

# 诗人口中的春日美食

春回大地,万物萌发。经过一个冬天的蛰伏,大自然将最新鲜的滋味藏在山野与江河之中,等着人们去发掘。古代的文人墨客写了无数咏唱春天的诗歌,其中提到不少春天的美食。让我们循着古诗词的脉络,探寻舌尖上的诗意,品尝春天的第一口鲜。



城中桃李愁风雨,  
春在溪头荠菜花。  
——【南宋】辛弃疾  
《鹧鸪天·代人赋》

荠菜是常见的野菜之一,春天的山间、田野里,常有挖荠菜的身影。荠菜营养丰富,最突出的是钙,含量高达294毫克/100克,几乎是牛奶的3倍,是常见蔬菜中的佼佼者。此外,荠菜的胡萝卜素含量也很高,是很多常见绿叶菜的2倍以上。胡萝卜素在人体内能转化成有助护眼的维生素A,也许这正是荠菜在中医药理论中可以“明目”的原因之一。荠菜富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动,增强饱腹感,有助于肠道健康。

扬州鲜笋趁鲥鱼,  
烂煮东风三月初。

——【清】郑板桥《题竹石图》  
如今,野生长江鲥鱼已吃不到了,但春笋这“素食第一珍”却不可错过。雨后春笋破土而出,富含鲜味氨基酸,作为素食中的特殊美味,一直位列蔬食之上品。春笋热量低,并且含有大量膳食纤维,可以增强饱腹感,促进肠道蠕动,尤其适合膳食纤维摄入不足、有减肥需求以及便秘的人群。

不过,春笋中含有不利于消化吸收的成分,比如草酸、植酸、单宁、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。因此,消化功能差的人不能大量吃,以免引发不适。烹调之前,把春

笋切块后焯煮一下,有助去掉大部分不利消化的物质。

夜雨剪春韭,  
新炊间黄粱。

——【唐】杜甫《赠卫八处士》  
杜甫与老友相聚,把酒言欢,不忘记录下春雨后韭菜的鲜嫩。韭菜可以一茬一茬吃,但唯独春天的韭菜最受欢迎。经过一冬的蛰伏,春天新生的韭菜根白叶绿,没有老筋、辛香浓郁,是一年中最好吃的时候。

从营养角度来看,韭菜富含膳食纤维、多种维生素和矿物质。值得一提的是,其叶酸含量高达61.2微克/100克,在常见蔬菜中属于佼佼者。叶酸作为一种重要辅酶,参与细胞分裂和增殖,有助于维护心血管系统健康。此外,韭菜还含有多种植物化学物质,比如硫化物及挥发油,不仅让韭菜拥有独特的香味,有助增强食欲,还能带来消炎、提高免疫力等多种好处。

韭菜粗纤维含量较高,不太好消化,不宜多吃。胃肠功能不好(表现为经常烧心、胀气)、容易“上火”(表现为口腔溃瘍、咽喉肿痛)的人,要尽

量不吃或者少吃,以免加重不适。

溪童相对采椿芽,  
指似阳坡说种瓜。

——【金末元初】元好问  
《游天坛杂诗五首·其三》  
椿芽即香椿,是少有的“树上蔬菜”。头茬香椿紫红鲜嫩、香气馥郁,是春日餐桌上不可错过的美味。

这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可以起到健脾开胃、增强食欲的功效。

但它有一个缺点:亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多,特别是采摘后常温储存的香椿芽,亚硝酸盐含量会迅速上升。建议首选颜色紫红、体型矮胖的香椿,其口感鲜嫩,亚硝酸盐含量低。烹调前要先焯水,能够大幅降低亚硝酸盐含量,吃起来更安全。

