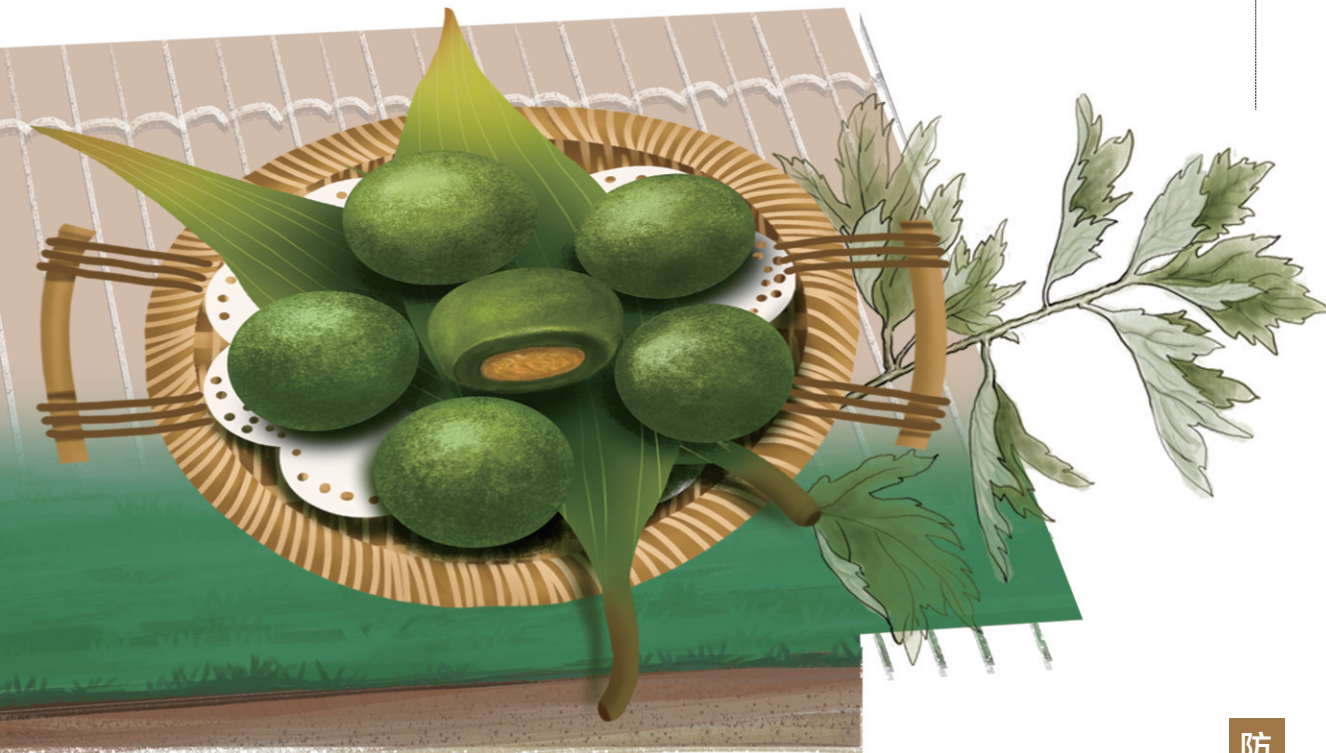




最重要时期来了 这些攻略助养生!



西北、中原吃馓子，禁烟火

“馓[sǎn]子”为油炸食品，古时叫“寒具”。早在春秋战国时期就已出现，为纪念介子推，寒食节要禁火三天，于是人们便提前炸好一些环状面食。颇具地方特色的“馓子”，其形多是圈圈相连，外观纤细黄亮，入口浓香酥脆。馓子有南北方差异：北方馓子大方洒脱，以麦面为主料；南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。徐静说，由于馓子是用油水面搓条炸制而成，主要营养成分是脂肪及碳水化合物，属高热



量、高油脂类食物，可代替主食，不宜多食。也可搭配牛奶或豆浆泡食，泡后入口即化。

浙江湖州清明螺，赛过鹅

清明螺即田螺、螺蛳，清明前后正是食螺的最佳时令，此时螺肉肥美，有“清明螺，赛过鹅”的说法。过去买不起鹅的人家，下河塘摸盆螺蛳，用清水养两天，然后夹去尾端，放点葱姜辣椒煮熟，就是一盆好菜。现在浙江湖州一些地方仍保有清明吃螺蛳的习惯。吃后将螺蛳壳扔到房顶上，据说屋瓦上发出的滚动声能吓跑老鼠，有利于清明后养蚕。徐静介绍，螺肉是典型的高蛋白、低脂肪的天然保健食品，尤其是维生素A含量很高，是明目佳品。螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，清淡爽口，深受人们喜爱。螺蛳吃法颇多，可与葱、姜、酱油等同炒；也可煮熟挑出螺肉，进行炆拌，比如螺肉炒春韭、酱爆清明螺。挑螺蛳要



