

惊蛰是春天的闹钟

蛰，藏也；指动物冬眠，藏起来不食不动。惊蛰是春天的闹钟，春雷滚滚，闹铃一响，蛰伏于地下的各种虫子就都被惊醒了。惊蛰时节，天气转暖，雨水渐多，万物生机盎然，我国大部分地区都开始了春耕。

在我们老家，惊蛰前春耕已经开始，农谚云“到了惊蛰节，锄头不停歇”。到了惊蛰，“九九”已尽，“九尽桃花开，春耕不能歇”，村里最懒的人也得拍拍身上的瞌睡虫，扛着农具到田里干活去，错过了春耕，就错过了一季的收成。

过去，惊蛰时节，对于农民是忙碌的日子。现在农村机械化程度提高，农民种地也不似早年出骡马力了。现在有无人驾驶的全自动履带式遥控耕地机，农民也可以坐在地头边喝茶边耕地。

孩子姑姑家有二亩地，虽然她家没有无人驾驶的遥控耕地机，但村里有人有，按小时收费，春耕时可以花钱雇耕地机耕地。这款旋耕机不仅能耕地，还能除草、开沟、喷药、施肥，农田里的活儿，交给它，都给办得妥妥的。孩子姑姑也有了富足的时间，她和我约好，去哪里看桃花，到哪里观杏花，去哪里赏蔷薇，惊蛰时节这三种代表性的花信一样也不能错过。

踏青必须配美食，惊蛰时节要吃梨，有一种说法是，早年山西晋商，通常会在每年的惊蛰时节走西口，在出发之前吃一个梨，寓意“离家创业，光宗耀祖”，现在从养生的角度看，惊蛰气候干燥，吃梨可以润肺去燥，令五脏和平。

山东的一些地区，老百姓们会在惊蛰这一天，在庭院中生起火炉来烙煎饼，代指这个火炉产生的烟气把害虫们全都消灭掉。山东人过去顿顿吃煎饼，惊蛰这天吃煎饼自然不必刻意为之，但吃梨却是一件奢望的事儿，寻常人家谁买得起呀。

现在，农民过上了富裕的日子，购物流双便捷，全国各地的美食都可以一网打尽。惊蛰时节出去踏青，带几样各地小吃，到野外吃冷餐会，品尝各地“春天”的味道，也是一件惬意的事儿。

惊蛰是春天的闹钟，它喊醒了春雷，喊醒了蛰伏了一冬的虫子，喊醒了山谷田地，万物复苏。这个时节，人也应该唤醒沉睡的内心，去赏花、踏青、访友、赴一场春天的浪漫和清新，把蛰伏在身体里的负情绪全都倾泻干净，把美好和幸福装进行囊，开启心灵的春耕。（李秀芹）

养肝护肝就挑这几种蔬菜

※荠菜 解毒平肝，消肿利水

眼下正是吃野菜的好时机，吃荠菜便是一个养肝降血压的好办法。荠菜不仅美味可口，药用价值也是十分广泛的，被誉为是“菜中甘草”。中医认为荠菜味甘性凉，归肝、脾、肺经，有凉肝明目、利湿通淋、降压止血的功效。

一般的荠菜分为两种，一种是板叶荠菜，也叫大叶荠菜，这种荠菜叶片宽大，色淡，产量高，但营养价值和药用价值偏低；另一种是花叶荠菜，又叫百脚荠菜，这种荠菜叶缘缺刻深，色绿，产量低，质量好，不但香味浓郁，口感鲜美，而且药用价值高。

※南瓜 排毒益气，提高肝功能

中医认为，南瓜性温，味甘，归脾、胃经，有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功效。南瓜还有很高的医药价值。《本草纲目》言其“补中益气”。

南瓜俗称饭瓜，在我国有悠久的种植历史。因其具有藤蔓绵长、结实累累、瓜籽众多的特点，在上古时期已经成为子孙繁多、家庭兴旺的象征。

※山药 肝肾双补

山药是药食同源的食品，它可入药，也可当菜食，对人体非常有补益。山药性温，味甘，具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的功效。中医研究表明，由于山药可抑制肝炎病毒的活性。

山药具有保护肝脏、增强免疫力的功能，由于一些慢性肝病患者的体内蛋白相对偏低，而山药富含氨基酸，它们有利于蛋白质的合成，可以防止低蛋白血症，达到健脾养肝的目的。所以，慢性肝病患者平日可以多吃些山药。