西蜀樱桃也自红,  
野人相赠满筠笼。

——【唐】杜甫《野人送朱樱》  
樱桃是唐朝的“网红”水果,除了杜甫,王维、白居易、韩愈等著名诗人

都曾写过关于樱桃的诗。

樱桃是蔷薇科落叶灌木果树的果实,一般在4月中旬到5月中旬上市。樱桃酸甜多汁,口感清脆,高钾低钠,有助于维持电解质平衡,对心血管健康有益。这种水果还富含花青素,具有抗炎、抗氧化效果。樱桃虽然甜,升糖指数却不高,即使糖尿病患者也可放心食用。

西塞山前白鹭飞,  
桃花流水鳜鱼肥。

——【唐】张志和《渔歌子》  
一幅桃花流水的江南春景图,让人垂涎起鳜鱼的美味。作为一种食肉鱼,与食草鱼相比,鳜鱼肉质更细腻鲜美,易于消化,而且土腥味少。鳜鱼蛋白质含量高达20%,脂肪含量低,同时富含维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等,营养较为全面。

鳜鱼刺少,特别适合老人、孩子,不用担心鱼刺卡喉。

白水塘边白鹭飞,  
龙溪山下鲫鱼肥。

——【宋】蒲寿成  
《又渔父词二首·其一》  
鲫鱼一年四季都有,但春季到初夏是其最肥美的时节。此时的鲫鱼经过一冬的养分积累,肉质细嫩,味道鲜美,是餐桌上常见的佳肴。

跟鳜鱼一样,鲫鱼也具有高蛋白、低脂肪的优势,非常适合需要控制体重的人食用。作为肉少的淡水鱼之一,鲫鱼适合用来煲汤。经过长时间煲炖之后,细碎的鱼肉散落入汤,其中的蛋白质、脂肪、矿物质没有什么损失,而鱼刺渣滓可以弃之不用,避免了卡喉的风险。煲汤时放点豆腐、鲜豆皮等高蛋白食物,可使炖出来的鲫鱼汤营养翻倍、味道更好。

曹展(据《生命时报》)

## 米诺环素改善中风后脑功能

近日,国际顶刊《柳叶刀》发表临床试验表明,一种经典抗生素——米诺环素,有望成为改善脑卒中(俗称“中风”)预后的有效武器。

该研究由首都医科大学附属北京天坛医院牵头,联合全国58家医院开展,共纳入1724名发病72小时内、卒中量表评分4至25分的急性缺血性卒中患者。受试者被随机分为两组,一组在常规治疗基础上联用米诺环素,另一组联用安慰剂。结果显示,与安慰剂组相比,米诺环素组患者在90天后达到神经功能最佳恢复标准的比例更高。此外,米诺环素并未明显增加患者6天内症状性颅内出血、90天内死亡及其他严重不良事件的风险,用药安全性良好。

研究人员分析,米诺环素的保护作用主要源于其抗炎机制。卒中发生后,大脑会启动一系列炎症反应,加剧神经损伤。米诺环素能抑制小胶质细胞的异常激活、保护血脑屏障的完整性,从而减轻脑组织损伤。这项大样本、多中心的研究,明确了米诺环素在急性缺血性卒中治疗中的临床价值。

马娟娟

## 常吃花生酱 肌力强

近日,一项发表在美国《恶病质、肌少症与肌肉杂志》的新研究表明,每日食用一定量的花生酱可显著提升老人的肌肉力量。

该研究共纳入120名具有跌倒风险的社区居家老人,年龄为66岁至89岁。澳大利亚迪肯大学的研究团队将受试者随机分为两组:干预组每日在常规饮食基础上增加43克(约3汤匙)天然花生酱,对照组维持原有饮食习惯。经过6个月的随访,数据显示:干预组“五次起坐测试”的完成时间平均缩短1.23秒,说明其下肢肌肉爆发力有所提升。此外,尽管干预组每日吃花生酱,额外摄入了约10克蛋白质和20克不饱和脂肪(约250千卡热量),但两组在体重、体脂率方面的变化并无差异。