选择外壳呈青色，有一定光洁度的。个头不大不小的口感最好。另外，买来的螺蛳一定要洗净吐沙，剪去螺蛳的尾部。

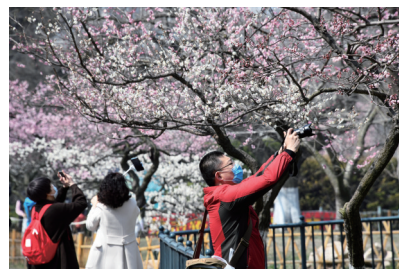
闽东地区三月三，乌稔饭

关于清明食俗，不能不提到畲[shē]家的“乌稔[rèn]饭”。畲族人每年都会用“乌稔饭”祭祀祖先，每年三月初三，畲族的聚居地——闽东地区，家家户户煮“乌稔饭”，馈赠汉族的亲戚朋友，久而久之，当地的汉族人也有了清明吃“乌稔饭”的习俗。畲族乌稔饭的原料之一来自乌稔树上的树叶，据《本草纲目》记载：乌稔树叶属樟科类植物，性温和，味微苦，叶气香，可入药，上理脾胃元气，下通少阴肾经。聂宏说，乌

稔树叶中含有的槲皮素是一种天然的黄酮类化合物，在一定程度上有助降血脂，并能抗炎、抗过敏。制作“乌稔饭”并不复杂，将采摘下来的乌稔树叶洗净，放入清水中煮沸，捞掉树叶，然后将糯米浸泡在乌稔汤中，9小时后捞出，放在笼里蒸煮，熟时即可食用。乌稔饭乌黑亮丽，软糯可口，一般分为甜味和咸味，可以蘸着白糖吃，也可以加入咸肉、豌豆、蚕豆、笋片等时令食材，别有一番风味。

运动

踏青时不宜运动量过大



清明节期间还是踏青出游的好时间，举家老小一起外出，可以疏通冬日的气血郁积，让精神压力得以缓解，使心胸开阔、心情愉悦，能使人体阳气增强。需要提醒的是，清明节踏青时不宜运动量过大。老年人的心率应控制在105次/分以内。中青年相对参数适当放宽。患有心脑血管疾病的人更要注意运动量的减少。

另外，清明时节正是花粉传播的时期，花粉飘浮在空中，被人吸入体内后，常出现鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒等症状。因此，建议患有急性病、身体弱或过敏体质的人群，要尽量少去踏青，避免直接接触各类容易诱发过敏症状的植物。春练对于年轻朋友而言可能更为简单易行，但对于中老年人而言春练更要科学合理、有针对性，建议选择一些慢走、太极拳、五禽戏、八段锦等。

防病

三类疾病高发，留心防治

清明时节，气候潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉，让人打不起精神，这也就给了很多疾病乘虚而入的机会。以下几类疾病是高发疾病，专家提醒大家要格外留心：

第一，呼吸道疾病。清明节前后，乍暖还寒的多变天气容易使人受凉感冒，发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎，此时呼吸道疾病会高发。

第二，过敏性疾病。清明节前后是花粉传播期，人体吸收了在空中飘浮的花粉，就容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒等过敏等疾病。外出时，在草丛、树林或潮湿、蚊虫多的地方不要逗留太久，回到家后要及时洗脸、洗手。另外，中午日晒最强，花粉的释放量最多，对花粉过敏的人最好不要外出。

第三，风湿类疾病。“清明时节雨纷纷”，潮湿多雨的天气，关节炎等风湿性疾病更容易找上门，也更容易复发。

提醒

清明时节喝点嫩芽茶



清明节期间，喝茶也是有诸多讲究和说法的。所谓清明要喝清明茶，这是因为清明时节采的茶最嫩、最新鲜、最有滋味。而一旦过了清明，茶的嫩芽就有点老了，不如节前的好。

这些嫩芽茶一般根据茶叶中游离氨基酸的含量分不同的等级。嫩茶中的茶氨酸含量是一般干茶叶的2~5倍，而茶氨酸可以活化中枢神经传递信息的物质。同时，最近几年对女性进行的临床试验已经证明，茶氨酸的镇静作用对经期综合症有改善作用。

另外，嫩茶中茶多酚的含量要高于一般的干茶叶，不仅清除自由基的能力较强，而且可以提高人体内酶的活性，同时也可促进人体脂肪和糖代谢，对预防心血管疾病有一定作用。因此，清明时节建议喝点鲜嫩的嫩芽茶。