

乐厨房

# 春分吃春菜 健脾又暖胃

今天,我们迎来春分节气。“仲春初四日,春色正中分。”在二十四节气中,春分是个比较重要的时间节点,民间流传着“吃春菜”的习俗。今天为大家推荐4道春菜食谱,一起“咬春”,在美食中健脾养胃吧。



### 春笋焖饭

**材料:**春笋、蚕豆、大米、胡萝卜、干香菇、姜片、酱油、山茶油或其他植物油

#### 做法:

- 1.将春笋剥除笋皮、洗净、切段,将干香菇冷水泡发2个小时至完全泡软,挤干香菇的水分切片,保留香菇水备用,蚕豆洗净,胡萝卜洗净切丁;
- 2.将大米淘洗干净,浸泡30分钟,烧一锅水,加少许盐,将春笋倒入锅中,焯水5分钟后捞出沥干;
- 3.锅中热油,煸炒姜片和香菇,至表面微微金黄,加入笋、胡萝卜、蚕豆翻炒,加入泡过的大米翻炒2至3分钟;
- 4.将米饭放入电饭煲,加入泡香菇的水、蚝油、酱油,电饭煲按煮饭键煮好再焖5分钟即可出锅。



### 蒜蓉苋菜

**材料:**苋菜、盐、食用油、葱、姜、蒜

#### 做法:

- 1.苋菜去除根部,放入淡盐水中浸泡15分钟,清洗干净,沥干水分,葱、姜、蒜切末备用;
- 2.锅里倒水、烧开,把苋菜放入焯水,去除苋菜的苦涩感,锅中倒入食用油烧热,放入一部分蒜末爆香,加入焯过水的苋菜,大火翻炒均匀,沿着锅边加入少许清水;
- 3.等苋菜炒软,将剩余的蒜蓉放入锅中,加入适量盐、白糖、味精等调味料;
- 4.翻炒均匀,加入少许葱花即可出锅装盘。



### 荠菜豆腐汤

**材料:**荠菜、豆腐半块、猪肉、少量油、生姜、适量盐、淀粉

#### 做法:

- 1.荠菜洗净后切碎,锅中放水烧开,荠菜焯水后捞出,挤干水分备用,豆腐切成小块,把小块豆腐焯水,焯水后的豆腐不易碎;
- 2.猪肉剁成肉末,锅中放油,油热后放入姜片炒香,再加入肉末煸炒,倒入适量清水烧开;
- 3.把焯水后的豆腐倒入烧开的锅中,等水再次烧开后,加入荠菜和适量食盐,搅拌均匀;
- 4.在淀粉中加入少许水搅拌均匀,将调制好的水淀粉慢慢画圈滑入锅中,给汤汁勾芡,煮至汤沸即可出锅。



### 芦蒿炒香干

**材料:**芦蒿、香干、红辣椒、鸡精、蒜

#### 做法:

- 1.把新鲜的芦蒿清洗干净切成段,香干切成小条,红辣椒洗净切成丝,葱蒜切末备用;
- 2.锅中放水,加盐、食用油,水开后放入芦蒿、红辣椒丝焯水,捞出放凉,香干单独焯水后捞出、沥干水分;
- 3.碗中加入盐、鸡精、白糖、水淀粉调汁,搅拌均匀,起锅烧油,放入姜末、蒜末爆香,加入香干、芦蒿、红辣椒丝,大火翻炒;
- 5.倒入调汁,翻炒均匀,炒至芦蒿变软即可出锅。

科普课

## 用好儿童春季生长期

春季气温逐渐回暖,对处于生长发育期的儿童来说,是长个子的黄金时期。

专家表示,有研究表明,孩子的生长是有季节性的,在春季往往长得更快。春季气温回升,孩子户外活动增加,充足的光照能够促进体内维生素D的合成和钙的吸收,为孩子骨骼的生长提供充分的原料。此外,春季人体新陈代谢旺盛,生长激素分泌增多,也有利于孩子生长。

如何用好儿童春季生长期?合理的营养是儿童生长必需的“土壤”。专家介绍,根据《中国居民膳食指南(2022)》,每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆类等,通过合理搭配,基本可以满足身体成长的需要。家长们要特别关注摄取优质蛋白质、

钙、铁、锌等,这些元素都和孩子骨骼生长有密切的关系。每天300至500毫升的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。红肉和动物肝脏是铁、锌的主要来源,每周可以吃1至2次。

专家建议,保持适度运动,克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时,其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时,每周应进行3天强健骨骼的运动,如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用力的运动,对促进生长非常重要。

专家认为,孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果,发育也有先有后。家长们应关注孩子的身高变化,注意营养均衡、适度运动、睡眠充足。(来源:新华网)