研究人员认为,天然花生酱因高蛋白、高营养密度、易于咀嚼消化,适合老人用来维持肌肉功能。老人可用花生酱佐餐,并配合抗阻力训练,能更好地预防肌肉流失。

张今歌

## 削弱胃肠修复力 加速骨骼钙流失

# 激素是把“双刃剑” 用药须做到五防

糖皮质激素是临床常用的抗炎药,能快速缓解症状,但不规范使用易引发多种不良反应。

激素是把“双刃剑”,要想安全用好这类药,应牢记“五防”:

**防消化道出血** 激素不仅会削弱胃肠道黏膜的防御和修复能力,还会使胃酸分泌增加、胃黏液分泌减少,极易引发胃肠道出血。若患者同时服用布洛芬、阿司匹林等非甾体抗炎药或达比加群等抗凝药,出血风险会显著升高。有胃溃疡、胃出血病史,或长期抽烟酗酒的人群风险更高,且激素引发的胃溃疡多无明显胃痛,进展迅速,常因出血、穿孔才被发现。因此,高危人群须在医生指导下搭配胃黏膜保护药,每3至6个月做1次胃镜或粪便潜血试验。一旦出现柏油样黑

便、呕咖啡渣样或鲜红色血、头晕、心慌、腹部突发剧痛,需立即就医。

**防骨质疏松** 激素会加速骨骼钙流失,还会抑制骨骼生成,用药第一年骨量丢失最快,长期使用不仅易引发骨质疏松,还可能导致股骨头坏死,即便骨密度无异常,也可能发生脆性骨折。建议用药者每日补充800至1000毫克钙剂和400至800国际单位维生素D,多晒太阳,适度运动,定期进行骨密度检测,每3至6个月复查血钙、血磷。若出现腰背痛、关节疼、手脚抽筋、身高变矮,要尽快就诊。

**防感染** 激素会削弱人体免疫力,降低中性粒细胞活性,抑制巨噬细胞吞噬能力,长期使用会大幅增加肺炎、结核等病菌感染风险。服药者生活中要做好基础防护,勤洗手、少

去人多拥挤场所,流感季及时接种疫苗,避免接触感染者,保持皮肤清洁、及时处理伤口。若出现反复发烧超38℃、咳嗽、咳痰、嗓子疼、皮肤长脓包、尿频、尿急、尿痛,需及时就医。

**防库欣综合征** 激素会扰乱机体糖、脂肪、电解质代谢,造成血钾大量流失,还会让脂肪向面部、腹部堆积,出现满月脸、水牛背等向心性肥胖,同时伴随血糖、血压升高,这些都是库欣综合征的典型表现;严重低钾还可能引发心律失常、心脏骤停。因此,用药者日常饮食要清淡,少盐、少糖、少油,每天足量饮水,避免剧烈运动加重钾流失;联合使用排钾利尿药时,需在医生指导下补钾;定期监测血压、血糖、血脂、血钾,复查肾上腺功能;若出现心慌、乏力、肌肉酸痛,

脸腹臃肿、四肢变细,血压、血糖飙升,需立即就医。

**防睡眠紊乱** 激素会影响大脑神经递质,少数人用药后会出现情绪波动、失眠、焦虑,大剂量用药甚至可能出现幻觉。用药尽量选在早上8点左右,符合人体激素分泌规律,减少对睡眠的干扰;睡前不喝浓茶、咖啡,保持规律作息;若连续3天以上严重失眠、情绪突然暴躁或低落,甚至出现幻觉、抑郁,要尽快就医。

医生提醒,要严格遵医嘱用药,切勿因见效快自行加量,也别因怕副作用自行减量、停药,否则可能引发恶心、乏力、血压下降,还会导致原发病反弹加重。由于激素易让人胃口大开,患者应注意控制饮食、适度运动,避免体重骤增。  
赖永继

