

芒种时节煲一锅泥鳅炖豆腐——

小鲜藏至味 苦夏始清补

本报记者 王美华



食愈
24
节气

“时雨及芒种，四野皆插秧。”6月5日，当太阳到达黄经75度时，夏天的第三个节气——芒种来到我们身边。

“夜来南风起，小麦覆陇黄”，又到一年麦熟时，遍野金黄，梅熟果香，栀子吐芳，晚稻插秧，丰收与播种在此刻交汇，一幅热烈而丰美的夏日图景徐徐铺展。

麦熟梅黄，收种两忙

芒种一到，仲夏便正式开始了。首都医科大学附属北京中医医院老年病科副主任医师贾淑红介绍，此时雨量充沛、气温升高、湿度增大，江南、江淮等地陆续进入梅雨季节。“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”，绵绵细雨与重重雾霭，构成了江南梅雨季节的典型景象。“芒种芒种，连收带种”。芒种的字面意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”。此时，长江流域“栽秧割麦两头忙”——冬小麦亟待收割，晚稻正待插秧；华北地区“收麦种豆不让响”——冬小麦等待归仓，夏玉米、夏大豆需抢时播种。收割与播种并进，田野间一片农忙景象，芒种也被形象地称为“忙种”。

“春争日，夏争时”。芒种是土地的收获季，也是学子的收获季。千万学子即将奔赴高考考场，去收获多年奋斗的果实。此刻，汗水与期盼交织，正是最紧张也最充满希望的时光。

辛勤耕耘之余，湿热交蒸的天气也在考验着人们的身体。贾淑红表示，芒种时节，人体阳气浮越于体表，脾胃反而相对虚寒，若贪凉饮冷，容易损伤脾胃，导致“苦夏”。中医认为，夏主心，心属火，最怕热扰，情绪烦躁易引起心火上升，出现失眠、口疮等问题。此时与湿热交蒸，更易伤脾困心，让人疲倦乏力、食欲不振、精神萎靡。民谚有云“芒种夏至天，走路要人牵”，正是这种疲劳感的真实写照。

“无论是即将走进考场的学子，还是为生活奔忙的普通人，都应顺应时节，调养身心。”贾淑红表示，芒种养生的总原则是清热祛湿、健脾益气、养心护阳。起居上宜晚睡早起，适当午休；情志上静心宁神，避免恼怒忧郁；饮食方面，注重清补和食苦，忌过咸过甜、肥甘厚味。因为肥甘厚味容易助湿生热，加重芒种时人体的困重感。苦味能清泻心火、燥湿健脾，可适当多吃苦瓜、莲子心、芥蓝等，脾胃虚寒人群不可多食。此外，芒种时节，汗出过多容易耗气伤津，可适当食用乌梅、山楂、柠檬等酸味食物，能敛汗生津、开胃消食。

说到酸味，芒种时节最让人惦念的，莫过于正当成熟的梅子。一颗颗梅子青翠圆润，入口却酸涩逼人，需得一番巧手料理。芒种煮梅的习俗，历史悠久。《三国演义》中，“青梅煮酒论英雄”的豪情，“望梅止渴”的急智，历来为人津津乐道。如今，人们将梅子与冰糖一同熬煮，做成酸甜可口的蜜饯；或

以食盐细细腌渍，制成咸酸生津的盐梅。一颗入口，两颊生津，既开胃消食，又消暑保健。不过，蜜饯与盐梅终究是糖盐渍制之物，浅尝怡情，不宜多食，有糖尿病、反流性食管炎或者胃溃疡的人应慎用。