花艺坊

## 美人蕉



美人蕉,属美人蕉科美人蕉属的多年生草本植物,全株绿色没有毛。因其叶似芭蕉而花色艳丽,故名美人蕉。

株高达1.5米。叶呈卵状长圆形,长10厘米至30厘米,宽10厘米。美人蕉为总状花序,花朵位于叶片之上,是亚热带和热带常用的观花植物,在江苏省各地均有栽培。

品种主要有红花美人蕉、黄花美人蕉和双色鸳鸯美人蕉等,美人蕉现在培育出了许多新的优良品种。花大色艳,且种类丰富,植株比较粗壮,且栽培起来比较容易。它的花期特别长,春夏秋三季都能看到。美人蕉花大色艳,大大丰富了园林绿化中的色彩和季节变化。美人蕉花艳而繁,一棵美人蕉有多个花朵或花蕾,清风拂过,翩翩起舞。

美人蕉观赏价值极高,可以用作盆栽,也可以地栽,可以放在家中观赏,也可以在景点附近、街道两旁美化城市。

美人蕉的花语是“美好坚实的未來”,展示的是生命的绚丽,以及对美好生活的向往。

除了能美化环境,美人蕉还能够

吸收二氧化硫和氯化氢。其叶片易受害,反应敏感,是探查有害气体的活体检测器,而且美人蕉的叶片在受害后会重新长出新叶,很快恢复生长。

美人蕉喜温暖和阳光充足的环境,不耐寒。对土壤环境要求不严格,在疏松肥沃、排水良好的沙土中生长最佳,也可在肥沃的黏质土壤中生长。由于美人蕉喜肥耐湿,所以盆内要浇透水,等长到第5张叶片时,要施一次腐熟肥,当年即可开花。

(来源:学习强国)

养生堂

## 一年之计在于春 春季养生正当时

春分时节,春气和调,万物新生。春分是一年中阴阳平衡、昼夜平分、寒温各半的一个时间点。如何利用春分节气养生,恢复人体阴阳的平衡?

专家认为,春气属木,在一年的大气运动中,春时为始,冬时天地收藏的阳气交春而升泄出土。此时是身体调节气血达到阴阳平和的好时机。春分节气平分了昼夜、寒暑,人们无论是在起居、饮食、运动、情志等方面的调摄上,还是在自我保健和药物的使用上,都要遵循平衡的原则。

春分前后的气候适宜各种病菌的繁殖和传播,要经常打开门窗给房屋通风。在屋内种一些花草,提高空气质量和负离子浓度,对人体的健康和心理调节非常有利。春分时节,日夜温差较大且不时会有寒流侵袭,人极易出现感冒、鼻炎、关节酸痛等症状,风湿病患者病情也易复发、加重,要注意“勿极寒,勿太热”。穿衣注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪,促进机体阳气的开发,从而减少疾病的发生。

春分前后,饮食上也要“以平为期”,保持寒热均衡,吃时令食物可以保持人体内在机理与外在自然的和谐。孙思邈在《千金要方》中写道:“当春之时,食宜省酸增甘,以养脾气。”因此,春季应少吃酸味食物,适当摄入甜味食品,如大枣、山药、菠菜等。李时珍在《本草纲目》中主张在春天进葱、蒜、韭、芥等辛辣之品,因为养生的原则是“春夏养阳,秋冬养阴”。这些食物都是养阳的佳蔬良药,而且其中所含的有效成分还具有杀菌防腐的功效。春分前

后肝气旺,空气湿度比较大,易损伤脾胃,导致消化不良、腹胀、呕吐、腹泻等症状发生。因此,专家建议,饮食上应注意健脾祛湿,可多吃葱、蒜、山药、赤小豆等食物。

在运动方面,应使内在运动与外在运动保持一致,即使脏腑、气血、精气的生理运动与体育运动的“供需”关系保持平衡。春分前后,人们应多到公园、郊外等地踏青游玩,或者进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动,都能起到良好的健身作用。每天进行30分钟至60分钟的有氧运动,保持中等强度、有节奏、能持久即可。

在情志方面,春分宜疏肝、养肝,忌情绪抑郁,力求心平气和。肝的生理特点是“主疏泄”,喜调达而恶抑郁。“怒伤肝”,怒是养生之大忌,又是情绪致病的元凶,对健康危害甚大,所以要力戒暴怒。春分前后要让身体充分释放、舒缓,保持轻松、乐观的情绪,做到气定神闲、神清气爽。

专家建议,春分前后人们可以早睡早起,逐渐开始参加晨练、晚练活动,顺应节气变化,定量用餐,注意增减衣服,保持心情愉快。(来源:人民网)

## 拒绝不良习惯 呵护眼睛健康

长期面对电子产品,人们在获取大量信息的同时,双眼也承受着巨大压力,一些不良用眼习惯正在悄悄影响我们的视力。专家指出,大部分视力问题是可防可治的,不同年龄段群体都要改正不良用眼习惯,定期进行眼部检查,提高健康用眼意识。

