

清明时节调一盘香椿头拌豆腐——

一青一白 至简至素

本报记者 王美华

食愈
24
节气

“燕子来时新社，梨花落后清明。”4月5日，当太阳到达黄经15度，我们迎来二十四节气中既是节气又是节日的清明。

“气清景明，万物皆显。”此时节，桃花初绽，杨柳泛青，满目春意盎然，处处给人清新明朗之感。人们踏青郊野、扫墓祭祖、折柳寄思，思念与希望在春风里静静生长。



春气正旺，疏肝健脾

“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”清明时节，气温回升、雨水增多，昼夜温差较大。首都医科大学附属北京中医医院风湿科主任张秦提醒，此时春气旺盛，肝气偏亢，湿气逐渐加重，同时风多雨润，空气中的花粉、柳絮、灰尘等增多，普通人群可能出现过敏、身体困重等不适；风湿免疫性疾病患者易诱发关节酸痛、僵硬，并可能伴有情绪急躁、睡眠不稳、消化不良等症状。因此，清明养生的核心在于疏肝理气、健脾祛湿、平和升阳、调畅情志，既要顺应春生之气助力阳气升发，又要避免过度发散，兼顾养肝与护脾，维持气血调和、阴阳平衡。

“一杯杏花酒，满盏思故人。”清明不仅是节气，还是传统的祭祀节日，与春节、端午、中秋并称为中国四大传统节日。这一天，人们扫墓祭祖、追思先贤，体现了中华民族慎终追远、敦亲睦族的文化传统，承载着中国人对生命与自然的敬畏。如今，每逢清明，人们缅怀逝去的亲人，也通过多种方式追思英烈、赓续精神。这份缅怀，既是对过去的回望，也承载着对未来的期待。

张秦表示，清明祭扫有助于人们释放情绪、舒缓心理压力；但对于失去至亲的人而言，此时容易触景生情，尤其是老年人，情绪波动往往更明显。家人宜多加陪伴，帮助他们平稳度过这段时期，避免过度悲伤，守护身心健康。

清明时节，恰逢人间芳菲，民间自古就有踏青祈福的习俗。很多地方还保留着“断线放灾”的习俗——将烦恼写在风筝上，待它飞入云端时剪断丝线，看风筝随风远去，仿佛一切愁绪也随之远去。

踏青归来，少不了一口春味。清明时节的饮食，同样是连接山川岁月、传递家族温情的味觉纽带。“推荐一道清淡爽口、性味平和的小菜——香椿头拌豆腐。”张秦说，这道菜是流传已久的时令佳肴，一青一白，至简至素，契合清明养生的要义，尤其适合风湿免疫病患者适量食用。

温凉平衡，升降相宜

香椿，又名香椿头、香椿芽，是香椿树初春萌发的嫩芽，有绿、紫等品种，被誉为“树上的蔬菜”，自古以来便是中国人春日餐桌上的珍品。

民间素有“雨前香椿嫩如丝”“头茬嫩，二茬香，三茬四茬咯牙床”的说法，清明前后、谷雨之前采摘的香椿，口感最嫩、香气最浓，养生价值也最高。作为季节限



近日，江苏省宿迁市宿城区古黄河生态体育公园春意盎然，许多人前来踏青游玩，乐享春日时光。

焦 尉摄(人民视觉)

定食材，香椿芽的采摘时机很重要，一旦错过最佳时段，口感便会大打折扣。

香椿头拌豆腐素净清雅、鲜香质朴，不仅是应季美味，更暗含清明廉洁、身心清净的意趣，渐渐成为一道颇为雅致的文人菜。明代李廉在《村居》中写“留客剪椿芽”，剪下鲜嫩欲滴的椿芽，将春色一同端上饭桌；清代李渔在《闲情偶寄》中提到香椿，称“菜能芬人齿颊者，香椿是也。”到了现代，美食家汪祺更是偏爱，称“香椿拌豆腐是拌豆腐里的上品”“一箸入口，三春不忘”。

“古代医家常将香椿作为食疗食材，用于调理脾胃不和、缓解风湿痹痛等问题。”张秦介绍，香椿味苦，性平微温，入肝、胃、肺经，主升发，能疏肝理气、醒脾开胃、祛风除湿。豆腐由黄豆制成，味甘性凉，主养阴，能益气和、生津润燥、清热解毒。二者一温一凉、一升一降，香椿助升发以疏肝醒脾，豆腐以凉润之性中和香椿的温性，避免燥邪内生，同时滋养脾胃、防止湿气侵袭。

清明时节多湿多风，张秦表示，香椿能祛风除湿、醒脾开胃，有助于缓解身体困重、关节不适，并可改善春困等湿困表现；豆腐益气润燥、清热解毒，既滋养因阳气升发而亏虚的阴液，又缓和香椿的温燥，保护脾胃。二者协同，温凉平衡、升降相宜，有助于疏肝理气、健脾祛湿，尤其适合清明时节出现肝火偏旺、烦躁易怒、睡眠浅、食欲差、口苦、腹胀、身体困重等症状的人群。对于血脂偏高、饮食偏油腻的人群，这道菜也可作为日常清淡饮食的选择之一。

