

健康问诊



一年中养生的

清明时节正暮春，



清明时节，各地都有养生美食

清明还是食疗养生的好节气，但各地民俗文化有差异，饮食习俗也各不相同。世界中医药联合会食疗药膳研究专业委员会副会长聂宏、首都保健营养美食学会常务理事徐静点评清明各地特色美食，指导大家如何吃得更健康。

江南一带闻艾香，品青团

清明时节，江南一带有吃青团的风俗。江南各地几乎都有青团，只是形状和叫法略有不同，比如，有饼状、饺子状、丸子形。但归根到底的做法都是用浆麦草、艾草、冬小麦捣烂出汁，与糯米粉揉和，制成团子，包入红豆沙、芝麻、莲蓉作馅，有的地方也以五花肉、腊肉入馅，入笼蒸熟。做好的青团亮如碧玉，香糯可口，清香扑鼻，甜而不腻。聂宏介绍，从中医上讲，艾草性凉、清热解毒，有清凉、平抑肝火、祛风湿、消炎、镇咳等功效。糯米性温，有补虚、补血、健脾暖胃等作用。徐静表示，从营养角度看，艾草含有丰富的维生素和钙、磷、铁、



锌等多种矿物质元素，糯米含有大量的碳水化合物，馅料中含有脂肪、蛋白质和矿物质。青团虽然好吃，但不要过多食用，一天吃一两个即可。

山西地区子推馍，赠亲友

清明节又叫寒食节。相传，寒食节是春秋时期晋文公为纪念介子推而设的节日。在晋文公流亡期间，介子推曾割股为他充饥。后来晋文公要给介子推封官赐爵，他却坚辞不受，与母亲隐居在绵山。晋文公只得放火烧山逼他出来，没想到竟把介子推母子烧死在山中。据传，当年介子推与母亲隐居的绵山，就是今山西省介休县东南的介山。为追念他不求名利的高尚品质，当地人在这天都会制作“子推馍”。

子推馍里面包鸡蛋或红枣，上面捏有顶子，顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝，用旺火蒸出。“子推馍”还可用来馈赠亲友。除了“子推馍”，北方一些地方还用酵糟发面，夹枣蒸食，这种食物又叫“子推饼”。他们还习惯将枣饼制成飞燕形，用柳条串起挂在门上，可以冷食。徐静建议，吃“子推馍”“子推饼”时最好蒸一下，作为主食或早餐都可，不要吃太多。

客家地区吃艾粄，不生疔

艾粄[bàn]是清明节客家人必备的传统小食。客家人有句老话：“清明前后吃艾粄，一年四季不生疔。”制作艾粄需要先将采摘回来的鲜嫩艾草洗净，放锅中煮熟后捞起，沥干水分，煮艾草的水要保留备用。然后将煮熟的艾草剁成草泥，剁得越细越烂越好。

艾草泥剁好后，用煮艾草的水，加上糯米粉一起和面成团。然后把准备好的芝麻、肉末、花生等馅料包进面团里，再封口捏成圆形、长形等形状，放入锅中隔水蒸15~20分钟即可。蒸好的艾粄清香软糯，营养价值和青团颇为相似，都是加时令植物制作而成。

健康问诊

您身边的家庭医生



今年4月4日进入清明节气，春色宜人，万物次第生长，流转于此时的阳气，也是最清新的，故而清明节气也是一年中养生的最重要时期。清明养生有哪些需要注意的地方呢？饮食运动如何安排呢？重点防范哪些疾病呢？本期《健康问诊》集纳了部分专家意见，与你分享，供你参考。 □ 蔡富根/整理

遵循“春捂”，防寒保暖

1、注意保暖

清明时节雨纷纷，所以大家都知道，在这个时节是比较容易下雨的。春雨总是有一分寒凉在里面，不能因为天气暖和了就放松警惕；另外，这个时节前后也更容易暴发流感，所以外出一定要做好保暖，不要让自己着凉。如果下雨了也不要让自己淋到雨，湿气入体就不好了。

2、调节饮食

不同的时节，有不同的饮食。清明节气前后，温度继续升高，万物都处于复苏的阶段，植物也吐露出新芽。在这个时节的饮食以护肝、健胃、健脾为主，多吃一些能够顺调肝气的食物，比如说菠菜、芥菜等绿叶蔬菜。因为清明节前后也是多雨的季节，特别是对于一些南方的地区来说，气候非常的潮湿容易让人生病，在饮食方面也需要特别注意要祛湿。可以多吃一些山药或者胡萝卜，也可以多用红豆薏米水去湿气。

3、作息要适当调整

清明节之后，早上天亮得会更早，晚上天黑得会更晚，要根据节气调整自己的作息。如果本身日常作息都非常规律和健康，就只需要晚上把入睡时间稍微调后一些，早上起床起得稍微早一些即可。如果本身作息时间非常不规律，经常的熬夜，就先戒掉熬夜的坏习惯，再想办法顺应节气调整作息。



4、情绪要做出调整

春季比较容易出现情绪方面的问题，如果肝气不畅就非常容易发怒、焦虑、烦躁等等，甚至容易引发抑郁症，春天这个季节也是抑郁症的高发时期。所以清明节养生也需要注意情绪方面的调节，有条件的要走出家门去野外呼吸一下新鲜的空气，让自己的心境变得更加开阔一些，不必执着于一些小事。

养生

饮食

重在“清”，四招教你“吃”出健康

清明节前后应该如何通过食疗养生呢？这几个方法教你“吃”出健康。

1、饮食以清补为主

清明时节肾气渐弱，心气渐起，肝气正旺，因此饮食要清淡，以清补为主，可多吃些柔肝养肺的食品，如芥菜、菠菜、山药等。其中，芥菜有利肝和中的功效，菠菜可利五脏、通血脉，山药有健脾补肺之功。此外，也不妨喝一些菊花茶。中医认为，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。



2、少食“发物”

清明正值肝阳上升时节，亦是关节炎、哮喘、精神病等慢性疾病易复发之时，因而要少食易“发”的食物，如海鲜、竹笋、羊肉、鸡肉等。

3、适当服用滋补之品

此外，还可适当服用一些滋补之品，如银耳能够润肺生津，养阴柔肝。韭菜性温升发，也是不错的选择，适当食用可增加人体胃肠蠕动，清理血管垃圾，还可补益肝肾以增强人体抵抗力，但有积火、痰湿者不宜食用。

4、食用青团有讲究

青团作为清明节的传统食物受到人们的广泛喜爱。但需要注意的是，青团务必经过加热后再食用，因为青团中的糯米冷却后容易反生，极不利于消化，而且其中的营养结构也会被破坏。还需注意的是，青团不要和肥肉一起混吃，糯米与油脂混杂在一起会加重肠胃负担，容易引起消化不良。

此外，老年人和小孩、胰腺炎和胃炎患者、糖尿病人要慎用青团。