

关注

# 春季食养 增辛少酸再来点甜头

春天，自然界的阳气从冬日的潜藏状态逐渐升发，人体的生理机能也随之发生相应变化。春季是养生的黄金时节，饮食调养是顺应自然、呵护健康的核心方式。自古便有“春季食养，增辛少酸补甘”的经典准则，这其中蕴含着中医顺势养生、脏腑调和的大智慧。贴合春季气候特点与人体代谢规律，无需刻意进补，在日常饮食中只需调整五味搭配，选择应季食材，兼顾疏肝与健脾，就能轻松驱散春困、调和气血、增强体质，让身体顺应自然生机，焕发活力，为全年的健康打下坚实基础。

## 行气通阳养血 口味调整的内核逻辑

中医将四季与五脏对应，春属木，与肝相应，肝主疏泄、喜条达而恶抑郁。春季阳气升发，正是肝气舒展、生机盎然的时节。此时人体气血开始趋向体表，新陈代谢加快，脾胃功能也相对较弱，若饮食不当，极易出现肝气郁结、脾胃虚弱、上火疲乏、食欲不振等“春困”“春燥”不适。

从五味与脏腑的关系来看，中医认为“酸入肝，辛入肺，甘入脾”，五味调和则脏腑平衡，五味偏颇则脏腑受损。春季肝气本就处于升发状态，若过量食用酸味食物，会导致肝气收敛过盛，疏泄失常，进而引发情绪抑郁、胸肋胀痛、消化不良等问题；而辛味食物具有发散、行气、通阳的功效，能助力肝气疏泄，驱散冬日积聚在体内的寒邪，唤醒身体阳气；甘味食物则能补益脾胃、益气养血，缓解肝气过旺对脾胃的克制，兼顾肝脾调和。因此，“增辛少酸补甘”并非简单的口味调整，而是顺应春季脏腑变化的科学食养逻辑。

## 增辛并非多吃辣 应季蔬菜不伤脾

“增辛”是春季食养的首要关键，这里的“辛”并非指辛辣刺激，而是性温味辛、具有发散行气作用的食材。这类食材的核心功效是疏肝理气、发散风寒、温通阳气，帮助身体摆脱冬日的沉滞，顺应春季阳气升发的节奏。

春季阳气初生，寒气未完全消散，很多人会出现手脚冰凉、精神不振、感冒流涕等症状，适量食用辛味食材，能有效驱散寒邪，疏通肝气。

适合春季的辛味食材多为应季蔬菜与温和调味品，比如韭菜、香菜、洋葱、大葱、生姜、春笋、香椿、薄荷、紫苏等。这类食材性质温和，不会像辣椒、花椒那般燥热伤阴，反而能行气解郁，改善春季肝气郁结导致的情

## 少酸收敛要有度 防止肝旺伤脾胃

“少酸”是春季食养的重要禁忌，此处的“少”并非完全禁食，而是控制摄入量，避免过量食用。酸味食物具有收敛、固涩的特性，酸入肝，适量食用酸味食材能滋养肝阴、补养肝血，对身体有益。但春季肝气升发，过量食用，会使肝气收敛过度，疏泄功能受阻，导致肝气郁结。同时中医讲“肝木克脾土”，肝气郁结过旺，还会影响脾胃运化功能，出现腹胀、腹泻、食欲不振、消化不良等问题。

日常生活中，酸味浓郁的食材需要适量控制，比如山楂、柠檬、杨梅、李子、醋、酸菜、泡菜等。很多人春季喜欢喝柠檬水开胃，或是吃山楂解腻，偶尔食用无妨，但长期大量饮用、食用，就会违背“少酸”原则。比如过量吃醋，会刺激肠胃黏膜，尤其脾胃虚弱的人群，更容易出现胃部不适；过量吃山楂，不仅收敛肝气，还会损伤脾胃阳气，加重腹胀、积食。

要注意的是，对于肝阴不足、眼睛

## 干涩的人群，可少量食用酸味食材 滋养肝阴

干涩的人群，可少量食用酸味食材滋养肝阴。比如饭后吃一两颗山楂，或是做菜时少放一点醋调味，把握“适度”原则即可。无需完全忌口，核心是避免酸味食材成为春季饮食的主流。

## 补甘可健脾益气 粥品蒸食最相宜

“补甘”是春季食养的核心保障，甘味食物入脾经，具有补益脾胃、益气养血、调和脏腑的功效。春季肝气升发，易克制脾胃，加上冬季进补后脾胃负担较重，春季人体代谢加快也让脾胃承担更多的消化吸收任务。此时脾胃功能相对虚弱，容易出现乏力、食欲不振、大便溏稀等情况。甘味食材能健脾和胃，增强脾胃运化能力，为身体提供充足的营养，固护人体“后天之本”。