“风湿免疫疾病缓解期、中医辨

证属湿阻经络的人群适量食用，可辅助调理体质，但并非所有人都适合食用香椿拌豆腐。”张秦提醒，脾胃虚寒、容易腹泻、胃部怕冷的人群应谨慎，过量食用可能加重虚寒症状；痛风急性期患者不宜食用；对香椿过敏的人群禁止食用，过敏性体质者也应谨慎，因香椿传统认为属“发物”，可能诱发皮疹等过敏反应。

至简至鲜，春味入盘

作为春日里一道至简至鲜的时令菜，香椿头拌豆腐的材料只有两样，调味也只需盐与香油，却把整个春天的鲜嫩都盛进了盘中。

“这道菜从选材到烹饪，都有讲究。”张秦介绍，香椿宜选新鲜、短壮、紫红色的头茬，这样的香椿香气浓郁、营养丰富；豆腐不拘老嫩，依个人喜好而定，老豆腐质地紧实不易碎，若追求滑嫩冰凉的口感，可选内酯豆腐。调味方面力求极简，仅用食盐和香油，避免辣椒、花椒等辛辣刺激之品，以免助火生燥，刺激关节和肠胃。

烹饪时，先处理香椿：香椿洗净后入沸水快速焯烫10到20秒，待颜色变绿立刻捞出过凉，再切碎；豆腐切成丁，用开水略烫，以去除豆腥气，使其更易吸收。最后将两者混合，加入少许盐和香油拌匀即可。需要注意的是，香椿一定要先经过沸水焯烫，这一步必不可少。短时间焯烫不仅能保留香椿疏肝升发、祛风除湿的功效，还能去除草酸和涩味，减少对肠胃的刺激。

“这样做出的香椿头拌豆腐，清淡而不寡淡，不爆炒、不重调味。”张秦说，既避免助火生燥，又防止

油腻伤脾，契合清明“清、净、和”的养生理念。凉拌的方式也最大程度保留了香椿和豆腐中的维生素和植物活性成分，尤其适合风湿免疫疾病患者清淡饮食、养护脾胃。

若想根据体质稍作调整，也很简单。比如虚寒体质的人群，可在制作时加入少许姜末、香油，以中和豆腐的凉性，减少对脾胃的刺激；尿酸偏高的人群，需减少香椿和豆腐的用量，保持清淡少油，偶尔食用即可。若嫌传统做法稍显繁琐，还有更简易的版本：香椿焯水切碎，豆腐直接切块，加少许盐和几滴香油拌匀即可，全程不过5分钟。

“清明养生，贵在‘清’与‘和’。”张秦表示，“清”是饮食清淡、情绪清朗，“和”是阴阳平衡、气血调和。此时饮食应以清淡为主，多选当季新鲜食材，烹饪多用焯水、清炒、凉拌等方式，减少油炸、重口味做法，以免助火生燥、加重体内湿气。同时，清明时节雨水增多，寒湿之气易侵袭关节，风湿免疫疾病患者尤需注意保暖，避免受凉、淋雨。同时，情绪上应保持舒畅，顺应肝气升发之性，不急不躁。不妨趁春光正好，多去户外散步、踏青，在田野山边走一走，感受旖旎春光，拥抱明媚春天。



扫码观看
更多精彩内容

本报北京电(王琦琳)国家疾病预防控制中心近日举行新闻发布会，介绍春夏季重点传染病防控形势。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶介绍，受气温上升、病媒生物活跃度提升等影响，2026年，登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病由境外输入引起本土疫情的风险提升。此外，发热伴血小板减少综合征将进入流行季，诸如病毒感染等其他感染性腹泻处于流行季，手足口病将进入春夏流行季，呼吸道传染病处于较低流行水平。

国家疾控局传染病防控司副司长刘清介绍，当前蚊媒传染病在全球范围内广泛流行，随着我国出入境人员数量明显上升，境外疫情输入风险增加。与此同时，气候变暖、降水增加等变化，导致伊蚊在我国孳生地不断扩大，流行季持续时间延长。专家研判认为，2026年登革热、基孔肯雅热等重点蚊媒传染病境外疫情输入引发本地扩散的风险较往年上升，部分地区存在发生聚集性疫情的风险。

蚊媒传染病如何做到“多病同防”?

刘清介绍，重点从四方面发力：一是建立健全多病同防工作机制，发挥好联防联控机制和爱国卫生运动平合作用，完善口岸公共卫生合作和跨境联防联控机制，将蚊媒防治要求落实到常态化环境卫生整治、孳生地清理等日常工作中；二是优化完善多病同防策略措施，推进多种病联合监测、多病原联合检测和溯源数据融合分析，制定实施登革热与基孔肯雅热两病同防方案，提高防控质效；三是加强科研技术研发储备，推动多病联合技术研发，做好新发蚊媒传染病防控产品研发技术储备；四是强化健康促进和社会动员，构建多部门宣传矩阵，广泛开展健康教育，引导群众参与群防群控。

