



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



蒸一盅川贝雪梨瘦肉汤清润养气机

惊蛰，是天地间一场盛大的唤醒。春雷初鸣，蛰虫惊醒，山河解冻，草木萌新——万物在雷声里抖落慵懒，在细雨里舒展生机。整个冬天的沉寂，都被这一声春雷炸开，化作漫山遍野的盎然春意。

春燥易起 护肝健脾

“一阵催花雨，数声惊蛰雷。”时至惊蛰，阳气上升，气温回暖，春雷始鸣，万物生机盎然。此时，我国大部分地区气温已升至0摄氏度以上，江南、西南和华南等地气温达到8~15摄氏度，已是一派融融春光。

惊蛰时节乍暖还寒，气温波动较大，民间素有“春捂”之说，提醒人们不宜过早脱去冬衣，以防感冒。“中医认为，此时应顺应阳气生发、万物始生的特点，注重护肝健脾。”首都医科大学附属北京中医医院眼科副主任医师武燕提醒，天气渐燥，人体易出现口干舌燥、咽喉不适、咳嗽等症状，多与肺阴不足、春燥内生有关，而清甜多汁的梨，正是润肺生津的应季佳品。

武燕介绍，中医认为，梨性寒味甘，入肺、胃经，有润肺凉心、消痰降火、滋阴清热的功效。生食可清六腑之热，熟食可滋五脏之阴。明代《食物本草》与李时珍《本草纲目》均有记载，指出梨可润燥生津、缓解燥热咳嗽、咽喉干痛等春日常见不适。不过，梨性偏寒，脾胃虚寒者不宜多食，人们常将其蒸煮炖汤，搭配川贝、冰糖等以缓和寒性，这便有了川贝雪梨瘦肉汤等滋养佳品。

“惊蛰饮食讲究清润滋



补，川贝雪梨瘦肉汤就是十分合时宜的食疗方，能够补肺养阴、润燥生津，顺应春生之气。”武燕介绍，这道汤以梨、川贝、瘦肉为主料，搭配枸杞、姜片、蜂蜜等食材，寒温搭配、补而不燥。中医认为，川贝性质甘寒，可润肺止咳、化痰清热；瘦肉能补中益气、滋阴润燥，和川贝、梨搭配，既能清热润燥，又可滋养脾胃、扶助正气。此外，枸杞养肝明目，有助于缓解春季常见的眼睛干涩；姜片能温中散寒、促进气血循环，既能中和梨与川贝的寒凉之性，又能助脾胃运化、驱散春寒；蜂蜜润肺止咳，可增强润燥效果，改善口干咽燥。这些食材搭配在一起，寒温互补，既能润肺去燥、健脾养胃，又能滋养肝肾，可以很好地缓解春季常见的身体不适，帮助人们顺时调养、平稳入春。

一盅梨汤 润养安康

唐初著名政治家魏征，以

“兼听则明，偏听则暗”“水能载舟，亦能覆舟”的言论流传后世，鲜有人知，他与川贝雪梨还有一段佳话。

相传，魏征的母亲久咳气喘，大夫开出含川贝母、杏仁的药方，可老夫人嫌苦不肯服用。恰逢母亲想吃雪梨，又因牙齿脱落无法生食，魏征便细心将梨煮成汁，同时将之前煎好的药汁与梨汁掺在一起，又加了些糖，慢慢熬煮至黏稠成膏。母亲服用后，觉得甘甜可口，十分喜欢。于是，魏征每天给母亲服用这样的梨膏，不久后，母亲的咳喘日渐好转。传说，这便是梨膏的由来。后来，人们在梨膏的基础上，加入瘦肉一同蒸制，使其更平和温润，逐渐演变成如今这道家常养人的川贝雪梨瘦肉汤。

“制作川贝雪梨瘦肉汤，关键在选材与蒸制。”武燕介绍，梨以雪梨为佳，皮薄多汁、润燥效果更好，建议保留果皮，以锁住更多营养；川贝母用量宜少，3至5克足矣，研成

细末后更利于有效成分析出；瘦肉宜选用猪里脊，肉质细嫩、滋阴而不油腻；再搭配两三片姜去腥提鲜，几粒枸杞增添清甜与色泽，用少许盐和胡椒粉调味，便是一道清润平和、补而不燥的时令汤品。

制作时，先将雪梨洗净，从顶部横切下一片作“梨盖”，再用小勺挖去内核，制成中空梨盅备用。瘦肉切薄片或小块，用姜片、盐和胡椒粉腌制十余分钟，去腥入味。接着，将研好的川贝粉和枸杞铺在梨盅底部，再将腌好的瘦肉填入，轻轻压实，盖上梨盖。待蒸锅水开后，放入梨盅，文火慢蒸40至60分钟，直至梨肉软烂、瘦肉熟透即可。出锅后可按个人口味调入少许盐或蜂蜜，趁热食用，温润滋养。

