

春分时节来一道荠菜春笋炒肉丝——

# 荠香融脆笋 春味入舌尖

本报记者 王美华

食愈  
24  
节气

“春分雨脚落声微，柳岸斜风带客归。”3月20日，当太阳到达黄经0度，我们迎来春天的第四个节气——春分。

“日月阴阳两均天，玄鸟不辞桃花寒。”春分，春色从此分，春意自此浓。此时天气和暖，桃李争艳，油菜泼金，千枝竞秀，万象峥嵘，一幅欣欣向荣的春日画卷正向我们展开。



本文配图均由AI生成

## 食鲜尝春，不负春意

“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”首都医科大学附属北京中医医院肛肠科副主任医师刘建乔介绍，春分时节，昼夜均等，寒暑相半，自然界阴阳之气趋于平衡。但由于此时温度多变、冷暖不定，人体容易出现阴阳失调，常表现为肝气偏旺，易上火、烦躁、头晕、眼睛干涩；湿气渐升，身体困重，精神不振，春困明显；气温忽冷忽热，还可引发肠胃不适、便秘、口干等症。因此，春分养生的核心在于调和阴阳、以和为贵、以平为期。建议遵循“春夏养阳”原则，着重养护阳气，同时兼顾养阴；饮食应以平为期，根据自身体质合理搭配食材，兼顾寒热阴阳，保持膳食平衡。

春分时节，食鲜尝春，是民间由来已久的传统。荠菜、韭菜、苜蓿等时令蔬菜，此时最为鲜嫩可口，一口下去，便能品出盎然春意。而在众多春菜中，荠菜堪称佳品。

荠菜是率先报春的时鲜野菜，很早就被人们当作野蔬中的珍品。《诗经》中便有吟唱：“谁谓荼苦？其甘如荠。”《本草纲目》记载“荠生济济，故谓之荠”，因其生命力旺盛，遍地丛生而得名。辛弃疾词云：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”当城中的娇贵花木还在为风雨所扰，溪头的荠菜已悄然开花报春——这便是荠菜的性情，不择水土，不惧风雨，把生命的绿意绽放于寻常角落。



自古以来，文人墨客对荠菜多有吟咏，喜爱之情溢于言表。贬居黄州时，苏轼在给友人的信中写道：“今日食荠极美……君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也。”陆游更是多次为荠菜写诗：“雨后初得荠，晨庖有珍烹”“残雪初消荠满园，糝羹珍美胜羔豚”，甚至“日日思归饱藜藿，春来荠菜忽忘归”，将对荠菜的偏爱表达得淋漓尽致。

春分食鲜，还有一种被誉为“素食第一品”的美味不容错过，那便是春笋。中国人食笋已有3000多年历史，《诗经》里就有“其蔌维何，维笋及蒲”的记载。白居易是吃笋的行家，他喜欢将笋与饭同蒸，还留下劝笋名句“且食勿踟蹰，南风吹作竹”——趁着笋最鲜嫩的时候赶紧吃，别犹豫，过段时间春笋就长成不能吃的竹了。明末文人张岱曾在《天镜园》记下一桩春日趣事：每年春天，捞笋船路过他的园子，船上人总会挑一支最好的大笋抛向水面，高喊“捞笋！”张岱的园丁便划小船去捞，他形容这笋“形如象牙，白如雪，嫩如



花藕，甜如蔗霜”，令人垂涎。

俗话说“食过春菜，方知春味”。春日食鲜，尝的便是那一口刚从泥土中拔出的鲜活——盎然的生机在咀嚼中呼之欲出。

## 清肝通浊，性味调和

“春日食鲜，贵在应时。”刘建乔表示，一道荠菜春笋炒肉丝，正是顺应天时的应季佳肴，它以荠菜、春笋、猪里脊肉搭配而成，口感清爽鲜美，兼具食养功效，契合春日养生需求。

作为春日餐桌上的“明星食材”，荠菜的养生价值自古便备受推崇。刘建乔介绍，荠菜不仅维生素C含量高，还富含胡萝卜素、多种矿物质及十多种氨基酸，营养价值颇高。它也是一味天然良药，民间素有“阳春三月三，荠菜当灵丹”的说法，在浙江杭州一带，更有“戴荠花、煮荠蛋”的习俗，人们称荠菜花为“眼亮花”，坚信它能明目、辟邪、祛病。中医认为，荠菜味甘淡、性平，可凉血止血、清热利湿、平肝明目，对春分时节肝气偏旺所致的目涩、虚火等问题尤为适宜。