春季补甘，要选择性平、味甘、清淡易消化的食材，避免食用过于甜腻、高热量的甜食，以免滋腻碍胃，反而加重脾胃负担。适合的甘味食材分为谷物、蔬菜、水果、干货等几类：谷物类有小米、大米、燕麦、糯米、山药、芡实，这类食材健脾养胃，适合熬粥；蔬菜类有

南瓜、胡萝卜、土豆、山药、莲藕，性质温和，口感清甜，能补脾胃、益气血；水果类有草莓、樱桃、苹果、桂圆、红枣，应季水果清甜爽口，能补充维生素与水分；干货类有桂圆、红枣、枸杞、莲子，可搭配煮粥、泡水，补气养血。

春季甘味食养，以粥品、蒸食为佳，温和滋补不加重肠胃负担。小米山药粥是春季养胃首选，小米健脾和胃、滋阴养血，山药补脾益肾、固肠止泻，二者熬煮成粥，软糯易消化，适合早餐食用，老人小孩皆宜；南瓜蒸百合，南瓜甘温，补中益气，百合润肺清心，清甜软糯，既能补甘健脾，又能缓解春季干燥；红枣桂圆枸杞茶，补气养血、健脾安神，适合春季熬夜、气血不足、容易疲劳的人群饮用；燕麦牛奶粥，健脾养胃、补充蛋白质，晨起食用能快速补充能量，缓解春困。

刘畅

### 小贴士

#### 食养也要体质适配

春季食养除了遵循“增辛少酸补甘”，还要结合时令特点与个人体质，做好细节调整。

首先，春季饮食宜清淡为主，忌油腻生冷，减少肥肉、油炸食品、冷饮、生食的摄入，避免加重脾胃负担，损伤阳气。

其次，优先选择应季食材，春笋、荠菜、香椿、韭菜、草莓等春季时令食材，得天地阳气，食养效果

更佳，反季节食材则少食用。

最后，因人而异调整食养方案：体质偏寒、手脚冰凉的人群，可适当增加生姜、韭菜、桂圆等温性辛味、甘味食材；体质偏热、容易上火的人群，减少温性食材，多吃薄荷、春笋、百合、莲藕等清淡甘凉食材；脾胃虚弱、消化不良的人群，少吃生冷甘味食材，多喝粥品、蒸食。

应及时调整，否则更容易着凉。

#### 搭配3个习惯

春季宜早睡早起，顺应阳气生发。运动方式要温和，强度应适宜，如散步、慢跑，能促进气血循环，但要注意运动后及时保暖。饮食上少吃生冷，多选温和、易消化的食物，如生姜、红枣、小米粥等，有助于护脾胃、御寒气。

“春捂”是春季养生的第一道防线，但更重要的是“有度、有法”。根据气温变化和个体体质灵活调整，既避免受寒，也防止过度保暖，才能真正守住健康，远离春季常见病，迎接春暖花开。

侯慧慧 陆云晖 钱小洁

## 科学春捂 守住健康

随着气温回升，很多人迫不及待地换上轻薄春装，却忽略了春季气候的特殊性，导致感冒、关节痛、肠胃不适等问题找上门。提倡春捂并非盲目多穿，而是一种顺应时节的科学养生方式。

### 为何一定要“春捂”

春季是冬夏交替的过渡季节，气候最大的特点就是乍暖还寒、昼夜温差大、冷空气频繁反扑，这也是春捂的重要原因。

从中医角度来说，春季阳气开始升发，但体内的阳气还处于虚弱、稚嫩的状态，肌肤腠理也较为疏松，寒气极易趁虚而入，损伤阳气。现代医学认为，冬季人体的体温调节系统已经通

应了寒冷环境，春季气温骤升骤降，身体调节能力尚未及时跟上，过早减少衣物，会让身体受到冷空气刺激，导致血管收缩、免疫力下降，流感、过敏性鼻炎、风湿性关节炎等疾病更容易发作。

对于老年人、心脑血管和呼吸系

统疾病的患者来说，“春捂”有助于身体适应气温变化，减少不适。但是，并非人人都适合“春捂”。儿童天性好动，新陈代谢旺盛，“春捂”可能导致出汗，增加着凉感冒的风险。

### 重点“捂5处”

春捂讲究“重点防护、适度保暖”，并非穿得越多越好，重点把握捂的部位，才能事半功倍。腹部是重点，肚脐部位保暖有助于脾胃功能稳定，避免

腹痛腹泻；背部是抵御风寒的屏障，受凉容易诱发感冒；腰部关系肾气，受凉可出现腰酸乏力，经常按摩肾俞穴、命门穴、阳关穴，可滋阴壮阳、补肾健腰；“寒从足起”，双脚血液循环较差，更需注意“下厚上薄”，袜子、鞋子要有一定的厚度；膝等关节部位一旦受凉，容易引起疼痛或旧病复发。因此，与其层层叠穿，不如抓住这些关键部位重点防护。

