

舌尖上的美味

构树穗

侯保秋 胡翠娟

世间万物，沧海一粟，唯美食与美景不可辜负。

油炸、蒸煮、凉拌……四方食事，不过一盘“人间烟火”。

构树穗是春天的馈赠，素有树上“冬虫夏草”之称，又名楮不嫩，三月开花，即成长穗，因其口感良好及具有润肠通便、清热凉血、利尿、补肾等食用价值而为人所喜食。

一般来说，构树穗虽然没有太多禁忌，但是并不是百无禁忌的。

近日，郑州大学第五附属医院急诊科接诊一些因食用构树穗出现过敏反应的患者。患者就医时，有气喘、呼吸困难等呼吸系统症状，并且伴随腹痛、腹泻、呕吐等消化系统症状；皮肤瘙痒，查体后发现全身皮疹，双眼、口唇水肿，血氧饱和度低于正常指标，血压较平时偏低；询问患者病史，皆有食用构树穗史。

医生接诊后，迅速给予患者心电图监护，监测生命体征变化情况，给予鼻导管或面罩吸氧缓解缺氧症状，必要时行环甲膜穿刺术或气管切开术，迅速建立静脉通路，应用抗过敏药物，并给予补液等对症支持治疗。经过治疗后，患者呼吸困难的症状有所缓解，全身皮疹、皮肤瘙痒症状减轻后出院。

不建议食用构树穗的人群

很多患者不明白，明明和家人一起吃的构树穗，为什么自己会出现这么大的反应？鉴于每个人体质不同，以下3类人群不建议食用构树穗：

- 1. 孕妇、婴幼儿、儿童及女性月经期间禁止食用，以免引起不良反应。
2. 体质虚弱、消化能力较弱的人，以及患有胃肠道疾病的人不建议食用；因构树穗性寒凉，容易伤及脾胃，食用后引起腹泻、腹痛者不建议再食用。
3. 过敏体质的人：因其含有花粉蛋白，容易引起过敏反应。

过敏反应症状如下：消化系统方面，腹泻、呕吐、泛酸、便秘等症状；呼吸系统方面，气喘、哮喘、咳嗽、鼻炎等症状；皮肤表现，湿疹、瘙痒、皮疹、水肿等；以及口、唇、舌等部位出现水肿和瘙痒症状。

注意事项

- 1. 明确过敏原，注重日常生活管理，远离过敏原。
2. 出现严重过敏反应症状时，应立即脱离过敏原，保持呼吸道通畅，立即到医院就诊或拨打120急救电话。
3. 平时应多做运动，提高身体抵抗力。
4. 熟悉过敏反应相关知识，以便迅速自救。
5. 在医生的指导下使用氯雷他定、西替利嗪、马来酸氯苯那敏片等药物治疗。

品尝人间美味，不是每样都很“对胃”。美食当前，愿君吃出幸福感，更要吃出安全感。

(作者供职于郑州大学第五附属医院)

谷雨节气话养生

张朱青

谷雨，是二十四节气中的第六个节气，取自“雨生百谷”之意。此时降水量明显增加，农民秧苗培育、作物新种，都需要雨水的滋润，只有降水量充足而及时，谷类作物才能茁壮成长。

《黄帝内经·素问·太阴阳明论》中记载：“脾者土也，治中央，常以四时长四肢，各十八日寄治，不得独主于时也。”谷雨时节，气温升高，降雨增多，空气湿度大，脾易为湿所困，人们容易出现水谷运化不利、四肢困倦乏力等症状。因此，谷雨时节养生，健脾祛湿非常重要。人们平时应勤晒衣物，勤开窗通风，避免久居在潮湿的环境中；可以轻轻拍打身上的部分经络、穴位，起到理气活血、健脾祛湿的功效；也可以按摩背部的脾胃经，以及足三里穴、太冲穴等。

谷雨是春季的最后一个节气，处于春夏之交，天气多雨而闷热，容易使人产生烦闷不适感。随着气温升高，人体内热和湿气结合，易形成湿热。因此，谷雨节气容易诱发哮喘、过敏、支气管炎、消化不良、慢性腹泻等疾病。

饮食养生

谷雨时节养生应遵循“养脾补脾，多甘少酸”的原则，饮食以清淡为主，除了养肝护肝外，人们还需要注意健脾补肾。

到了谷雨节气，说明春季就要过去了。此时，心脾之气逐渐旺盛，是身体补气的好时机，人们应适时摄入健脾补肾的食物。

人们应根据个人体质，选择具有健脾助运、健脾化湿、健脾益肾、健脾疏肝等功效的食物进行调理。山药、玉米、大米粥，具有健脾助运的功效；赤豆、薏米，具有健脾化湿的功效；玉米须、芡实、红枣、黑豆，具有健脾、益肾、利湿的功效。谷雨时节，人体肝旺气伏，可选用黄芪、枸杞子、菊花泡茶，起到健脾疏肝的功效。