春笋同样是时令恩物。刘建乔解释，春笋味甘性寒，能“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”，擅长清热化痰、利膈爽胃、涤浊导滞，有助于清除冬季积滞于体内的油腻厚味，减轻脾胃负担，助力阳气升发，尤其适合缓解春日因湿邪困阻脾胃带来的不适。

“猪肉性平味甘，入脾、胃、肾经，能补中益气、滋养脾胃、润泽肺腑。”刘建乔说，荠菜清肝、春笋通浊、猪肉扶正，三味食材相辅相成，既能清解因肝气过旺而生出的“火”，又能疏导因湿气困阻脾胃而聚积的“湿”，还能滋阴润燥，以应春日的“燥”。因此，适合多种体质人群：湿热质（易长痘、口苦、舌苔黄腻）、阴虚质（口干、易上火、手脚心热）、气郁质（胸闷、爱叹气、情绪不畅）以及轻度痰湿质（身体困重、油腻不喜）的人群都可适量食用。对熬夜多、用眼多的人，春季易上火、易便秘的人，脾胃正常的老人与儿童，需要减脂控重的人，也是不错的选择。

“需要特别提醒的是，以下几类人群应谨慎食用或避免。”刘建乔表示，脾胃虚寒者，常表现为胃痛、怕冷、腹泻、大便稀溏，而春笋、荠菜偏凉，食用后可能加重腹痛、腹泻症状；过敏体质者及皮肤病发作期人群，因春笋属于“发物”，可能诱发瘙痒、湿疹、荨麻疹；肾病、结石及尿酸敏感者不宜多吃，因为春笋

含有较多草酸，可能增加身体负担；老年人消化能力较弱或术后体虚者也需慎食，春笋中的粗纤维不易消化，可能加重肠胃负担。

## 焯水去涩，锁鲜有招

要想把荠菜春笋炒肉丝这份春味与养生功效呈现好，从选材到烹饪，每一步都有讲究。

先说选材。刘建乔介绍，荠菜要挑颜色鲜绿、根部洁白、叶片挺拔的，才够新鲜水灵；春笋选笋壳浅黄、笋身饱满紧实、切口洁白的，这样的笋最是鲜嫩；至于猪肉，首选猪里脊或前腿瘦肉，肉质最嫩，久炒不柴。

“烹饪时，预处理是关键。”刘建乔提醒，荠菜洗净后，需在沸水中快速焯烫10秒，捞出来过凉水，挤干水分再切碎。焯水这一步不能省，它既能去除草酸和涩味，中和寒性、养护脾胃，又能让荠菜颜色更绿、香气更清。春笋处理也要细致：去皮切丝后，需冷水下锅，加少许盐煮2—3分钟，捞出沥干。这样有助于去涩、去草酸，减少对肠胃的刺激，降低结石风险。肉丝切细，用盐、生抽、淀粉和少许油抓匀腌五分钟，能牢牢锁住水分，炒出来才滑嫩可口。

一切准备就绪，便可开火热锅。刘建乔表示，这道菜的精髓在于大火快炒。锅中放少许油，先将肉丝滑炒至变色盛出；再用底油爆香姜丝、葱段——生辛温，可以中和荠菜春笋的微寒，暖胃散寒。随后倒入春笋丝快速翻炒，再下入荠菜和肉丝，加入少许盐和一点点白糖提鲜，大火爆炒数十秒即可出锅。全程忌久煮、重油、勾芡，力求保持食材的鲜嫩与清气。

根据家人不同的体质，这道菜还可灵活调整。刘建乔介绍，脾胃虚寒的人，可以多放几片姜，出锅前撒少许白胡椒粉，可温中散寒；有结石困扰或对草酸敏感的人，一定要延长春笋焯水时间，或将其换成芦笋、莴笋；老人小孩消化力弱，可将春笋丝切得细一些，多煮片刻，肉丝也腌得更嫩一些。若不吃猪肉，可以用鸡胸肉、鸡蛋或虾仁代替，同样清鲜美味。