近年来,学生近视多发并呈现低龄化的现象引发广泛关注。中小学时期是学生眼睛的关键发育期,在此阶段需要重点关注近视的发生并进行预防。专家介绍,除了电子产品对眼睛的伤害,近距离用眼学习时间过长、眯眼视物、坐姿不当等不良用眼习惯都会导致近视的早发、高发。

专家认为,在青少年成长发育过程中,家长要密切关注孩子的用眼健康。从小教育他们养成良好的用眼习惯,比如学习时做到“一拳、一尺、一

寸”,即胸口离桌沿一拳,眼睛离书本(电脑)一尺,握笔的手指离笔尖一寸。青少年自身也要进行自我管理,控制使用电子产品时间,适当增加户外运动。

随着生活节奏加快,加班、熬夜已成为不少人的生活常态,而眼部疾病却易被忽略。专家介绍,有些患者会通过频繁滴眼药水来缓解不适症状,这也是不正确的。很多眼药水中含有防腐剂,长时间使用会损害角膜上皮。专家建议定期进行眼部检查,出现眼睛不适或视力下降等情况要及时就医,不要延误病情,做到早发现、合理治疗。健康的生活方式可以预防很多眼部疾病,比如平衡膳食,充足睡眠,戒烟戒酒,适当锻炼,控制血糖、血压、血脂水平等,还可以通过远眺、做眼保健操等缓解眼睛疲劳。(来源:人民网)

## 喝茶好处多,但很多人没喝对



茶叶中含有许多活性成分,如茶多酚及其氧化物、茶氨酸、茶多糖、咖啡碱等,对人体健康有诸多益处。喝茶好处多,但很多人都没喝对,应该注意以下几点:

喝茶的温度是至关重要的事情,茶水的温度介于56℃至60℃之间,对健康较为有利,因为如果超过65℃,食管粘膜容易受到慢性热损伤,从而增加癌变风险。尤其是抽烟喝酒的人,如果常年喝65℃以上的热茶,会损害食道抵御酒精和尼古丁毒素的能力,患癌风险更高。

控制好喝茶的量。对于有喝茶习惯的健康人群,每日用茶可在12克左右,分3至4次泡比较合适。如果饮食油腻,可以适当增加饮茶量。如果是孕妇、儿童、失眠人群、心率过快人群,要少喝茶或者不喝茶。

茶的品种分为未发酵茶、半发酵茶、全发酵茶、后发酵陈茶,每种茶都有不一样的作用。未发酵茶,也叫绿茶,

比如龙井、碧螺春、毛尖等。绿茶中的有效成分是茶多酚,主要包括儿茶素、黄酮、花色素以及酚酸等。其中,儿茶素是茶多酚的主要成分,有很好的抗氧化作用。绿茶里还含有2%至5%的咖啡碱,咖啡碱有着提神醒脑、强心活血以及利尿等多种作用。半发酵茶有乌龙茶,比如铁观音;全发酵茶为红茶;后发酵茶为黑茶,比如普洱茶。这几种茶里都含有丰富的茶多糖和茶黄素,但因加工处理方式的不同,其成分含量也有不同,乌龙茶中较高,其次是红茶。

在一些动物研究中,茶多糖表现出降血糖和抗氧化等功效。茶黄素则是衡量红茶品质的重要指标,也是红茶在体外发挥抗氧化等生物学作用的主要物质。

喝茶的品种要和季节对应:炎炎夏日,可以喝绿茶和乌龙茶,清热解暑,三杯热茶下肚,烦闷的心情立时缓解。秋冬季则适合红茶或普洱茶,一杯茶喝完浑身暖和。

请注意,有4类人不宜喝茶:胃溃疡患者不宜喝茶。茶叶中的茶碱会影响胃酸分泌,影响溃疡愈合,从而加重病情;便秘的人不宜喝茶。茶中的鞣酸和咖啡因会减少胃肠道消化液的分泌,同时减缓肠蠕动,进而诱发便秘。长期便秘者饮茶需要注意:儿童和孕产妇不太适宜喝茶。因为茶叶中含有大量鞣酸,可能影响身体钙、铁及其他一些营养物质的吸收,从而影响身体健康和儿童生长发育;正服药的人不宜喝茶。因为茶叶中的鞣酸,会与含多种金属离子的药物或含生物碱的药物发生反应,在胃中形成难以融化的化合物,服药后若饮茶过多,会影响药物吸收。

另外,要小心市场上的一些奶茶,部分商家会采用奶精替代牛奶,这种奶茶饮品既缺乏牛奶和茶中的营养素,还含有大量的糖、饱和脂肪和反式脂肪酸这些“不良分子”,长期喝会对健康产生危害。(来源:人民网)

### 传染病防治



## 均衡膳食 健体魄

合理安排一日三餐  
加强锻炼、保证睡眠

提高自身对病毒的免疫力