※芹菜 清肝热、降血压

从中医角度来说，芹菜味甘，性寒，入肺、胃、肝经，它有养血止血、敛阴润燥、清火除烦、利水消肿的功效，能够养肝护肝，对于高血压、神经衰弱、水肿等病有辅助治疗的作用。一个经常“大动肝火”的人，可以尝试着多吃些芹菜来灭灭火。

男性常吃芹菜能清热解毒，对预防脂肪肝有益。中老年人适量吃芹菜，能促进肠胃蠕动、通便，还能平肝降压。

※韭菜 春天吃有助肝气升发

春天万物复苏，自然界的阳气最重，此时正好可以借天时以养肝。除了保证充足的睡眠之外，日常饮食中多吃些韭菜，对养肝有很好的功效。韭菜在中医中又有“起阳草”“长生草”的美誉，最宜人体阳气的生发，韭菜可分为春韭、夏韭和秋韭。其中以春韭品质最佳，晚秋次之，夏季的最差。

《本草拾遗》认为韭菜可温中下气，补虚、调和脏腑。李时珍也认为其“叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也”。春寒料峭，韭菜不仅能壮阳补虚，还能驱阴散寒，增强人体的脾胃之气。张仲景在《金匮要略》中提到：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，……中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，唯治肝也。”意思是说，医术高明的医者，见到肝病，知道它会影响到脾胃，所以治疗时往往会以调理脾胃为先；而医术差的医者见肝病却只知治肝，不知从调理脾胃入手。所以，脾胃健壮对肝功能的正常发挥也是大有裨益的。

※白菜 润肠排毒，减轻肝脏的负担

白菜是大家平时常吃的一种蔬菜，可以炒着吃，还可以涮火锅吃，怎么吃都营养。

中医认为，白菜微寒味甘，具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等功能，是补充营养、净化血液、疏通肠胃、预防疾病、促进新陈代谢的佳蔬，适合大众食用。民间素有“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”之说。

※菠菜 疏肝理气

中医认为，菠菜味甘，性凉，有凉血止血、补血润肤、敛阴润燥、下气通肠、疏通血脉、含有丰富的铁，可以防治缺铁性贫血，起到补肝血的效果。

《本草纲目》说，菠菜“通血脉，开胸膈；下气调中，止渴润燥，极尤良”。书中还记载有“儒门事亲”云，凡人久病大便不通及痔漏之人宜常食菠菜、葵菜之类，滑以养窍，自然通利。据《食疗本草》记载，菠菜能“利五脏，通肠胃热，解酒毒”。《陆川本草》说，食菠菜后可“入血分、生血、活血、止血、去瘀、肠出血、坏血症”。《医林纂要》也认为，菠菜可“敛阴和血”。（黄娜）



超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。

当然，每个人的体质不同，耐受冷热的程度也不一样。如果“捂”着时不觉得燥热，身体不出汗，没什么不舒服，即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣；如果一“捂”身体就燥热、出汗，便可以换些轻装，否则，“捂”出了汗，再被冷风一吹，反而容易着凉。

(2)春捂也是技术活，要掌握一

些窍门

首先，要注意“春捂捂两头，下半身最重要”。中医认为，“春捂”要注意护好两头（头和腿脚）。春天里，老人的帽子不要摘得过早，孩子们的裤袜也不能马上换成单薄的。对青壮年也要注意捂下半身，因为腿部血液循环比上半身差，本来就很容易受风寒侵袭，如果下面穿少了，寒气和湿气就会趁虚而入。

其次，要注意早晚要捂，中午可

减衣，但要区分室内室外。春季温差较大，早晚较冷，此时一定要适当“捂”一会。而晴日的中午，气温都比较高，此时在室外便可适当减衣。需要注意的是，进入室内后，要及时穿衣，否则极易引发感冒。

(3)春捂莫过度，否则易上火

春捂是有一定限度的，当天气明显有些热了，还穿着棉衣，就会超过身体的耐热限度，容易诱发“春火”。预防和抑制“春火”，首先饮食必须科学合理。应该多吃清淡食物，如黑米、豆类、芹菜、油菜、胡萝卜、栗子、红枣、枸杞子、菠萝等。

春季气候还可能出现两种极端现象：一是“倒春寒”；二是“暖春”。前者要注意保暖，刻守“春捂”之道；对于后者，当气温连续几天都在20℃以上，这时就不能“捂”了，倒是可以遵循夏日的一些养生之道。当然，春日的两种极端天气也有可能交错出现，这时穿衣和脱衣就该勤一些了。（霍寿喜）