“春分时节，鲜笋炒虾仁也是一道应季好菜。”刘建乔介绍，笋选最嫩的尖头，去皮切片，焯水去涩；虾仁用蛋清、料酒、盐和一点点淀粉抓匀，腌上一小会儿。热锅冷油，姜片葱段爆香，虾仁下锅快速滑炒，等它变色卷曲，立刻倒入焯好的笋片和提前泡发的木耳，大火翻炒几下，撒盐、胡椒粉，翻炒均匀即可出锅。春笋的脆嫩遇上虾仁的弹牙，清淡之中，鲜得恰到好处。虾仁味甘性温，入肝肾经，能补肾兴阳，开胃化痰；竹笋味甘性微寒，擅长清热化痰、消胀透疹。一温一寒，一荤一素，性味相互平衡，有升发透达、益气和胃、温阳补肾之效。尤其适合那些注重控制管理、调节血脂、关注心血管健康的人群食用。



扫码  
更多  
精彩



健康书橱



读《幸福的种子》  
过幸福的日子

周军

您知道每年的3月20日是什么日子吗？

是国际幸福日。2012年，第66届联合国大会通过决议，将此后每年的3月20日定为国际幸福日，明确指出追求幸福是人的的一项基本目标，也是全世界人民的共同期望。

为什么要设立这样一个节日？生活中，很多人或许都曾困惑过：自己明明已经很努力了，也收获了一些成果，却始终感觉不到幸福。幸福，到底是什么？

在《幸福的种子》一书中，作者彭凯平给出了他的答案：“认识自我，投入生活，是真正幸福的开始。了解自我，才是真正播下幸福的种子。”

作为中国积极心理学的发起人，彭凯平所倡导的积极心理学，正是研究人类主观幸福感的一门学科。在他看来，幸福并不虚无缥缈，它有着明确的生理、健康与行为层面的表现。例如，幸福与痛苦都有其神经生理基础。心理学家理查森发现，当人们看到快乐的婴儿照片时，大脑右额叶左侧有一个对应的幸福活动中枢；而看到悲惨画面时，大脑右半球某些区域会被激活。

幸福也与我们的健康密切相关。研究显示，幸福感较强的人患抑郁症、冠心病或其他重大疾病的概率要小得多。幸福同样影响着工作和学习表现——快乐的人解决问题的能力更强、谈判效率更高、学习更专注。正如哈佛大学教授特蕾莎·阿马比尔所指出：幸福，是巨大创造力的源泉。

即便是了解心理学的读者，也能在《幸福的种子》中找到共鸣。作者从心理学的发展历程入手，结合大量经典实验，将核心理论讲得深入浅出，通俗易懂。

书中的案例也颇为生动。比如在谈到压力应对时，作者提到一种意想不到的疏导方式：写日记。德国作家歌德曾因遭受爱恋萌生自杀的念头，他本想写下遗书后结束生命，于是开始动笔倾诉。谁知写着写着，情绪逐渐平复。第二天，他摆好纸笔，继续书写。到了第三天，遗书写完了，自杀的念头也消失了。而他写下的这些文字后来集结成书，成就了一部文学经典《少年维特之烦恼》。

那么，幸福到底是什么？《幸福的种子》依据科研成果，一步步为我们揭开答案——

幸福，不是简单的吃饱喝足。心理学家发现，过度满足生理欲望，未必能带来持久的幸福。英国心理学家的研究发现，过度的饮食满足甚至与抑郁症有一定关联。

幸福，与金钱也没有必然的正比关系。心理学家菲利普·布里克曼的研究表明，无论是幸运地中了彩票的人，还是不幸遭遇事故的人，那种极度的幸福或不幸福感往往都是短暂的。一段时间后，他们的幸福感会回到原先的水平。

幸福，更不是“比别人强”。因为比什么、和谁比，往往难以厘清，盲目比较只会让人迷失方向。真正的幸福，源于积极行动的人生态度——那些专注于自我成长、有所追求的人，往往更快乐，也更具创造力。

