咳嗽’，严重的甚至会诱发哮喘。其次，尘螨也喜欢在春季‘作祟’，我们日常接触的床褥、地毯就成了尘螨及其尸体、排泄物的‘聚集地’，这些都成了引发咳嗽的过敏原。最后，气候多变也是不可忽视的因素，春季气温波动大，早晚温差明显。”

春季咳嗽藏猫腻

“市民群众如果想知道自己的咳嗽是怎么回事，不妨回答这几个问题，来初步判断咳嗽的性质。要是有2项及以上符合，那可得尽早就医，排查一下是不是过敏或气道高反应性的问题引起的。”周德霞建议，“一是咳嗽是不是已经超过3周了？二是有没有伴随流涕、鼻塞、眼睛痒的症状？三是在公园、雨天等特定环境里，咳嗽会不会加重？四是平躺的时候，是不是更容易咳嗽？五是吸入冷空气或者异味，会不会诱发咳嗽？”

防咳寻计有妙招

“咳嗽伴有喘息、呼吸困难，这时候要警惕哮喘急性发作，赶紧就医。痰中带血、体重下降、长期低热，这些症状也不可忽视，需排除结核、肺癌等严重疾病的可能。”周德霞提醒，春季咳嗽可不是个“小毛病”，揪出过敏原、进行规范治疗才是关键。

对于如何有效预防咳嗽，周德霞也给出了一些实用的“锦囊妙计”。她建议：“一是减少过敏原接触，需要从细节做起。花粉高峰期尽量减少外出；每周用55℃以上的热水清洗床单被套，定期清洁沙发、地毯。二是科学用药，拒绝‘止咳药滥用’。”

俯佑轩 朱颖亮 贾冯翔



CFP供图