## 自我照护意识减弱 手眼协调能力下降

# 趾甲“疯长” 说明老人已难以弯腰屈膝

除了睡眠、饮食等方面,脚趾甲也能反映老人的身体状况。近日,一项发表在《美国老年医学学会》杂志上的新研究明确指出,长而未修剪的脚趾甲并非简单的卫生问题,而是老人护理需求未被满足的外在表现,更是其认知能力、活动状态下降的重要标志。一篇发表在荷兰《欧洲内科学杂志》的研究将其称为“长趾甲征”,认为这一现象能直观反映老年人的整体状况和衰弱风险,为老年健康评估提供了简单却关键的观察视角。

从临床经验来看,老年人中脚趾甲长而未修剪的情况并不少见。美国波士顿医疗中心等机构开展的队列研究发现,这种情况集中在以下几类老人身上:认知功能受损的老人、肢体活动受限的老人、独居或缺乏照护的老人、处于衰弱状态的老人。

“长趾甲征”之所以能成为老年健康的“信号灯”,核心原因在于修剪脚趾甲对老人的身体和认知能力有

着多重要求。首先,剪脚趾甲需要弯腰、屈膝、抬手等一系列肢体动作,还需要手部与眼部的协调配合,这对老人的肌肉力量、关节灵活性、身体平衡能力都是考验,若老人难以完成,说明其运动功能和肢体协调性已出现衰退。其次,完成这一日常护理行为,需要老人具备清晰的认知和自主照护意识,认知功能下降的老人往往会忽略足部护理需求,这是认知障碍的早期表现之一。此外,若老人身边有充足的照护支持,即便自身无法操作,也能得到及时协助。长期未修剪的脚趾甲从侧面反映出老人可能存在社会支持不足、照护资源匮乏的问题,而这种情况又会进一步加剧健康衰退。

如果老人和家人忽视脚趾甲的异常情况,不仅会让老人承受身体上的不适,还可能引发一系列健康问题,甚至增加严重意外的发生风险。一方面,长而增厚的脚趾甲会导致足

部疼痛,若同时合并甲癣等真菌感染,还会出现指甲变色、分离等问题,加重足部不适;足部的骨性畸形问题,如拇外翻、锤状趾,会因长趾甲变得更为突出,导致鞋子不合脚,进而引发皮肤磨损、溃瘍等问题。另一方面,足部问题是老年人群跌倒的重要危险因素,长趾甲会影响老人的步态和足部受力平衡,加上足部疼痛带来的行动受限,会大幅提升跌倒概率,可能引发骨折、颅内出血等严重并发症,甚至导致失能。此外,对于糖尿病老人而言,足部神经病变会让其对疼痛、磨损不敏感,长趾甲引发的皮肤破损若未及时处,易发展为糖尿病足,严重时可能面临截肢风险。同时,长期忽视足部护理,也可能错过发现老人认知、运动功能衰退的最佳时机,延误相关疾病的干预和治疗。

因此,做好老人的脚趾甲护理,是老年健康照护中不可或缺的一环。从修剪频率来看,建议老人根据

脚趾甲的生长速度,每2至4周修剪一次,若趾甲生长较快或足部易藏污垢,可适当缩短周期,以脚趾甲长度不超过趾尖为宜。修剪时有诸多注意事项:要选择光线充足的环境,修剪后将脚趾甲边缘磨光滑,避免尖锐边角划伤皮肤;不要过度修剪脚趾甲两侧,防止引发甲沟炎;若老人脚趾甲增厚、变脆,合并真菌感染,不要强行修剪,应先就医处理。

家人若发现老人脚趾甲长期未修剪,要及时协助完成护理。更重要的是,这个信号提示要带老人进行全面的健康筛查,重点评估认知功能、肢体运动功能、营养状况和跌倒风险,同时排查关节炎、糖尿病等基础疾病,及时发现潜在的健康问题并干预。此外,还要关注老人的照护需求,若独居老人缺乏足够的支持,可借助社区养老服务、居家护工等资源,为老人提供持续的照护保障。