“谷雨谷雨，采茶对雨。”民间素有谷雨时节采摘谷雨茶的习惯，此时采摘的茶有清火明目功效。所谓谷雨茶，是指谷雨时节采摘的春茶，又叫二春茶。明朝学者许次纾在《茶疏》中谈采

茶时节：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”《神农本草经》中记载：“茶叶，味苦寒，久服安心益气，轻身耐老。”谷雨时节阳气生发，肠胃有积热的人一旦饮食不节，容易上火，甚至诱发腹泻、胃炎、胃溃疡等疾病。人们可以吃一些低脂肪、低蛋白、高维生素的蔬菜，如芥菜、菠菜等，有清热祛火、通利二便的作用。

荠菜，中药名叫荠菜花，荠菜是最早报春的时鲜野菜。荠菜清香可口，可炒食、凉拌，具有食用方法多样、口味特殊等特点。荠菜味甘，性凉，全株入药，具有凉血止血、清热利湿的功效，其花与籽可以止血，可以治疗血尿、肾炎、高血压病、咯血、痢疾、麻疹、头晕、目痛等。

运动养生

谷雨时节阳气渐长，阴气渐消，人们要早睡早起，更要注意心理健康，不要过度疲劳和紧张，切忌遇事忧愁和焦虑，甚至大动肝火。

早晨是采纳自然之气的好时机，而运动为养生中的重要一

环。人们可以适当调整作息，早起30分钟，为卧室换一个透光的窗帘，天亮后便起床，做一些户外运动，有助于阳气生发。如果白天感到困乏，可以通过睡午觉来养精神。睡午觉以午后30分钟为宜，不可超过1小时。走路是运动方式之一，“广步于庭，吐故纳新”，可以让筋骨得到舒展，也可以选择跑步、打太极拳等运动方式。

《黄帝内经·素问·评热病论》中记载：“汗者精气也。”随着气温升高，人们的活动也逐渐增多，虽然春季养生以“生发阳气”为特点，但是要注意运动时“勿大汗，以养脏气”，可以多晒太阳，活动筋骨，增强抵抗力。

运动能提高身体的新陈代谢，增加出汗量，起到祛湿的效果，但注意不要大量出汗，以免阳气外泄。和朋友到野外春游也是不错的选择，能疏散瘀滞，改善心肺功能，增强体质。

需要注意的是，谷雨时节不宜运动量太大。特别是平时不经常运动的人，运动时需要量力而行，运动量不宜过大。老年人做运动时，心率应控制在可以承受的范围。患有心脏病、高血压病等疾病的人，不能做强度较大的运动。

另外，运动时要注意卫生和保暖。谷雨时节气温逐渐升高，是细菌繁殖的高峰季节，易于疾病传播。因此，人们在运动过程中要重视个人卫生，及时洗澡，勤换衣服；运动中或运动后不能立即吹风或冲凉水澡，防止感冒。

情志养生

谷雨时节，人们还应重视精神调养，戒暴怒，忌抑郁，要做到心胸开阔，保持良好的心态，切忌遇事忧愁、焦虑，以防肝火亢动。无论身处顺境还是逆境，人们都要保持乐观的心态。疲惫时听听音乐，烦闷时看看笑话，低落时给自己加油打气，让情志生机勃勃，让精神饱满。

谷雨时节宜养情志，人们要保持心情愉悦、充足的睡眠、适度的运动，有助于心胸开阔，避免抑郁、焦虑的情绪。

穴位养生

足三里穴：中医认为，脾胃为后天之本、气血生化之源。足三里穴是胃经中气血最旺盛的穴位，又有“长寿穴”之称。人们可以用拇指指腹或掌根按压足三里穴，做回旋状的缓和揉按，可以达到补中益气、健脾和胃、安神等功效。

阴陵泉穴：是脾经的合穴，将拇指弯曲，用拇指的指尖从下往上用力揉按，会有刺痛和酸痛的感觉；每天早晚各揉按1次，每次揉按1分钟~3分钟，有健脾祛湿的功效。

委中穴：用拇指指腹对委中穴进行按揉，每次按揉200下或按揉3分钟，可以治疗腰痛、头痛，还能有效解除腿部的酸麻感和疼痛感，对一些下肢疾病具有很好的保健护理作用。

敲胆经：每天左右两侧各敲100次，力度适中，有通畅经络、疏通经络、活血排毒的功效。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