幸福，无法向外求，而要靠自己去创造。那些通过努力、奋斗与思考获得的满足，往往更长久。

幸福，还与道德息息相关。研究发现，当人们做出善行，如参与公益、帮助他人时，内心常会涌现出温暖的幸福感。

那么，如何在日常生活中收获真实的幸福？经过多年研究，作者总结出幸福的“五要”法则：一要笑口常开，笑能释放压力、增强免疫力、缓解焦虑、保持乐观；二要动起来，常行动、多运动的人，情绪更饱满、心态更积极；三要有话直说，主动沟通、真诚表达，在良好的人际互动中感受愉悦；四要多看别人好事，从身边小事中发现善意和美好；五要用心感受世界，由衷地感受生活中的点滴乐趣。

您还在寻找那份属于自己的幸福吗？不妨走进《幸福的种子》这本书，进一步探寻幸福的答案。

## 预防带状疱疹，3类高风险人群需警惕

本报北京电（王琦琳）3月是带状疱疹行动月。为提升公众对这一疾病的认知，由中国疾控中心指导的“春防有‘方’，‘高疹’联防”公益科普活动近日在京启动。

带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒再激活引起，表现为成簇的水疱。中日友好医院皮肤科主任崔勇提醒，年龄是患带状疱疹的首要风险因素，50岁及以上中老年人、慢性病患者以及免疫功能低下人群是带状疱疹的3类高风险人群。它是皮肤科中最疼痛的疾病之一，头面部发病可损害眼睛、脑部等周边脏器。

对慢性病患者而言，带状疱疹影响更复杂。北京大学第一医院心内科首席专家霍勇介绍，早春“倒春寒”易诱发心血管事件，而心血管病患者患病风险增高，患病后不仅引发神经痛，还会加重应激与血管损伤，形成恶性循环。北京大学第一医院内分泌科主任医师郭晓蕙表示，糖尿病患者因免疫功能受损，患病风险比常人高。北京大学第三医院疼痛科主任李水清表示，伴有慢病的患者发生带状

疱疹后神经痛的概率相对更高，痛感剧烈且持续时间长，严重影响生活与睡眠，给家庭带来照护压力和经济负担。因此，提前预防是更稳妥、经济的选择。

如何有效预防带状疱疹？多位专家表示，高风险人群应提高基础抵抗力，适度锻炼、加强营养，接种疫苗是有效的预防手段。中国疾控中心慢病中心主任吴静表示，关键在于推动多病联防共管，加快构建疾控、医院与基层的协同机制，建立慢病与感染性疾病共同监测平台，推进培训标准协同，为一线人员开具更精准的“疫苗处方”提供科学依据。中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示，“疫苗处方”将疫苗接种纳入临床常规诊疗，变被动接种为主动预防，推动预防关口前移。

北京市通州区次渠社区卫生服务中心主任平学慧介绍，他们依托慢病管理体系摸排辖区高危人群，通过问诊、评估、接种“一站式”服务及绿色通道、周末专场等方式，让居民在家门口享受便捷、有温度的多病联防守护。

在国家卫健委举行的新闻发布会上，专家解释——

## 原来对花粉不过敏，为何今年过敏了？

本报北京3月19日电（记者王美华）当前正值花粉季，有人纳闷，为什么我原来花粉不过敏，今年过敏了？在国家卫健委日前举行的新闻发布会上，北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷对此进行了解答。

“主要有两个核心因素。”马婷婷解释，一是花粉暴露量增加。由于全球气候变暖、花期延长，致敏植被分布广泛，空气中花粉暴露量持续提升。这使患者从过去不过敏的状态转变为更容易过敏的状态。花粉长期累积会使暴露量超出人体免疫耐受阈值，从而诱发相应症状。二是目前许多人的免疫状态失衡，长期压力较大、熬夜、感冒、劳累等都可能诱发免疫失衡，从而让人们

对花粉产生过度免疫反应。

“目前正处于春季花粉飘散的高峰期，建议广大花粉过敏患者及时做好防护。”马婷婷建议，尽量减少在花粉浓度高的时间段外出，远离花草树木密集的区域。如果外出，建议戴好口罩、护目镜、帽子并穿好长袖衣服，可以防止花粉直接接触皮肤和呼吸道，从而诱发过敏。花粉过敏者回家之后，建议及时洗脸、洗鼻和冲洗鼻腔，脱掉外衣，防止花粉带入室内。同时建议关闭门窗、开空气净化器，以减少室内花粉。如果在春季花粉期出现过敏症状，建议及时到医院就诊，明确过敏原并及时用药、规范治疗，避免自行停药或者滥用药物。



冯德光作（新华社发）