

早春第一养生方案

吃好喝好身体好

喧闹的春节长假，嘴累、胃累、腿累、心累，健康大大透支。一年之计在于春，从现在开始，健康饮食，补好身体，为健康再做储蓄。我们选了几位专家，为大家推荐了一套早春养生方案，都是简单易行的方法，有知有为，行动起来，吃好喝好身体好。



早春第一补

无论男和女 乌鸡白凤丸

推荐专家：樊正伦，北京崔月犁传统医学研究中心研究员。

顺四时为养生的第一条，中医专家樊正伦经常说的一句话是：顺四时则生，逆四时则亡。

顺四时，就是按照春生、夏长、秋收、冬藏来调整自己的生活。春气与肝气相通，夏气与心气相通，秋气与肺气相通，冬气与肾气相通。人就像树一样，春天树要发芽了，它所有的营养从根部向枝干调动，它的力量是从内部向外走的。人也一样，春天来时，气血从内向外走，主要功能在肝。

有些人一到春天会发现，前些日子睡得特别好，现在突然睡不着了。樊教授说，这就是因为春天的时候，气血是从内脏向外走了，人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于肝。人睡着时阳气回去了，如果肝血非常充盈，阴阳调和就能睡着。如果气血不足，阳气回不去，就会老睁着眼睛睡不着。

所以，早春第一补，重在补肝。

樊正伦建议，春天无论男人或是女人，多吃点乌鸡白凤丸，“那是一个非常好的方子，起码经过上百年的实践。”他说。

吃乌鸡白凤丸，不少男人可能会心里犯嘀咕：那是妇科圣药，

为什么让我们吃？对此，樊教授说，其实不是的，乌鸡白凤丸可以补气血，女人以血为主，所以使用乌鸡白凤丸多一些，而男人春天的时候也容易肝阴不足，同样会出现疲劳的状况，也是可以吃点乌鸡白凤丸来补肝的。

早春第一吃

一寸黄豆芽 营养最给力

推荐专家：孙树侠，中国保健协会食品营养与安全专业委员会会长、研究员。

说到吃，早春第一吃，中国保健协会食品营养与安全专业委员会会长孙树侠推荐了黄豆芽。他说，黄豆芽的微量元素含量优于绿豆芽和其他芽类蔬菜，可谓是早春第一菜了。

通过种子发芽产生丰富的维生素，因此芽类蔬菜被称做“活体蔬菜”，黄豆芽以及绿豆芽，还有荞麦芽、黑豆芽等，都可以给餐桌带来丰富的营养，可供孩子、老人和全家的营养需要。

黄豆芽位居“活体蔬菜”之冠。典籍中，黄豆芽列为益寿食物的第一名，而绿豆芽则位居第六。李时珍在《本草纲目》里这样描述：唯此豆芽白美独异，食后清心养身，具有“解酒毒、热毒，利三焦”之功。

孙树侠建议最好自己发豆芽，这样可以掌握好“火候”，因为豆芽并不是越大越好，一寸左右长最佳。他说，这个时候是豆芽营养素

最饱满的时候，其微量元素的含量，要超过它的“兄弟”芽菜绿豆芽，以及其他的芽类蔬菜。

黄豆芽的胡萝卜素比黄豆要增加 1~2 倍，维生素 B2 可增加 2~4 倍，而维生素 B12 竟是大豆的 10 倍左右。除此之外，还有丰富的维生素 E，黄豆种子中不含维生素 C，而芽苗中却含有大量的维生素 C，每百克豆芽含维生素 C20~30 毫克。氨基酸和矿物质的含量，也通过发芽被释放出来。

特别是对于正在生长发育的孩子，早春这个时候，蔬菜品种还不多，多补充些豆芽，可以提供丰富的营养，尤其成倍增加的叶酸、核黄素等物质正是孩子成长所必需的。

而对于成年人，多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积，有助于消除身体疲劳，喝豆浆会产生腹胀的人，也更适合吃黄豆芽。

自己发豆芽很简单，先把飘在水上的坏豆子和瘪豆子挑出去，然后用清水把豆子泡上一天或一宿，待豆子鼓胀起来，把它过清水，并沥干水，豆芽上盖个分量较轻的盖子，这叫给豆子压力，便于豆子的芽拱出来。接下来，你就安静地等待“收芽”吧。

早春第一喝

身体虚与实 喝茶最护肝

推荐专家：张国玺，中国中医科学院西苑医院老年医学研究

所研究员。

说起早春该喝什么？中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺教授乐呵呵地说：“当然是喝茶了。”

中医认为，“春与肝相对应”，所以，早春养生应以养肝护肝为先，有些人担心过于补肝，会导致肝火过旺，那么喝茶就是养肝护肝的最简单方法之一了。但首先我们要辨别清楚自己是属于实证，还是虚证，这样才能选对要喝的茶。

