

春季如何养肝?

春季是阳气升发的时节，同时也是肝气最旺盛的季节。春季养肝可以促进机体阳气的升发和舒展。

以食为养,助力肝脏。饮食调养是养肝的重要方法。中医经典《千金方》言：“当春之时,食宜省酸增甘,以养脾气。”春季为肝脏当令之时，肝气旺盛。肝属木，脾属土，肝木太旺容易克制脾土，影响脾胃的消化吸收功能，从而出现腹胀满、食欲差等问题。

春季宜少食酸、多食甘，这里的“甘”不是指甜食，而是大枣、山药、莲子、百合、萝卜、荸荠等甘味食物。甘味食物能补益人体的脾胃之气，脾胃养好了，有助于调补肝脏气血，维持肝脏正常功能。

春季应季的绿色蔬菜是养肝的佳品，民间有“春吃芽”的说法，豆芽、香椿芽等鲜嫩芽菜富含维生素和矿物质，可以促进肝脏的新陈代谢。菠菜被称为“营养模范生”，其性凉、味甘，具有滋阴平肝、助脾运化的功效。另外，应注意营养均衡，保证蛋白质摄入，可选择瘦肉、鱼类、豆类等。

人们可通过以下方式舒缓情绪，调达肝气。踏青赏花与家人朋友在公园、植物园或者山区踏青赏花，大自然的美景不仅能给人带来视觉上的享受，刺激大脑分泌多巴胺等“快乐激素”，改善情绪状态，还可以唤起人们内心积极向上的情感，让人心情愉悦。

在春季可以多和朋友聚会、聊天，分



享彼此的快乐和烦恼。内心的不快说出来时，情绪就能得到释放，朋友的安慰和建议也能让人豁然开朗。

王千惠 梁婧



节日期间的高能量、高脂肪、高蛋白饮食，让消化功能有些“力不从心”。饮食不规律、暴饮暴食，都容易引起消化不良、腹胀或便秘。

下面的饮食方法也许可以帮助你：膳食纤维可以促进肠道蠕动，起到润肠通便的作用，有助于缓解便秘。新鲜的果蔬富含钾、维生素 C 和膳食纤维，清新解腻又能补充日常所需的营养素。膳食纤维还是稳定血糖的“小帮手”，糖尿病和需要控制血糖的人群要

节后清淡饮食 减味不减营养

吃够它。全谷物、杂豆类和薯类富含膳食纤维和 B 族维生素。大米可与糙米、杂粮(燕麦、小米、荞麦、玉米等)以及杂豆(红小豆、绿豆、芸豆、花豆等)搭配，做成杂粮饭、八宝饭；在烹制面食时加入豆馅，口感更加丰富；还可以把部分主食换成薯类，如土豆、地瓜、山药、芋头等，凑齐一份“五谷丰登”。

清淡饮食要注重食物多样和营养均衡。大家既要有控制地吃，每餐吃到 7~8 分饱；又要有选择地吃，保证摄入足够的优质蛋白质。动物性食物中，水产和去皮禽类的脂肪含量相对较低，畜肉优

选瘦肉，少选烟熏和腌制肉类。若不想吃肉，可适当增加鸡蛋、牛奶和大豆制品的摄入。

对于已经出现胃肠不适症状的老年朋友，可选择细软易消化的食物。同样是喝粥，白粥营养成分较为单一，更推荐大家选择滑蛋粥、瘦肉粥、虾仁粥、鱼片粥等，软烂的鸡丝面、蛋花面片汤、小馄饨也是不错的选择。蔬菜和肉类要煮熟炖软，如冬瓜鸡块、丝瓜虾仁、碎菜肉末蛋羹等。

清淡饮食不等于寡淡无味、过度节制，只要做到合理搭配、科学烹饪，在实现清淡的同时也能享受美味。

马逸微

流感的 预防措施有哪些

流感病毒感染是自限性疾病，能够自我缓解、自行恢复，但仍然能致命。

那么，得了流感出现什么情况时应及时就医？中国疾病预防控制中心研究员王丽萍此前表示，流感一般 1 到 2 周可以自愈，但如果出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向，应及时就诊。孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础性疾病的患者，属于高危人群，感染流感病毒之后易引发重症，建议这类人群感染后尽快就医治疗。

专家表示，由于流感病毒变

异快、免疫逃逸能力强，目前流行的流感病毒对于抗病毒药物敏感，药物治疗有效。

专家表示，在多个抗流感病毒药物中，奥司他韦和玛巴洛沙韦由于见效快、阻断病毒传播机制明确为人们所熟知。奥司他韦是神经氨酸酶抑制剂，神经氨酸酶可抑制病毒重要的蛋白活性，起到阻断病毒的效果。玛巴洛沙韦作为前体物质进入人体后，可合成一种能直接抑制病毒内部核蛋白的物质——巴洛沙韦，从



而阻止病毒复制。

预防流感最有效的手段是接种流感疫苗，接种流感疫苗可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。对于每个个体而言，接种疫苗后，机体在一段时间内会产生具有保护效果和足够水平的抗体，能够减少感染几率、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。

科技

食用山楂 要注意什么

山楂虽然有促消化的功效，但食用不当也会引发健康问题。带您了解山楂的科学食用方法，让它成为健康饮食的一部分，发挥更大的健康价值。

小小山楂功效多。促进消化 山楂中的有机酸能刺激胃液分泌，增加胃液酸度，提高胃蛋白酶活性，增加食欲，帮助消化食物，尤其适合油腻肉食积滞导致消化不良、食欲不振的人群。

食用不当有风险。胃酸过多、胃及十二指肠溃疡者过量食用会导致胃酸分泌过多，刺激胃黏膜，诱发或加重胃溃疡，出现胃痛、胃灼热、反酸等症状。糖尿病患者如果用这些山楂零食来开胃，很容易摄入过量的糖分。因此，糖尿病患者应控制山楂制品的摄入。



山楂不宜过量食用，可以食用新鲜山楂或山楂制品(如山楂片、山楂糕)等，且需控制好食用量。但是避免空腹食用，山楂的酸性较强，不可空腹食用，最好在饭后 30 分钟至 1 小时食用，既能帮助消化，又能减少对胃部的刺激。合理搭配食用，山楂与一些食材搭配能增强其功效，如与蜂蜜同饮可缓解山楂的酸味，同时蜂蜜本身也有润肠通便的作用。

未成熟的山楂不宜吃，山楂未成熟时鞣酸含量较高，吃多了可能会引起腹胀、腹痛。周江