



清明话养生 健康“清”出来

清明，是春季的第五个节气，处于仲春与暮春之交。俗话说，“清明断雪，谷雨断霜”。清明节过后，早春时节乍暖还寒的现象基本结束。那么，清明过后如何养生？4月5日，记者采访了潍坊市中医院临床营养科专家，并为市民推荐了几种养生药膳。



1 疏肝气

立春之后人体内肝气随着春日渐深而愈盛，在清明之际达到最旺。因此，清明时节是养肝的好时机。为了使阳气更好地生发，在清明时节，人们应有意识地顺势而为调整作息。上午7时至9时为胃经最旺的时间段，如不早起，会导致阳气欲发而不能发，化为内火影响心肺及脑，可引起心燥、热喉干、头昏、目浊等不适。

清明节后进入暮春时节，气温升高，人体也因阳气升动而向外疏发，体内外阴阳不平衡，气血运行波动较大，故应慎食“发物”，如海鲜、羊肉、公鸡、香菜、茴香、大葱、生姜、白酒等，防止诱发旧疾。

可适当食用红枣、枸杞子、豆制品、鱼肉等补血养肝的食物，以及荠菜、菠菜、油菜、芥蓝、芹菜等和中通腑的食物。清明时节还是饮茶的好时机，不妨每天喝上一杯养生花茶，如菊花茶、玫瑰花茶、金银花茶、茉莉花茶等，有利于通畅肝气。

2 顺心气

清明节祭拜祖先时，很多人会睹物思人，产生悲伤抑郁的情绪，难以走出，累及于心。古往今来，人们常把祭祖扫墓和郊游踏青结合起来，就是为了避免忧思伤身，在追思先人时又能锻炼身心。

若感到心气不顺，可以在小区里转转，或者去公园、河边走走，呼吸一下新鲜空气，放松身心。

3 清肠气

传统中医观念中，依据五行理论，肝木克脾土，肝经应春气而旺。常言道，过犹不及，肝气过旺易伤脾胃，容易压制脾胃之气，造成肝强脾弱的状态。对于清明时节吃寒食和青团的传统习俗，也要因人而异，适量食用。

清明后可以适当选用一些清肠道的食物，比如西兰花、洋葱、大蒜、豆类、海带、黑木耳等，避免出现胃肠积滞的症状。

4 祛湿气

清明处于冷空气与暖空气交替相遇之际，空气湿度明显增大。此时，要祛除湿气，增强身体抵抗力。

清明前后正是艾草生长茂盛之时，用艾草泡脚能祛湿散寒，促进身体血液循环，也可搭配生姜一同使用。祛湿穴位大多分布在下肢，比如丰隆、足三里、承山等穴位。

每年4月份，我市大部分地区气候干燥。干燥的气候易伤人体津液，出现皮肤干燥、咽干、口干等症状，饮食上可适当食用养阴、润燥之品。

5 食材推荐

1. 药食同源食材推荐：
薄荷、桑叶、山药、玉竹、百合等。

2. 普通食材推荐：
豌豆、生菜、莴苣、油麦菜、花椒芽、草莓、芒果、鸡肉、鲈鱼等。

6 养生药膳

●桑菊明目茶

材料：
桑叶5g，菊花5g，桑葚5g。

做法：
将桑叶、菊花、桑葚洗净，开水冲泡数分钟后即可。

功效：
疏风清热，滋阴润燥。桑叶味甘、苦，性寒，入肝、肺两经，有清热解表、清泄肝火的作用，与菊花同用，轻清灵动，疏散上焦风热，养肝明目；桑葚味甘，滋补阴血，明目生津。桑菊茶饮口味清甜可口，适合在春季饮用。

●山药炖鸡

材料：
鲜山药100g，百合10g，枸杞子10g，跑山鸡1只，生姜、食盐适量。

做法：
将鸡洗净、焯水、剁块，山药洗净切块，百合、枸杞子洗净备用。
锅内加入适量清水煮沸，将鸡块及生姜放入，转小火慢炖1小时后，加入山药块、百合、枸杞子，继续小火慢炖30分钟之后，关火调味即可。

功效：
补脾健胃，滋阴润肺。山药健脾益气、补肺益肾；枸杞子滋肝补肾、明目润肺；百合润肺止咳，清心安神。此药膳对于春季脾胃气虚、肺虚、咳嗽的患者尤为适宜。

春季采食野菜有讲究

春风起，万物生，又到了一年一度吃野菜的时节。乘着春光踏青之余，不少人都会走出家门，去野外采摘时令野菜，品尝春天的味道。野菜虽然新鲜味美，但有些野菜可能含有毒素，对人体有害。如何科学采食野菜？4月6日，记者采访了阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

野菜来源要可靠。尽量在正规市场选购来源安全可靠的野菜，比如本地种植的、具有多年食用历史的野菜，慎重购买新出现或很少见的野菜。市民如需购买野菜，应到正规超市或菜市场选购新鲜野菜，并保留购物凭证，尽量少在路边摊贩或流动摊位购买。

采摘野菜需谨慎。在采摘熟悉的野菜时，注意不要在可能有环境污染的区域内采摘，如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、马路等周边区域。即使这些地方野菜生长茂盛，也有被污染的可能，尽量不要采摘和食用。同时，采摘野菜时要注意保护生态，不要过度采摘同一区域的野菜。多数野菜有根，采摘时不要连根拔起，保证它们还能继续生长。

正确烹饪野菜。野菜的食用方式有多种，可凉拌、炒、蒸、煮，还可以做馅、煲汤等。食用野菜之前，要摘净去腐，充分清洗。部分野菜有微毒，需经过浸泡、水焯等去毒处理，在炒熟煮（蒸）透后才可食用。

野菜不宜多食。尤其是特殊人群要少吃或不吃。多数野菜富含草酸，多食易导致肾损伤，且食用野菜重在尝鲜，难以满足人体所有的营养需求，应注重食物多样性和膳食平衡。婴幼儿、孕妇、乳母、消化系统存在疾病以及野菜过敏的人群慎重食用野菜。

注意事项

杜慧真提醒，野菜容易变质，无论是采摘的还是购买的，最好及时吃完，不要长时间存放。食用野菜后如果发生身体不适，应及时催吐并携带剩余野菜和呕吐物就医。

如今，野菜的人工栽培技术越来越成熟。

相比于外面野生的

野菜，经过人工

栽培的野菜安全

性要高得多。荠

菜、马齿苋、香椿

等常见菜品，在

市场就可以买到。