养生堂

老年高血压病患者春季如何养生

曲葆明

高血压病在老年人中是一种常见的慢性疾病，患病后需要长期接受药物治疗来控制血压水平，避免血压过高或过低而增加相关并发症的风险。

高血压病具有治疗难度大、治疗周期长、并发症多等特点，会对患者的正常生活造成较大的影响。对于老年高血压病患者而言，在接受药物治疗的基础上，日常生活中如何养生及饮食也尤为重要，尤其是春季天气多变，血压及情绪状态容易跟随天气变化出现波动，正确的养生方法及饮食能够协助患者控制血压，从而获得健康的生活。

食疗是中医传承多年的治疗措施。中医认为“病从口入”，有效的食疗措施能够增强人体的抵抗力，对于部分需要长期接受治疗的疾病具有显著效果。

对于老年高血压病患者而言，长期保持低盐饮食有利于疾病的控制。在正常情况下，人体每天需要500毫克的钠，若运动强度过大、出汗过多，则需要补充淡盐水。老年高血压病患者如果过量摄入盐分，则会导致大量钠离子进入血液，诱发血压升高。

老年高血压病患者日常饮

食应以低盐、高蛋白、清淡及富含营养的食物为主，多摄入瘦肉、蛋类、水果、青菜等食物，减少或尽可能避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物，如肥肉、辣椒等。

患者若存在肥胖情况，则建议多摄入谷类、水果及蔬菜，在满足维生素和微量元素摄入量的同时达到减肥的效果，通过控制体重，促进血压稳定。患者吃饭应以定时、定点、定量为原则，七分饱为宜，晚餐不要过量饮食。

一部分老年高血压病患者存在缺铁及缺钙的情况，可以通过调整膳食种类进行改善。

其中，豌豆和木耳等食物富含铁元素，可以对铁元素进行补充。牛奶、花生、鱼、虾、蒜苗、紫菜等食物，能够对钙元素进行补充，从而弥补钙元素流失过快的情况。

此外，建议老年高血压病患者多饮用一些茶水，比如菊花茶、荷叶茶、玉米须茶等。其中，菊花具有平肝明目、醒酒降压的功效；荷花具有清凉解暑及扩张血管的功效；玉米须降血压效果显著，且有利于止利尿，改善胃肠道功能。

老年高血压病患者在通过饮食提高血压控制效果的同时，也应该保持良好的心态，注意劳

逸结合，保持充足的休息时间，戒骄、戒躁，改正不良嗜好及易怒、易烦躁的脾气。

老年高血压病患者应适当运动。运动疗法是改善高血压病的有效辅助措施，具有降血压、改善症状及减少服用药物量等优点。适当运动，有助于血压趋于正常状态。

对于老年高血压病患者而言，保持健康的饮食习惯及生活状态与治疗同等重要。患者应在积极接受治疗的同时改善自身状态，才能进一步提高治疗效果。

(作者供职于青岛市第八人民医院)

孕期如何正确吃水果

曹慧

虽然有些水果的味道感觉不甜，但是很多孕妇产检时却发现自己血糖升高了不少。孕期控制好血糖是对自己负责，更是对胎儿负责。那么，孕妇如何正确地吃水果，哪些是水果中的“隐形升糖王”呢？

每个人每天推荐水果摄入量如下：健康成年人每天水果总摄入量为200克~350克。孕早期(孕13周之前)，水果总摄入量为200克~300克；孕中期(孕28周之前)，水果总摄入量为200克~300克；孕晚期(28周及以后)，水果总摄入量为200克~350克。

口感越甜的水果糖分越高吗？甜度是味觉感受，同样的水果，有些人吃起来觉得甜，其他人则未必如此。不能根据甜度来评判水果含糖量的多少。水果的甜度与以下两个因素有关：

水果中所含糖分不同 水果糖分对甜度的影响有所不同，其中果糖是最甜的，其次是蔗糖，最后是葡萄糖。

水果的甜度和含糖量有着重要关系 水果带给人们的口感除了甜味，还有酸味，糖会产生甜味，有机酸会产生酸味，水果的味道不是由甜味和酸味简单叠加组成的，而是糖分和有机酸共同作用形成的综合结果。比如橙子、柑橘、山楂含有柠檬酸，就会“掩盖”一部分的甜味。

草莓、甜瓜、西瓜等水果，糖分含量在10%左右；

苹果、梨、葡萄等水果，糖分含量在10%~12%；鲜枣、菠萝蜜、榴莲等，这些水果的糖分含量达15%以上。

火龙果 火龙果虽然给人的口感不是很甜，但是糖分含量却不低，达到11%左右。

人参果 其口感也不是很甜，可是它的糖分含量并不低，含糖量达15%以上。

山楂 山楂虽然口感较酸，还可以助消化，但是山楂的糖分含量竟然高达22%。

喝果汁跟吃水果一样吗？水果在压榨的过程中，损失了大部分维生素C，水果中的膳食纤维和不溶于水的矿物质也会损失。3个~4个水果榨成的果汁，其摄入的糖分也会成倍增加；市场上卖的瓶装果汁，还可能添加了甜味剂、防腐剂等添加剂，隐形增加了糖和钠的摄入量。