水中人参，益气滋阴

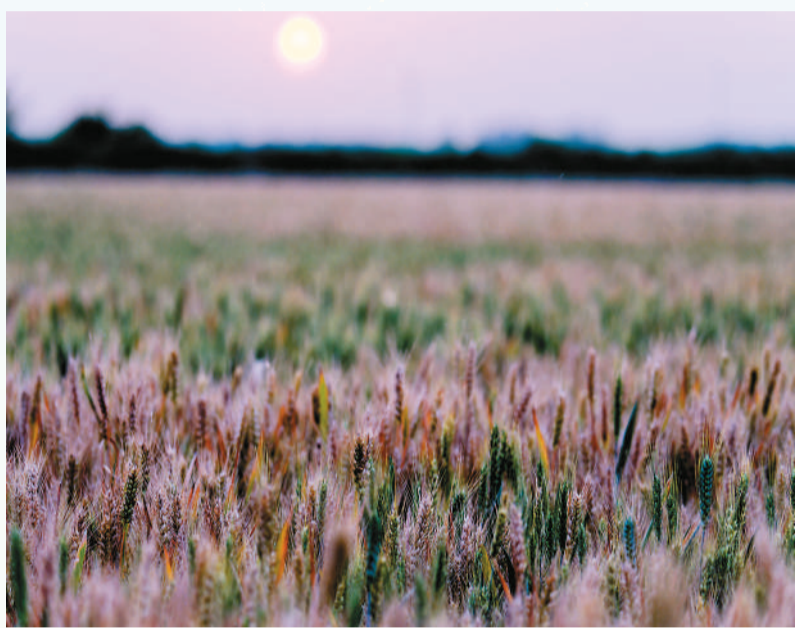
“芒种节气，推荐一道经典养生菜肴——泥鳅炖豆腐。”贾淑红介绍，这道菜汤鲜味醇、清补相宜，是湿热夏季里一道健脾祛湿的养生佳品。

泥鳅素有“水中人参”的美誉，广泛分布于我国南北各地的河、湖、沟、塘中。它肉质细嫩，味道鲜美，自古便是民间餐桌上的美味。宋代诗人梅尧臣在《江邻几饷鳅》中，起初对泥鳅颇为不屑，视它为腥滑难烹的“至贱品”，然而亲口尝过之后却幡然醒悟——“乃知至贱品，唯在调甘辛”——世间的美味本无高低贵贱，全凭一双巧手调配得宜。

贾淑红介绍，泥鳅营养丰富，富含优质蛋白和多种微量元素。中医认为，泥鳅味甘性平，入脾、肺经，能益气滋阴、健脾益肾、利水祛湿。与之搭配的豆腐，味甘性凉，归脾、胃、大肠经，能清热解暑、生津润燥、宽肠降浊，被称为“清热宽肠之品”。豆腐性凉而不寒，润而不腻，尤其适合夏季心火口渴、内有伏热之人食用。泥鳅与豆腐相炖，尤其适合脾虚困倦、湿热内蕴的人群。常见症状有身体困重、舌苔黄腻、食欲不振、神疲乏力、大便不成形等。不过，脾胃虚寒者（如便溏、食凉后胃痛腹泻的人）、高尿酸血症或痛风急性发作期患者，需谨慎食用。

“泥鳅炖豆腐虽好，也须因人而异、灵活调整，才能更好地发挥食疗作用。”贾淑红提醒，若是脾胃虚寒、偏于寒湿，表现为舌苔白腻、怕冷明显，可在原方的基础上加入生姜5—7片、胡椒粉一茶匙，这两味调料性温热，既能中和豆腐的凉性，又能温中散寒、化湿止泻；还可以酌情加入茯苓15克、白术10克，以增强健脾燥湿之力。若是湿热偏盛，表现为舌苔黄厚腻、口苦口干，调理重点应转向清热利湿，炖煮时可加入提前浸泡好的薏苡仁30克、赤小豆20克，两者都是利湿良品，与泥鳅豆腐同煮能相得益彰；也可换用连皮冬瓜200克，以增强清热利尿的作用，适合湿热较重、小便黄赤短少的人群。

芒种时节，暑热易耗气伤津。贾淑红提醒，若是气虚明显，常感神疲乏力、气短懒言、容易出汗，便需培补气。此时可加入黄芪20



芒种临近，山东省东营市东营区的麦田丰收在望。

刘智峰摄（人民视觉）

克、党参15克，与泥鳅豆腐一同炖煮，以增强补中益气的效果；也可加入去核红枣5枚，能补气养血，尤其适合夏季动辄大汗、疲倦不堪的体虚人群。

健脾祛湿，食养当时

贾淑红介绍，泥鳅炖豆腐的制作方法并不复杂，但几处关键细节可直接影响成品的养生效果与风味。

首先，准备好鲜活泥鳅、嫩豆腐，以及生姜、蒜瓣、料酒、白胡椒粉等。泥鳅需提前用清水静养2到3日，每日换水，水中滴入几滴食用油，可促其吐净腹内泥沙——这是去腥的第一步。洗净后捞出，撒入粗盐搓揉片刻，再用清水反复冲洗，能有效去除泥鳅体表的黏液。随后将泥鳅剖腹，去除全部内脏，尤其要撕净腹内那层黑膜——这是腥味的关键来源。洗净沥干后，加入料酒与两三片生姜腌制15分钟。豆腐切成2—3厘米方块，放入淡盐水中浸泡10—15分钟，激出多余水分，既能去除豆腥，又能使豆腐在炖煮中不易散碎。

