

立夏：一碗苋菜汤，清心迎夏长

本报记者 王美华

食愈
24
节气

“却是石榴知立夏，年年此日一花开。”5月5日，当太阳到达黄经45度时，我们迎来夏季的第一个节气——立夏。

“四时天气促相催，一夜薰风带暑来。”时至立夏，暖风渐盛，绿荫遍野，青梅缀枝，樱桃泛红，月季次第盛放，大自然翻开崭新诗篇，天地间奏响万物竞发的生命乐章。



三鲜五色，斗蛋品茶

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”首都医科大学附属北京中医医院心血管科副主任医师孟昊介绍，此时气温渐升，雨水增多，阳气升腾，一派万物并秀的繁茂景象。随着暑热渐起、湿气渐重，人体容易出现心火亢盛、运化不畅、气阴两耗等困扰。因此，立夏养生重在养心清热、健脾祛湿，兼顾生津益气。

立夏是四时八节之一，我国自古便有“迎夏”之礼。立夏之日，古代帝王要率文武百官到京城南郊，举行迎夏仪式。君臣一律穿朱色礼服，佩朱色玉佩，连马匹、车旗都要朱红色的，以表达对丰收的祈愿。这份迎夏的郑重流行至民间，逐渐演化出尝新的食俗，其中最具有代表性的便是立夏尝“三鲜”。三鲜一般分为地三鲜、树三鲜和水三鲜：地三鲜为苋菜、蚕豆、黄瓜；树三鲜为樱桃、枇杷、青梅；水三鲜为鲥鱼、河豚、海蜇。三鲜在各地略有差异，但都是应季的时令好物。古人认为，立夏食鲜，可承接春夏之气，清解体内积热，为即将到来的炎夏打好基础。

尝鲜之外，还有饱食五行智慧的“立夏饭”。江南人家常用赤豆、黄豆、绿豆、青豆、黑豆与白米同煮，做成“五色立夏饭”，部分地区后来演变为蚕豆煮糯米饭，寓意五谷丰登。中医五行理论认为，青、赤、黄、白、黑五色，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。立夏

之际，五色食材同煮同食，意在平衡脏腑、调和阴阳，是“药食同源、寓医于食”的生动体现。

立夏最有烟火气的食俗，莫过于“立夏蛋”。民谚说：“立夏吃蛋，石头踩烂。”立夏吃蛋，热天不疰夏”。人们以茶叶未煮蛋，把蛋壳染成深褐色，带着缕缕茶香。鸡蛋性平味甘，能滋阴养血、养心安神，加之蛋形似心，立夏食蛋，有“护心养气”之意。孩子们将蛋装入彩线编织的蛋袋里，相互“斗蛋”，在嬉笑中把平安度夏的愿望刻进童年的记忆。

南方许多地方还盛行饮“立夏茶”，又称“七家茶”。各家凑集茶叶、花草共煮共饮，邻里间便在这一递一饮中，寓了消暑解乏、平安度夏的期许。谚语云：“不饮立夏茶，一夏苦难缠。”这杯微苦回甘的茶汤，恰可清心除烦、提神醒脑，助身体从容走进渐长的夏日。

“这些食俗始终围绕清热、养心、健脾、祛湿，与中医养生理念高度契合。”孟昊提醒，春夏之交，阳气升发，饮食上宜增加甘润以顾护脏腑，心火偏旺时可适当吃些苦味食材清泻，但不宜过量，以免损伤脾胃阳气。暑热汗多易耗气伤阴，需多吃生津止渴、滋阴润燥的食材，及时补充水分与营养。

清热润燥，与苋菜搭配可以增强滋阴效果。皮蛋由鸭蛋腌制而成，性凉，味辛、甘、咸，能泻肺热、去大肠火、增进食欲。皮蛋的凉润之性，可增强整道汤的清热效果，又能提升汤品的鲜香。三者合用，清热而不伤阳，祛湿而不伤阴，健脾而不壅滞，养心而不燥热，是夏季清补的理想汤品。