孕妇控制血糖，还需要注意以下几个方面：合理饮食，多吃蔬菜，食物种类、颜色要多样化，蛋类和肉类适量，足量饮水，不能饮酒；运动管理，妊娠期糖尿病患者建议进行一些柔韧性运动；遵照医嘱定期产检，监测血糖，及时完成糖耐量试验。

(作者供职于驻马店市中医院产房)

心血管健康饮食指南

王留才

心血管健康，与饮食息息相关。下面，笔者就介绍一下改善心血管健康的饮食指南。

1. 多摄入各种蔬菜和水果。观察性和干预性研究结果表明，富含水果和蔬菜的饮食模式与心血管疾病风险降低相关。与浅色水果和蔬菜相比，深色水果和蔬菜营养更丰富。此外，人们应该选择摄入完整的水果和蔬菜，以获取更多膳食纤维和饱腹感，而不是喝果汁(蔬菜汁)。所有形式(新鲜、冷冻、罐装和干燥)的水果和蔬菜都可以纳入有益心脏健康的饮食模式。

2. 选择全谷物，而不是精制谷物。全谷物可以提供丰富的膳食纤维。与精制谷物相比，人们食用全谷物可以降低心血管疾病的风险，减少冠心病、卒中、代谢综合征，以及心脏代谢危险因

素的发生，并可改善肠道微生物，保持排便通畅。

3. 优选植物蛋白。日常饮食以植物蛋白为主，如豆类及豆制品就是优质的植物蛋白，同时也是优质膳食纤维来源，可以作为优选食物。

有关专家研究发现，提高大豆类的摄入量可以有效降低心血管疾病的风险；同时，提高坚果类食物的摄入量也可以有效降低冠心病、中风的概率。

4. 降低红肉的摄入量。若红肉的摄入量太多，不仅会增加心血管疾病的风险，还对BMI(身体质量指数)和腰围的增加有直接影响。这主要与红肉中所含的饱和脂肪、血红素铁，以及肠道微生物对左旋肉碱和磷脂酰胆碱的代谢有关。

加工肉类包括烟熏、腌制、盐渍或添加其他防腐剂的肉类、

家禽及海鲜产品。这类食物中的盐、饱和脂肪、胆固醇、多环芳烃、杂环胺等的含量高，不利于身体健康。

因此，爱吃肉的人可以选择食用未加工的精瘦肉。

5. 使用液态植物油来代替饱和脂肪(椰子油、棕榈油等)和部分氢化脂肪。

在日常饮食中，用不饱和脂肪代替饱和脂肪和反式脂肪，可以有效降低血液中的低密度脂蛋白(LDL)胆固醇含量，对于心血管健康有益。

不饱和脂肪酸包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。多不饱和脂肪酸主要来自植物油，如大豆油、玉米油、葵花籽油、核桃油、亚麻籽油等，而单不饱和脂肪酸来自动物脂肪和部分植物油，如橄榄油、坚果、花生等。

因此，为了满足人们对健康

的需求，用液态植物油来代替饱和脂肪和反式脂肪好处多。

6. 选择低加工或未加工食物而非加工食物。

食品加工，对于食品的可获得性和营养特性同时有着双重影响。

然而，大量摄入精加工食品对于人体健康有着不利影响，会增加肥胖、心脏代谢紊乱、2型糖尿病、心血管疾病，以及全因死亡率的危险。一项为期4周的短期试验结果表明，过量摄入精加工食品和短期体重增加有关。

因此，降低饮食中加工食品的摄入量对健康有益。

7. 减少含糖饮料和含糖食品的摄入量。食物中常见的添加糖包括葡萄糖、蔗糖、玉米糖浆、蜂蜜和浓缩果汁，摄入过多分会增加2型糖尿病、冠心病、肥胖

的风险。限制每天饮食中添加糖的摄入量，减少对甜食的渴望，对于控制体重有着重要意义。

8. 选择少盐或无盐食物。减少盐分的摄入量对高血压病患者及老年人群尤为重要，每天食盐的总摄入量应低于6克。建议减少加工食品的摄入量，以及减少外出就餐的次数。

9. 戒酒或控制饮酒量。如果本身不饮酒，应该继续保持。对于饮酒者，每天的饮酒量不要超过100毫升，更不能酗酒。

选择健康的食物，遵循理想的饮食模式，无论对于心血管疾病的改善，还是贯穿一生的健康身体，均有很大的好处。

(作者供职于焦作煤业集团有限责任公司中央医院心内科)