材料备齐，便可开火烹制。取煎锅，中火烧热，倒入少许油，将腌好的泥鳅沥干水分，中小火慢煎至两面金黄。煎时可加入姜片、蒜瓣，去腥增香之余，也有助于激发泥鳅的温补之性。煎好后，沿锅边淋入适量料酒或高度白酒，激出香气，随即加入足量开水——注意一定要加开水，切忌冷水，这是汤色奶白的关键。大火烧开后撇去浮沫，转中小火炖煮10—15分钟，待汤色逐渐变白，放入处理好的豆腐块，继续炖煮10—15分钟。关火前5分钟加适量盐调味——不要过早

放盐，以免蛋白质过早凝固，肉质变柴。出锅前撒入少许白胡椒粉，既能去腥提鲜，又可温中散寒，也可加少许白糖提鲜。

“生活中，也可以根据家中实际情况灵活变通。”贾淑红建议，若家中有高血脂症患者，不妨改为无油清淡版——省去煎泥鳅的步骤，直接将处理好的泥鳅与冷水入锅，加入姜片、料酒，小火慢炖至汤色转白、泥鳅熟透，再放入豆腐继续炖煮片刻。这样汤色虽稍清淡，但鲜味不减，适合高血脂症人群日常调养。

“芒种夏至天，饮食要清鲜。”贾淑红介绍，芒种时节湿气渐重，不妨适当多吃些薏苡仁。她堪称芒种祛湿的佳品，既能健脾以治本，又能渗湿以治标，标本兼治。最简单的莫过于煮一锅薏米红豆水，取薏米、赤小豆各50克，注意须用细长的赤小豆，而非圆胖的红豆，加足量清水，大火烧开后转小火煮1小时，喝汤吃豆，不加糖。此方可每日代茶饮，连吃7至10天为一疗程。需提醒的是，孕妇忌食；虚寒体质者可减少赤小豆的用量，同时将薏米干炒至微黄再煮，以减其寒性，更为妥帖。



扫码观看
更多精彩内容

健谈

你相信吗？很多人直到被推进ICU，才第一次正视身体早就发出的提醒信号——可惜，往往为时已晚。

那道门一关，外面是人间，里面是生死。作为一名ICU（重症医学科）医生，我在门里待了许多年，见过太多悔不当初的脸。他们倒下前，都觉得重症是别人的故事，离自己很远。其实，ICU里最多的患者，恰恰来自那些最常见的“小毛病”——被忽视的高血糖，没回事的高血压，戒不掉的酒，停不下的烟。拖得久了，就成了脑出血、心衰、肝衰竭，一脚踏进鬼门关。

我曾接诊过一位40多岁的男性患者，他原本体格强壮。30多岁时，他查出高血糖，但一直没当回事，既没正规用药，日常饮食也从不敢收敛，照样喝酒、大鱼大肉。最后一次住院时，他已经全身水肿，因为心衰，他只能卧床，连下地都成了一种奢望。住院一个多月，最终还是没能救回来。高血糖就是这样，它从不宣战，却悄无声息地侵犯他的脏器，一步步导致心力衰竭、肾衰竭。壮年之躯，就这样被拽入绝境，实在令人痛惜。

慢性病拖成重症，这样的患者远不止一个。前段时间科里收治了一位45岁的男性，入院时他面色萎黄、说话有气无力，是典型的酒精性肝病。他从年轻时便常年酗酒，最终拖成了肝衰竭。肝脏不仅仅是人体的解毒工厂，还负责合成凝血因子和白蛋白，参与人体消化和凝血。一旦肝功能衰竭，重度贫血、大出血、肝性脑病等并发症便会接踵而至，危及生命。由于病情过重，只有肝移植才能救命。但他身体消瘦，营养状况也很差，无法耐受手术。在调理身体、等待肝源的日子里，有一天他再也没醒过来。不知他当初豪饮时，可曾想过会有这一天？