近日我国将基孔肯雅热、发热伴血小板减少综合征纳入乙类法定传染病管理。刘清表示，此举基于两方面考虑：一是加强疫情流行风险防范。基孔肯雅热近年来在全球持续高发，2025年我国部分省份已出现输入病例引发的局部聚集性疫情，且媒介伊蚊分布范围扩大、活动期延长；发热伴血小板减少综合征方面，近年来报告病例地区有所增加，携带病毒的伊蚊分布范围扩大，传播风险上升。二是推进更加科学规范开展防控工作，总结既往有效经验，将这两种疾病纳入乙类法定传染病管理，有利于进一步压实各方责任，推动实现更加科学、精准的防控。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇介绍，登革热与基孔肯雅热均由伊蚊叮咬传播，都有发热、关节痛和皮疹等相似症状，但两者存在区别：登革热由登革病毒引起，有4种血型，重复感染不同血清型会增加重症风险，典型症状为发热和“三痛”(剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛)，可能伴有出血点；基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起，典型症状为小关节疼痛，尤其是手腕、脚踝。

两类疾病核心防护措施一致：一是清积水，翻盆倒罐，水生植物勤换水，清除蚊虫孳生地；二是防叮咬，着浅色长袖衣裤，使用含避蚊胺等成分的驱蚊剂，睡觉挂蚊帐；三是早排查，从流行区返回后若出现发热、关节痛等症状，立即就医并告知旅行史，但切勿擅自服用药物，以免加重登革热出血风险。



近年来，山东省滨州市博兴县以医养融合发展为抓手，推动基层医疗机构与养老机构深度合作，为失能半失能等重点人群提供“医疗+照护”无缝衔接服务。图为近日，在博兴县中医医院医养结合康复大厅，老人在照护人员指导下进行康复锻炼。陈 彬摄(人民视觉)

过敏季难熬？中医有妙招

王琦琳

“数十分钟，如果不舒服随时说。”

日前，在北京中医医院皮肤科治疗室内，护士将一块浸润着中药药液的四层纱布，轻轻敷在一位花粉过敏患者的背部。这是院内制剂“清热消肿洗剂”稀释后的湿敷治疗，专门应对春季花粉引起的皮肤红肿、瘙痒；在儿科门诊，一位小朋友的肚脐上被贴上一枚黄豆大小的中药贴敷；在针灸科，火针治疗正为过敏性鼻炎患者疏通经络……这些是首都医科大学附属北京中医医院整合多科室资源、协同应对春季过敏性疾病的场景。

每年3月中旬至5月上旬，北京过敏性鼻炎、结膜炎、咳嗽及皮肤湿疹等疾病高发。“过敏不是单一器官的问题，往往同时影响鼻、眼、皮肤、气道等。”北京中医医院副院长杨国旺表示，医院整合多科室资源，提出一套以中医整体观为核心、中西医协同为支撑的综合性诊疗方案。

耳鼻咽喉科以中医经典理论为指导，经方辨证为核心，针对过敏性鼻炎精准划分证型，选用小青龙汤、麻黄附子细辛汤等经典方药；中重度患者还可配合火针、谢氏喉科针灸等外治技法。呼吸科针对过敏性鼻炎，建立“急性期控症、缓解期固本”的分阶段治疗模式，急性期将哮喘细分为冷哮、热哮、风哮、痰哮四证分别施治，缓解期以扶正方药调肺

脾胃。

儿科针对儿童脏腑娇嫩的特点，用药上力求轻巧，代煎中药仅100毫升且口感改良，并设有协定处方、院内制剂糖浆等儿童友好剂型；外治方面，广泛应用小儿推拿、穴位贴敷等特色疗法。

针对春季高发的过敏性鼻炎，皮肤科依据中医病机分为风热证、血虚风燥证，结合皮疹分期采用清热除湿汤、过敏煎等中药内服，配合中药冷湿敷、软膏外涂、药浴封包等特色外治。症状较重者可短期联合西医抗组胺药快速控制症状；慢性期则以中医养血润燥、祛风止痒为主，配合皮肤屏障修复治疗。

针灸科以中医特色技法调节机体免疫，通过火针点刺、后背五脏俞穴走罐、隔盐隔姜灸等技法，激发经络气血运行、调节脏腑功能。

眼科推出眼痒急救办法——眼部中药贴敷(冷敷)、协定处方冷湿敷(可代茶饮)、耳尖放血、眼部刮痧、耳穴压丸，可快速缓解眼红眼痒；根据病情轻重，依次运用人工泪液、抗过敏眼药水及短期激素进行分阶段序贯治疗。

该院多位专家表示，在过敏季来临前，通过中药调理、饮食调整、适度运动等方式，可有效降低急性症状发作的频率；已出现急性过敏症状的患者，应及时就医，控制症状，尽可能远离过敏原。

国家疾控局举行新闻发布会

蚊媒传染病如何做到『多病同防』

健康视线

趁东风 放纸鸢

近日，贵州省黔东南苗族侗族自治州丹寨县杨武镇杨武民族小学学生在校园周边的油菜花田间放飞风筝，乐享春日好时光。

杨武魁摄(人民视觉)