实证喝菊花茶：那些平时性情比较急躁、爱发火，或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人，都是肝火太旺了，这属于实证，建议不妨每天喝喝菊花茶，因为菊花属辛凉解表药，味甘苦性微寒，是以清肝热、去肝火为主的。此外，当感到眼睛疲劳时，可以沏上一杯热气腾腾的菊花茶，伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼，大约两三分种即可消除眼部疲劳。

虚证喝枸杞茶：如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊，这说明您的肝阴不足了，属于虚证，此时，可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平，具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。

(辛华)

揭秘巧克力的营养真相

优质巧克力有益健康



2 月 14 日里的重要活动，自然是向心爱的人赠送巧克力。如此，巧克力成了热卖商品，有关巧克力健康的话题也重新热闹起来。

巧克力营养等同红酒？

西方有研究宣布，巧克力含有丰富的多酚类化合物，它们属于抗氧化物质，能够阻止心血管疾病的发生，降低低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)。红酒及茶叶对心血管的好处，正在于此类天然抗氧化物质——植物多酚。有一篇文章声称，若论多酚类物质的含量，50 克巧克力与 150 克上等红酒所含抗氧化物基本一致。也就是说，每天吃 50 克巧克力，就足以获得红酒的好处了。然而，此巧克力，并非是我们日常吃的巧克力，看巧克力的配料和成分就可以了解“真假”巧克力了。

优质黑巧克力可可原浆达 70%

巧克力的主要配料为可可浆、可可脂、乳制品和蔗糖。可可浆和可可脂来源于可可豆，可可豆经发酵、晒干后再经过焙烤，产生独特的香气，然后去皮磨粉。磨粉过程中产生的热量使可可豆中的脂肪融化，形成油脂状物质，带有苦味，称“可可原浆”。分离其中黄色的“可可脂”之后，剩下的固体为“可可饼”，经碾磨后称为“可可粉”。那些可爱的“植物多酚”类抗氧化物，全部来自于可可豆。

可可浆加上糖、可可脂和牛奶，便可制成巧克力。优质的黑巧克力含可可原浆可达 70%，至少是 50% 以上。我国销售的巧克力，其可可原浆含量通常仅为 20%，有的甚至更低。可见，我们日常所吃的巧克力，植物多酚的含量并不是那么高。

劣质巧克力用“代可可脂”

巧克力平日脆硬、入口即化的特殊口感来自可可脂。它是一种比猪油饱和程度还要高的植物脂肪，在巧克力中的含量为 40% 左右。但也有一些劣质巧克力用“代可可脂”掺入其中，其中含有氢化植物油，成本比真正的可可脂低多了。而氢化植物油中含有的“反式脂肪酸”对心血管极为有害，害处甚至超过饱和脂肪酸。

巧克力中富含饱和脂肪酸，而且劣质巧克力中可能含有反式脂肪酸，因此如果没有那么丰富的植物多酚来弥补，它们对心血管很可能具有不良影响。

巧克力营养成分不平衡

就市面上销售的绝大多数巧克力来说，其中含糖 50% 左右，蛋白质含量为 5% 左右，脂肪含量约 30%，水分含量仅 2% 左右，能量达 550 千卡以上，是粮食干制品的 1.6 倍。可见，巧克力属于高脂肪、高糖分、高热能的食品，蛋白质含量低。

可见，巧克力的营养成分并不平衡，如果大量食用，又不增加运动，则很可能会增加体重。而体重增加本身，便不利于预防慢性疾病。

(北晨)

米酒 最补气



都说喝酒伤胃，可米酒却能养胃。糯米酿成的米酒酒精度数一般不超过 10 度，能刺激消化液分泌，增进食欲。

此外，糯米有养胃、补气、助消化的作用，酿成酒后，其营养成分更有利于消化吸收，特别适合中老年人、孕产妇、肠胃不好的人以及身体虚弱者。日本的清酒与中国的米酒类似。用糯米酒炖制肉类能使肉质更加细嫩，易于消化。糯米酒还有提神解乏、解渴消暑、促进血液循环、润肤的功效。

米酒对下列症状也有一定作用：面色不华、自汗；或平素体质虚弱、头晕目眩、面色萎黄、少气乏力、中虚胃痛、便清等症。

健康饮用量：每天最好别超过 500 克。

米酒最佳搭配：鸡蛋。米酒煮鸡蛋是南方人给产妇坐月子时滋补的传统食品。在米酒中打个鸡蛋，再加入适量红糖，不但补血补气，还能帮助产妇产后恶露、清洁子宫。

最禁忌：严重胃酸过多、胃溃疡、胃出血的人不宜饮用。

烹调妙用：做火锅调料加入米酒，能增加醇香和回甜。

(建保)