同样让人心里发沉的，还有那些因脑出血、脑血栓瘫痪在床的患者。我常问他们：“平时量过血压吗？”回答往往是摇头。“头晕怎么办？”“忍忍就好了。”可这一忍，就忍成了半身不遂。高血压早期常常没有明显症状，偶尔的头痛、头晕，很容易被当成小事放过去。不少脑血栓患者发病时才60岁上下，在这个年纪倒下，不仅自己要承受巨大的痛苦，家庭也跟着被拖入困境。我救治过一位患者，子女既要工作，又要照顾孩子，还得奔波于医院和家之间，实在分身乏术，只好请护工帮忙，每月费用近万元，对普通家庭来说，是极为沉重的负担。

说这些，不是为了引起恐慌，而是希望提醒更多人树立健康管理意识——慢性病管理和不管理，结果完全不同。在ICU，我也见过很多积极配合治疗、最终把病情控制住的患者，王大爷就是其中之一。他从十几岁就开始吸烟，慢慢患上慢性支气管炎，再后来发展成慢阻肺、肺源性心脏病。以前，冬天一受凉感冒，他的病情就会加重，每次发作时憋喘得厉害，好几次都是被救护车送来的。住院期间，在医生的劝说和家人的监督下，王大爷开始戒烟并坚持规范治疗。如今，他的症状已经明显得到控制。

在ICU，抢救须得争分夺秒，但查房时的叮嘱同样重要。我和同事们会趁着查房，给患者和家属讲讲健康管理的事，提醒他们别把小问题拖成大麻烦。这个习惯，我也带回了家。我母亲患有高血压、心脏病，确诊初期，我建议她先通过饮食、运动来调整，效果并不理想。我劝她加上药物治疗，降压、调脂、抗血小板，几种药一起上。起初她非常抗拒，思想包袱很重，觉得每天吃药就是“老了不中用”，更怕给子女添麻烦。我就把那些患者的故事说给她听，一点点科普高血压的危害。慢慢地，她想通了，开始主动规范用药。如今，母亲已经规律服药七八年，血压控制得平稳，心绞痛也很少再发作。

说到底，慢性病管理是一场持久战，需要医患携手、全家参与，缺一不可。对慢性病，别轻视、别侥幸、别拖延。从现在开始，重视它，管理它。只要科学管理、认真对待，就完全可能把它稳稳地控制住，您说是吗？

（作者为山东省滨州市中医医院重症医学科主治医师）

管好慢性病，别把生命交给侥幸

傅明杰



第31个全国“爱眼日”到来之际，在湖北省襄阳市海容小学，学生们正在健康老师的指导下检查视力。

李旭晖摄（人民视觉）

国家卫生健康委发布通知——

进一步健全城市社区卫生服务体系

本报北京电（记者王美华）近日，国家卫生健康委印发《关于进一步健全城市社区卫生服务体系 提升服务能力的通知》。通知明确，到2030年，基本实现建制街道社区卫生服务中心全覆盖，社区卫生服务机构基础设施条件明显改善，数字化服务有序推进，服务能力全面提升。

当前，全国共设有社区卫生服务中心1.02万个、社区卫生服务站2.73万个，基本实现城市社区卫生服务全覆盖。但随着城镇化加快发展，城区人口数量进一步增加，对就近就便满足群众多样化基本医疗卫生服务需求提出更高要求。

通知提出，以基层为重点，落实“日常疾病在基层解决”要求，适应城市人口聚集、需求增加趋势，进一步优化资源配置，完善服务功能，提升服务能力，构建体系完整、布局合理、分工明确、功能互补、运行高效、便利

可及的城市社区卫生服务体系。

为顺应城镇化进程和行政区划调整，通知对健全城市社区卫生服务体系提出3方面工作措施：一是实现社区卫生服务中心全覆盖。原则上每个街道办好1所社区卫生服务中心，未设置的街道可依次通过辖区内政府办一级医院或其他医疗卫生机构转型、二、三级医院延伸提供服务，或增建社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站。二是织密织牢社区卫生服务网络。人口规模大于10万人的街道可以根据需要扩大现有社区卫生服务中心规模，也可增建社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站，或增加社区卫生服务站。三是探索区级医院与社区卫生服务机构一体化管理。参照县域医共体建设模式，加强区级医院与社区卫生服务机构一体化建设和管理发展。

健康视线

快乐减压 迎接高考

高考临近，四川省乐山市第二中学组织高三年级学生开展“决胜高考、轻装前行”趣味减压活动，将户外趣味运动与室内心理疏导相结合，帮助学生放松心情，用乐观积极的态度迎接高考。

图为该校高三学生参加掰手腕比赛。

李华时摄（人民视觉）