若赶时间，也可尝试简易做法。例如川贝冰糖炖雪梨，将梨去皮切块，加川贝粉1克、姜片、冰糖及少量清水，隔水炖30分钟即可；再如百合瘦肉炖梨，将梨块与百合、少量瘦肉同炖40分钟，百合有润肺安神之效，性质更平和，尤其适合老人和孩子。

食俗寄愿 健脾扶阳

“这道汤适宜咳嗽咽干、痰少的人群，也适合食欲不振、消化不良的人；对于用眼过度、常感眼干头晕的人而言，它同样能起到良好的调理作用。”武燕提醒，以下几类人群需要谨慎食用：体质虚寒、容易手脚冰凉、经常腹泻的人，因为梨、川贝、蜂蜜性质偏寒，可能会加重不适，建议减少用量，或适当增加生姜；体内湿气较重、脾胃寒湿，常伴

有腹胀、大便黏腻的人，可减少川贝和梨的用量，酌情加入陈皮、山楂以健脾化湿，蜂蜜可用少量白糖代替或直接省略；过敏体质者，若对其中任一食材过敏，应避免食用，或在医生指导下调整配方。

除了川贝雪梨瘦肉汤，惊蛰时节，各地还流行许多寓意吉祥的传统食俗。其中最具代表性的，便是各地“驱虫除害、祈福安康”的习俗。北方许多地方有炒黄豆、玉米、花生的传统。铁锅烧热，食材下锅，噼啪作响，就像在爆炒田间的害虫，炒熟之后全家分食，俗称“吃炒虫”，寓意赶走虫害、五谷丰登。武燕介绍，炒香的谷物健脾开胃，能提振食欲、缓解春困，帮助脾胃运化。

老北京在惊蛰前后流行吃驴打滚。黄米面裹着豆沙，在黄豆面里一滚，借一个“滚”字，寓意滚走霉运、滚来福气，也暗合镇压害虫、护佑安康的心愿；当地人还会蒸“懒龙”，用面裹上肉馅卷成长条蒸熟。吃了懒龙，便是“吃掉懒虫”，提醒人们春耕已至，应当振作精神、勤劳耕作。

江南地区偏爱温热的醪糟或春酒，一碗下肚，既能驱散早春的余寒，也能为即将到来的春耕积蓄气力。至于大江南北都爱的春韭，更是惊蛰餐桌上的应季佳品。韭菜应春而生，阳气十足，温中开胃、行气活血。

从川贝雪梨瘦肉汤到各地食俗，惊蛰饮食藏着古人顺时养生的智慧：清润而不寒凉，温补而不燥热，护肝健脾、扶助阳气，帮助人体顺应自然节律，平稳安康地迈入春天。

（据《人民日报》海外版）

春三月，疏肝润燥正当时

在中医看来，“惊蛰”节气，气温回升快但冷暖空气交替频繁，容易诱发多种疾病，养生防病重在“疏肝润燥”。

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣……”春季里，人体阳气如自然界的草木一样开始升发，但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说，中医认为，春属木，应于肝，惊蛰时节人体肝阳之气渐升，而阴血相对不足，容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态，进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。

“春三月，饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则，助阳升发的同时，避免助火生湿。”柳红良介绍，茵陈是当季的药食同源佳品，能够清湿热、利肝胆，而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节，可制作茵陈粥、茵陈茶，或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时，应对“春燥”，民间素有吃梨的习俗。梨性寒味甘，归肺、胃经，具有生津润燥、清热化痰的功效，但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨，可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示，这一时期需保证充足睡眠以养肝血，早起以助阳气升发。应对“倒春

寒”，宜做好“春捂”，重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动，以微汗为度，避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达，可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节，让体内阳气升发、疏通气机，也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍，可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中，练习二十四节气导引法里惊蛰节气对应动作，帮助身体排浊纳清。练习前可先暖身，过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。

（据新华社）

日常锻炼加高蛋白饮品或可改善痴呆人群的体能

瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现，简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品，或可改善痴呆人群的体能，提升其生活自理能力。

据卡罗琳医学院日前发布的新闻公报介绍，居住在养老机构等特殊居所的老年人，往往面临营养不良、肌肉无力和身体虚弱等问题，这些因素不仅影响他们的健康和生活质量，也会增加护理负担。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中，研究人员重点监测参与者在个人卫生、穿衣及行走等日常任务中所需的护理支持程度。结果显示，若将所有受试

者合并分析，干预组与对照组之间未呈现明显差异。参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善，且能够独立完成更多日常任务，所需照护时间也明显减少。

研究人员说，一种可能的解释是，痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面，具备更好的身体条件，因此呈现出更明显的干预效果。

相关研究成果已发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。研究人员介绍，他们将进一步开展研究，把“照护时间”作为主要结果指标，并对人员配备水平、工作流程等组织因素进行更紧密监测。

（据新华社）