### 记住“815”原则

当昼夜温差大于8℃时，说明气温尚不稳定，应适当“捂一捂”；当气温稳定在15℃以上并持续一周，就能逐步减衣。总体原则是“以不出汗为度”，如果已经感觉闷热甚至出汗，就

## 饮食越多样 衰老就越慢

我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样，合理搭配”，这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。

### 每天至少吃12种不同食物

食物多样，是指一日三餐饮食中包含各种不同类型的食物，比如餐桌上不仅要有蔬菜、水果，还要有肉类、鱼类、豆类、全谷物等，每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方式，可以提供各种各样的营养物质，包括维生素、矿物质、膳食纤维等，这些营养物质对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐，每天摄入不同品种食物应该达到12种以上，每

周达到25种以上，烹调油和调味品不计算在内。

### 食物花样多 健康益处多

世界卫生组织指出，食物越多样，相关的慢性疾病风险和死亡风险就越低。最近一项研究发现，食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。这项研究调取了美国国家健康与营养调查中超过2.2万参与者的数据。分析发现，饮食越多样化，生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测，食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们，食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用

了中国健康和营养调查的数据，纳入了超过1.1万名成年人，探究了12类主要食物的种类与摄入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现，食物多样性评分与高血压发病风险之间存在“L型”负相关的趋势。具体来说，日常饮食中食物种类更丰富多样的参与者，相比食物选择较为单一的参与者，高血压的发病风险降低了36%。

### 三个技巧把饭吃出“花”

小分量多种类。就是每顿饮食中，种类尽量多一些，每一种的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦，可以加蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起

吃饭时，也可以选择小份食物，有利于食物多样化。

同一类换着吃。同类的食材不要天天重复，比如叶菜类，除了菠菜，还可以选油菜、生菜、圆白菜；米饭也可以换成大米加小米，或者大米、小米加糙米的组合，同类食材轮换着吃，既能避免吃腻，又能补齐不同营养素。

巧搭配更健康。除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配，我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道，其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、红黄彩椒就集齐了5种颜色，不仅好吃好看，还能平衡膳食营养，更有益健康。

刘健

资讯

## 加快建设分级诊疗体系推出13项针对性措施 引导常见病慢性病患者基层首诊

近日，国务院办公厅公布《关于加快建设分级诊疗体系的若干措施》给出“破题方案”，提出4方面13项针对性举措。从优化医疗机构功能定位，到引导群众基层首诊，再到畅通转诊渠道……简单说就是“小病在基层、大病到医院、康复回基层”。

完善分级诊疗协同机制。优化医疗卫生机构功能定位和结构布局，动态消除基层医疗卫生服务空白，强化二级医院在三级医院和基层医疗卫生机构间的桥梁纽带作用，引导三级医院聚焦急危重症和疑难复杂疾病，加强转诊会诊和住院服务。推动紧密型医联体提质扩面，加强紧密型医联体内医疗资源共享和医疗、运营、信息管

理一体化。引导群众基层首诊。加强基层常见病诊疗和慢性病管理，通过紧密型医联体内上级医院在基层医疗卫生机构开设常见病、慢性病门诊，并将专家团队的普通门诊向基层延伸，为患者提供慢性病医防融合服务等方式，提高基层医疗卫生机构对群众的吸引力。强化上级医院帮扶作用，提高基层医疗卫生机构承接能力。提升家庭

医生签约服务质效，推动签约医生与居民形成长期稳定关系。

加强转诊服务管理。以便利群众转诊为导向，完善各级转诊规则，保障医患双方合法权益。畅通首诊后患者转诊渠道，推动医疗机构设立转诊中心，地市级及以上医院与紧密型医联体建立协作关系。强化医保政策引导，加强异地就医直接结算管理服务，稳步推进省内及跨省异地就医住院费用纳入就医地按病种付费管理。

完善分级诊疗多元保障措施。加快完善紧密型医联体发展保障政策，按规定落实财政补助政策，优化薪酬制度。完善基本医保差异性支付政策，因地制宜适当拉开不同等级医疗卫生机构住院报销水平。合理确定不同等级、类型医疗卫生机构的支付系数，加大对基层倾斜力度。落实基层医疗卫生机构一般诊疗费政策。加快推进以省为单位规范基层病种范围，实行统筹区内不同等级医疗卫生机构基层病种“同病同付”。提升群众对分级诊疗的认知度和认可度，树立规范有序就医理念。