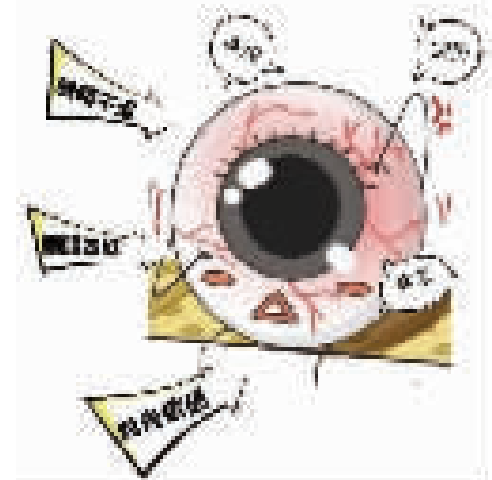
李刚 胡蕊(据39健康网)

## 干眼症是免疫病信号

《美国医学会杂志·网络开放版》近期刊发的研究报告称,如果经常觉得眼睛很干,可能是今后罹患免疫类疾病的预警信号。

台湾长庚纪念医院研究人员基于我国台湾一个包含6.7万多名病人的数据库分析发现,许多罹患干眼症的患者,在约3年后就会患上自身免疫性疾病。数据显示,随后罹患自身免疫性疾病的群体中,干燥综合征患病率超过80%,类风湿性关节炎患病率达39.3%,系统性红斑狼疮患病率为38.13%,系统性硬化症患病率为34.62%。

专家表示,将干眼症看作是后续可能罹患免疫病的预警信号,相当于为患者提供了一个宝贵的时间窗口,提示其在这个时间窗口内对自身潜在的免疫问题进行早期评估,并制订有效的治疗方案。与自身免疫性疾病相关的干眼症,通常会出现更严重的发炎症状,如果不及进行治疗,可能会导致角膜炎和角膜溃疡等严重问题。因此,研究人员提醒,如果眼睛经常很干,千万别不在乎,应尽早识别干眼症,并采取积极的治疗措施,以降低永久性视力损伤的风险。由于女性比男性更易患干眼症,因此更需警惕眼干症状。



赵乾铮

## 五味中药熏洗治子宫脱垂

子宫脱垂被中医称为“阴挺”“产物不收”,认为多由气虚下陷或肾虚不固所致。轻度子宫脱垂患者,除了内服补中益气之剂,配合采用中药熏洗坐浴的外治法,往往能起到事半功倍的效果。

介绍一个简单实用的熏洗方:取蛇床子30克、五倍子20克、丹参15克、乌梅15克、诃子肉10克;放入锅中,加适量清水煎煮,煮沸后继续熬煮15至20分钟;将药液倒入干净的盆中,患者先蹲在盆上,利用热气熏蒸外阴及脱出部位,待水温降至皮肤可耐受的温度后,坐入盆中浸泡。每次熏洗15至30分钟,每天早晚各一次。

此方虽小,却配伍精妙。蛇床子为君药,性温燥,善于燥湿祛风,对于脱出导致的局部湿痒、感染有较好的抑制效果;五倍子与诃子肉均为酸涩之品,在方中共为臣药,中医认为“酸能收敛”,可减轻子宫下坠感,帮助回缩;乌梅味酸,不仅能助君药、臣药收敛,还能生津润燥;脱出部位因气血运行不畅容易红肿,丹参作为佐使药,可改善局部血液循环,促进组织修复。该方通过热气的直接作用,使药力直达病所,对于轻度子宫脱垂,以及伴有带下增多、局部瘙痒者,有辅助治疗作用。

需要注意的是,月经期间应暂停使用该方,以免引起感染或经量过多;治疗期间应避免负重劳作,注意卧床休息。

赵艳

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。