“这道苋菜皮蛋豆腐汤性味平和，立夏时节多数人都可食用，有几类人群尤其适宜。”孟昊说，湿热体质和苦夏人群常见口苦口干、口臭、大便黏滞、身重困倦、食欲不振、乏力懒动等表现。苋菜清热利湿，豆腐健脾和胃，恰好能缓解这些不适。另外，心火偏旺、心烦失眠、口舌生疮的人，以及需要清淡营养的老人、儿童和上班族也可常食用这道汤，它不仅补铁补钙、缓解疲劳，还能清心除烦、改善睡眠，温润之余不添负担。

不过，孟昊提醒，有几类人群需要稍加留意。苋菜和皮蛋都偏凉性，脾胃虚寒的人不宜过量食用，烹饪时不妨加些生姜和红枣，可温护脾胃。孕妇和幼儿建议选用无铅皮蛋，并且少量食用。此外，豆腐植物蛋白含量较高，肾功能异常者需控制摄入量；痛风急性发作期的人，暂时不宜食用，缓解期可少量食用。在此基础上，还可根据体质灵活调整：心火较重、失眠多梦的人，还可以加入干莲子和百合同煮，以增强清心安神的效果。湿气偏重、常感水肿困倦的人，可加适量薏米和茯苓，帮助更好地健脾祛湿。

少油少盐，本味天成

“苋菜皮蛋豆腐汤清鲜适口，做起来也不复杂。”孟昊介绍，首先，挑选食材时需留心，红苋菜要挑叶片鲜嫩、没有黄叶的，这样补铁补血的效果会更好；豆腐优先选择嫩豆腐或内酯豆腐，这样煮出来的汤口感格外滑嫩；皮蛋要选无铅工艺制作的，吃起来才更安心。此外，还需备好生姜、盐、香油、葱花等辅料。

下一步进行食材预处理。红苋菜摘去老叶、根须，洗净后先放入沸水中焯烫约1分钟，以去除其中大部分草酸，捞出备用；皮蛋去壳，用清水轻轻冲洗以去除表面涩味，再切成小块；豆腐切成小块，放入淡盐水中浸泡5分钟，这样既能防止煮时破碎，又能去掉豆腥气；生姜切成细丝待用。

到了烹煮环节，火候与次序很重要。锅中加入足量清水烧开，先

下入姜丝和皮蛋块，用中火煮上两三分钟。这样能让皮蛋的鲜味和营养物质充分溶入汤中。接着改为小火，沿锅边轻轻放入豆腐块，继续煮2分钟，其间尽量不去频繁搅动，以保持豆腐完整不碎、口感嫩滑。之后转成大火，放入焯好的苋菜，快速烫煮约1分钟，苋菜变软即可关火，不可久煮，这样既能牢牢锁住苋菜中的维生素、铁和钙，同时保持嫩嫩的口感和鲜亮的色泽。最后，加入少许盐调味，滴几滴香油，撒上葱花，便可关火出锅。整道汤少油少盐，能最大程度保留食材的本味与营养价值。

如果时间紧张，孟昊也给出了更快的方案：水沸后依次把姜丝、皮蛋、豆腐和苋菜下锅，加盐调味，一起煮3分钟即可上桌，汤鲜菜嫩。若偏爱更浓厚的味道，可以用鸡汤代替清水做汤底，煮出的汤味会更加醇厚。喜欢素食的朋友，可以不加皮蛋，搭配一些金针菇和香菇来提鲜，清香养胃，别有一番滋味。

“一碗热汤下肚，清鲜润喉，暑湿得解，心神得安。中国人的养生智慧，从来不在昂贵的补品中，而在顺应时节的一粥一饭、一汤一菜之间。”孟昊说，除苋菜外，立夏还有多款应季食材，顺应时节食用，可增强养生效果——
苦瓜：性寒味苦，可清心降火、解毒明目、开胃。苦味入心，是立夏养心的首选。凉拌苦瓜、苦瓜炒蛋、苦瓜黄豆排骨汤，消暑除烦效果极佳。