柴嵘

解惑

## “汉堡馒头减肥法”是否靠谱

“每日早餐喝黑咖啡、吃鸡蛋，午餐吃两个汉堡(酱料减半、多加蔬菜)，晚餐吃两个馒头，并将进食时间控制在8小时内……”社交媒体上，一种名为“汉堡馒头减肥法”的饮食方式悄然走红。这种看似“快乐”的减重方法是否安全可靠？面对形形色色的减重“秘籍”，公众又该如何甄别与选择？

“评价一种饮食方式，首要标准是看其是否均衡。”天津市第一中心医院营养科主任、主任医师谭桂军解释，科学膳食的均衡性体现在以下几个维度：用餐时间相对固定，建议按早餐7时、午餐12时、晚餐18时进行饮食安排；能量分配合理，早、中、晚餐的能量摄入比例大致为3:4:3；进食结构搭配合理，每餐都应包含主食(碳水化合物)、优质蛋白(肉、蛋、奶、豆)和蔬菜。建议成年人每日摄入蔬菜不少于300克，其中新鲜深色蔬菜应占一半。

反观“汉堡馒头减肥法”，早餐仅有咖啡和鸡蛋，缺乏提供基础能量的碳水化合物；晚餐则只有馒头，缺乏蛋白质和蔬菜。“午餐看似结构合理，但两个汉堡的蔬菜量是否充足还存疑。”谭桂军说。

为何有人尝试此方法后，体重确实下降了？谭桂军分析，这是通过不均衡的饮食方式制造了“能量缺口”，即摄入量远低于身体实际消耗量。在这种情况下，身体会优先动用储存的糖原，而糖原结合大量水分，其消耗会导致体重快速下降。随后，由于能量摄入不足，身体将被迫分解肌肉中的蛋白质。“简单来说，减去的可能是水分和

肌肉。”谭桂军说。这种减肥法会造成血糖升高吗？“正常人群进食后胰岛素会迅速分泌，不会造成血糖显著升高；但对胰岛功能受限人群而言，由精细白面制作而成的汉堡、馒头，在人体内消化快，易引发餐后高血糖。”谭桂军说。

根据调查，在专业指导下，大多数患者能较好执行饮食和体重监测方案，但也有部分患者存在“不敢吃主食、不吃晚餐能加速减肥”等认知误区。

“碳水化合物是人体能量的主要来源之一，不可或缺。”谭桂军说，我国糖尿病等代谢性疾病发病率呈上升趋势，与碳水化合物来源变得过于“精细化”有一定关联。“精制米、白面等精细主食在加工过程中损失了部分膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养成分。同时，含糖饮料和总体能量摄入过剩，也是重要推手。”谭桂军说。

谭桂军建议，胰岛功能受限人群在保证营养均衡的前提下，主食应注重“粗细搭配”，用糙米、燕麦、藜麦等粗粮按1:1的比例替代部分精制米白面，有助于平稳血糖、增强饱腹感；保证足量优质蛋白，如瘦肉、鱼虾、蛋奶、豆制品；增加蔬菜摄入量。

“安全减重速度为每周0.5—1公斤。”谭桂军说，“科学的体重管理，不是与食物为敌，而是学会科学选择食物，并与规律运动相结合，实现改善健康状况、降低疾病风险。”

李家鼎

## 打了HPV疫苗 就不用筛查了吗

有些女性认为自己打过疫苗，就不用再查HPV(人乳头瘤病毒)了，这是不对的，打过HPV疫苗≠免筛金牌。

无论是否接种过HPV疫苗，均需定期筛查，只有疫苗+筛查联合防护，才能最大限度降低罹患宫颈癌的风险。疫苗不能替代筛查，这主要是因为：病毒类型防不全；保护效力非终生；既往感染清不掉。

不管是二价、四价，还是九价HPV疫苗，都只能覆盖部分高危型HPV的防护，但仍有其他HPV型别(如52、58型)有致癌风险。

疫苗仅能预防新感染，虽然现有数据表明，疫苗保护期可达10年以上，但个体差异大，保护

效力是否持久，仍然有待观察。而且若接种前已感染高危HPV，无论是否接种疫苗都需通过筛查监测感染状态和病变情况。

因此，建议女性朋友打疫苗要趁早(9至45岁均可)，筛查要规律(25岁起定期查)。

常规而言，建议25至29岁的女性每3年检查一次HPV；30至65岁的女性每5年进行一次HPV检测+TCT联合筛查，或每3年进行一次HPV检测，联合筛查漏诊率最低；65岁以上的女性若过去10年连续3次筛查正常，可终止筛查。注意，特殊人群的筛查需遵医嘱调整。

高颖