中年人也要防心脏病

压力自然也大。

中年人在努力打拼的同时，必须谨防心脏病。首先，应当远离不良的生活方式，不要嗜酒嗜烟过度，不要沉迷应酬不能自拔，不要天天熬夜，不要纵欲过度，不能意气用事。其次，要及时调节心情，平衡心态，有压力要及时排解。第三，及时关注自己的身体健康。高血脂、饮食不当、精神不佳、高血压、肥胖等都是心脏疾病的风险因素，当然也与一个人的职业有关，比如有的人是司机，久坐容易导致肥胖。最后，如果一旦发现自己心脏不适，或者呼吸困难，或者胸闷难受，亦或血压过高，都要第一时间到医院诊治，不要一拖再拖，错过了最佳的治疗时机。

中年慎防心脏病，真的很重要。

（毛周林）

近年来，草莓一直被传是最“脏”的水果。所谓的“脏”，指的是每个草莓平均可检测出的农药种类最多，而非农残超标最严重。其实，根据国家标准，蔬果上允许残留微量农药，除非超大量摄入，否则残留的农药不会影响健康。

烯酰吗啉是草莓生产中常用的一种除菌剂，其最大残留限量

合格率为96.5%——对比这组数据，草莓真的被误会了。因此，从正规渠道购买的草莓一般都来自规范的生产商，检验合格才能上市。

清洗草莓，用自来水清洗是最常用的方法。5分钟的自来水浸泡后，草莓即可去除约70%的农药残留，效果与用臭氧水清洗相差无几。专家提醒，浸泡草莓

洗草莓，不要急着去蒂

标准是每公斤0.05毫克。体重60公斤的成人，必须一天食用480斤草莓，才会超出烯酰吗啉的每日可摄入量12毫克。

值得一提的是，草莓在农残检验中表现始终都不错。根据国家市场监督管理总局的数据，从2014年至今，草莓的农残检测合格率达98.9%。而2021年，农业农村部公布的水果整体农残抽

如果去掉草莓蒂，那样农药残留量不降反增。

针对草莓里看不见的小虫和微生物，专家建议，可以选择用盐水、白醋、小苏打浸泡的方式清洗去除。不过，草莓的表皮结构比较脆弱，因此在酸碱盐这类清洁剂“摧残”下，口味形象影响较为显著，大家可根据舌头的敏感度酌情选择。



发现，经常食用芹菜的人，胆固醇没有升高的现象，而且血脂也明显降低。

防龋固齿

芹菜是去除牙菌斑的高手。芹菜里的粗纤维就像扫把，不仅能扫掉牙齿上的部分食物残渣和牙垢，还能在咀嚼过程中刺激分泌唾液，平衡口腔内的酸值，达到自然的抗菌防龋固齿效果。

◆吃芹菜不要只吃茎

芹菜叶子

营养学家曾对芹菜的茎和叶子进行过营养成分的测试，发现芹菜叶子中有多项指标超过了茎。芹菜叶子的烟酸、维生素B2、维生素C都是茎的两倍多，矿物质镁是茎的3.2倍，胡萝卜素是茎的8.6倍之多。

芹菜根

除了芹菜叶，其实最容易被我们忽视掉的芹菜根，它才是芹菜中最有营养的部分。

中医认为，芹菜根是肾的清道夫，可以帮助肾排出湿毒。特别对于那些经常吃肉喝酒的人来说，肾容易有湿热，有的人会在腰上长湿疹，有的人则会出现小便疼痛、小便出血，甚至小便像洗米水一样发白、混浊。这时候多食用芹菜根，就可以起到缓解作用。

食用芹菜根的方法非常简单，用热水加上面粉泡洗10分钟左右，再用开水烫一下即可烹饪食用，可以食用新鲜的也可以晒干备用。

◆芹菜的营养吃法

芹菜分为西芹、香芹和药芹，如果想达到食疗的目的，最好选择香芹和药芹。

药芹，也就是普通的芹菜，香芹的茎则更细一些，两者的功效接近。中医认为，香芹偏于清肺化痰，药芹偏于平肝利湿。

芹菜有的人觉得非常好吃，有的人觉得味道是很重的，在吃芹菜的时候很多人都会把芹菜叶给扔掉，非常浪费。其实芹菜叶很有营养的，吃起来味道也好，2月宁可少吃肉，也别放过此菜，好吃不贵，排出毒素，血压稳稳的。

芹菜叶炒鸡蛋

做法：将芹菜叶洗净切成碎末放在碗里。打入适量的鸡蛋，放入切好的芹菜，加入适量的盐、香葱，搅拌均匀。在锅里放油，等油热了放入鸡蛋和芹菜，喜欢吃嫩一点就早点出锅，老一点就双面微黄了再出锅。

两者结合是非常完美的，能让人变的更好看更聪明，不管是老人还是小孩吃都很好。（任敏）