

春节假期结束！ 身体急需降火 餐桌快摆上它们

春节假期结束，初春的气息迎面而来，春主升发，可这乍暖还寒、天干物燥的气候，一不注意，升发过头儿就容易“引火上身”。中国中医科学院研究生院教授杨力等专家提醒，头痛咽干为肝火，心烦失眠为心火，大便秘结为胃火，干咳无痰为肺火。早春也要注意降火润燥。
星报综合

降火第一菜 白菜

春天气燥，呼吸道系统疾病尤其高发，很多都是肺热惹的祸。降肺火的首推菜，白菜当属第一。别看它是冬天的主打菜，初春照样扮演降火清热的重要角色。大白菜味甘性平，可除烦解渴、清热解毒，对一些肺热咳嗽、便秘者是非常有效的。

另外，专家建议也可多吃芽菜，豆芽菜、枸杞芽及过阵子上市的香椿芽儿等，芽菜大多性平，能清热解毒。同时，由于其生长时有一种“钻”的劲头，常吃能帮助升发阳气，预防上火。

降火第一肉 鸭肉

肉多而生火多痰，很多人因此顾忌而不敢多吃肉。其实，春季吃肉，不妨多选鸭肉。中医学认为，鸭肉性寒，除可大补虚劳外，还可消毒热、利小便，这是多数温热性肉禽类所少见的。因此，吃鸭肉既能保证摄入足够的蛋白质，又清凉不上火。但需要注意的是，最好不要用整只鸭子炖来吃，而是用几块鸭肉搭配春笋来炖。春笋性凉能去火，也有升发阳气的作用。而且，和鸭肉一起炖，还可以去鸭肉的腥味儿。

降火第一果 草莓

早春第一果，首推当属草莓，尤其是对于肝火旺盛的人来说，草莓既能养肝，又是去肝火的高手。从中医角度讲，草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火。

此外，草莓是典型的浆果，维生素C的含量丰富，有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养；其含有的天然的抗炎成分可以减少自由基的产生数量，以保持脑细胞的活跃。在这个春困的季节，还能帮助提神醒脑。不过，草莓性凉，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

降火第一粥 荞麦粥

因饮食或作息不规律导致胃火上涨，可以说是每个季节都易发生的事，春季也不例外。而降胃火，“喝清淡的荞麦粥，是不错的应对之道。”杨力说，荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。而且荞麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此，荞麦还有“消炎粮食”的美称。做粥时，最好搭配点其他的食材，如肉丝、黄瓜等，能避免荞麦的粗糙口感。



老人为啥偏爱转发“鸡汤文”？

专家：儿女要尊重老人，帮助他们提高鉴别能力

02版

非遗传承人
再创大鼓书经典

03版

骨质疏松症老人
冬春季多晒太阳

04版

朱德：21年从来没有
拿过元帅工资

08版