蚕豆：立夏时令佳品，性平味甘，能健脾利湿、补肾明目。推荐清炒蚕豆、蚕豆米汤、蚕豆炒蛋，清淡鲜香，健脾开胃。
樱桃：立夏鲜果，性温味甘，可补中益气、健脾和胃、滋养肝肾，缓解夏季乏力。可直接生食或搭配酸奶，酸甜可口，补充维生素和矿物质。



扫码观看
更多精彩



图为彭时雨为印度小伙贾纳瑞丹进行治疗。

一场「及时雨」之后，印度小伙的颈椎麻痛好了

王琦琳

近日，北京市通州区中西医结合医院骨伤中心颈肩腰腿痛门诊收到了印度小伙乔希·贾纳瑞丹的亲笔感谢信。他在信中称赞了脊柱康复科主治医师彭时雨精湛的医术。经过3次系统中西医结合保守治疗，困扰其许久的混合型颈椎病得到有效缓解，颈痛、手麻等症状逐渐消除。中医骨伤特色诊疗让贾纳瑞丹十分佩服。

32岁的贾纳瑞丹长期受颈部疼痛困扰，仰头时右侧上肢麻木伴放射性疼痛，严重影响工作与生活。经检查，确诊为混合型颈椎病，伴C3/4、C5/6椎间盘突出、颈椎生理曲度变直，经保守调理后症状无明显改善。痛苦之际，他遇上了一场“及时雨”。

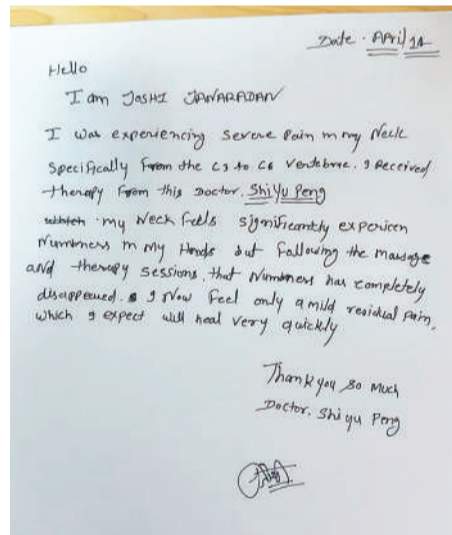
彭时雨为医院骨伤中心颈肩腰腿痛门诊骨干，专注中医骨伤临床多年，精通颈肩腰腿痛疾病全周期管理。他融合传统中医针灸、推拿正骨、中药调理、可视化针刀与现代康复治疗技术，形成规范化、个性化中西医结合诊疗体系。

接诊后，彭时雨通过细致查体与专科评估，明确患者核心病机：颈椎间盘突出合并右侧小关节错位、右侧前中斜角肌重度痉挛，神经卡压为上半肢麻木疼痛主要诱因。

对于患者颈肩疼痛不适症状，彭时雨安排骨伤中心中医护理团队实施“中药塌渍”外治法，舒缓肌肉痉挛。经过医护配合的精心治疗，贾纳瑞丹颈部气血通畅，颈肩疼痛得到一定的缓解。

同时，彭时雨给患者制定了个体化诊疗方案：采用传统理筋手法和肌肉能量技术（MET），理筋松肌，解除神经卡压；采用旋提手法，正骨调曲，纠正脊柱力线；筋骨同调，重建脊柱稳定。首次治疗后，贾纳瑞丹右手上肢麻木症状就明显缓解；经3次系统诊疗，颈部疼痛、僵硬、上肢放射痛等不适症状逐渐消失，颈椎功能恢复，可以正常工作与生活了。康复后，贾纳瑞丹亲笔书写感谢信：“我此前颈部剧痛，手部麻木严重影响生活，经彭时雨医生的治疗，麻木感完全消失，仅残留轻微痛感，预计很快就能痊愈。非常感谢彭医生。”

据介绍，彭时雨的诊疗严格遵循医院“传承精华，守正创新，针药并用，筋骨同调”核心理念。在多年颈肩腰腿痛治疗过程中，他总结出以“柔筋先于正骨、筋骨并重气血同调、辨病辨证内外同调、静态动态平衡重建”为治疗原则，以“纠正力线、松解筋膜、调和气血、重建脊柱稳定”为核心目标的临床经验，力求实现标本兼顾、筋骨同调的诊疗效果。



图为贾纳瑞丹亲笔书写的感谢信。本文配图均为受访者提供

扶正护健康，中医专家开出“生活处方”

王琦琳

暮春时节，万物生机勃勃，如何提升免疫力成为公众关注热点。国家中医药管理局近日举行发布会，专家详解中医药如何提升人体正气、促进身体健康。

国家中医药管理局副局长欧阳波介绍，《黄帝内经》强调“正气存内，邪不可干”，中医药以“正气”为本、以“治未病”为先，倡导关口前移、防重于治，通过辨识体质、顾护脾胃、调畅情志、调和气血，夯实健康基础。

什么是中医所说的“正气”？与西医的“免疫力”有何不同？

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示，正气是人体维持生命活动、抵御外邪侵袭的全部功能的总和，涵盖脏腑功能、气血阴阳的平衡状态，包括学习、工作、环境的适应能力、修复能力、自愈能力、精神状态等方面；西医所说的“免疫力”，更侧重于免疫系统识别、清除外来病原体的具体能力。两者相较，正气是一个更宏观的综合概念，“正气是‘根’，免疫力是‘果’，正气足了，免疫力自然协调有序”。

如何提高正气？张晋总结出5个要点：一是养护脾胃，脾胃为后天之本，气血生化之源；二是顺应四时，按照春生、夏长、秋收、冬藏的规律调整起居饮食；三是调畅情志，保持心平气和；四是劳逸适度，动静相宜，避免过劳耗气或过逸滞气；五是睡眠充足，顺应昼夜节律，睡好“子午觉”。她特别强调，提高正气不是靠某一种补药，

而是靠全方位生活方式的调整。不同人群提升正气的侧重点各不相同。欧阳波提醒，儿童青少年重在养成良好生活习惯；成人群体重在疏解压力、调和身心、改善亚健康状态；老年人群需要兼顾慢病管理与康复调护。

天津市北辰区天穆镇社区卫生服务中心主任医师丁文静提醒，儿童处于生长发育阶段，免疫系统尚未成熟，但只要养护得当，恢复能力很强。通过小儿推拿、食疗、合理起居让脾胃强健，气血充盈，自然正气充足，可以少生疾病。

针对长期熬夜、久坐、压力大的职场人，中国中医科学院广安门医院风湿病科主任姜泉提出“三步调节法”：第一步调心脾，补气血之源，尽量在晚11点前入睡，午时小憩15至30分钟，日常可饮用红枣桂圆茶；第二步畅气血，通能量之路，久坐40至60分钟后起身活动5至10分钟，还可敲打大腿外侧胆经，振奋阳气；第三步减压，每天10分钟专注呼吸，按摩膻中穴（两乳头连线中点）宽胸理气。

张晋提醒，老年人免疫力下降的根本原因是“肾气渐衰，脏腑功能减退”，调理的核心是“扶正固本防邪”。为此，老年人可适当食用核桃、黑芝麻、黑豆等帮助补肾填精，用山药、莲子、白扁豆、薏苡仁等煮粥或煲汤帮助健脾益气；注意保暖防寒，尤其护好头、颈、背、足等部位；每天运动30分钟，可选八段锦等功法，以微微出汗为度。

蚊子“侦探”上岗

今年4月1日起，基孔肯雅热纳入传染病防治法规定的乙类传染病进行管理。为防范这种主要经伊蚊叮咬传播的急性传染病，连日来，安徽省疾控部门800余名工作人员化身蚊子“侦探”，在全省16个地市104个县区布设330余个监测哨点，实时掌握蚊媒种群动态、生境分布、密度变化、季节消长规律及疾病传播风险等级，逐步织就蚊虫防控网。

图为工作人员对积水水体进行伊蚊幼虫采集和密度调查。
程兆摄
(人民视觉)

健康视线

