雨水时节来道砂仁陈皮鲫鱼汤——

慢火煮春鲜　“化”开湿与寒

“好雨知时节，当春乃发生。”2月18日，当太阳到达黄经330度，春天的第二个节气雨水到来，这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

“东风解冻，散而为雨。”雨水，是春天写给大地的一首朦胧诗。霏霏细雨，润泽天地，万物开始柔软、湿润，从沉睡中渐渐苏醒——仿佛所有漫长的等待，都在此刻被轻轻化开，融入膏壤，静待新生。

湿气渐重，健脾为先

“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”雨水节气，天气回暖、雨水渐增，气温起伏较大，北方很多地区还在等待春归，南方多数地方已是早春景象。

首都医科大学附属北京中医医院乳腺科副主任医师赵文洁介绍，雨水时节湿气渐重，中医认为“脾恶湿”，湿寒困脾易引发身体沉重、食欲不振；再加上春季肝气升发，若脾胃虚弱，容易出现“肝气犯脾”，引发腹胀、嗳气等不适。因此，此时养生的关键在于健脾祛湿、理气和胃、温而不燥。饮食上当顺应天时，一碗温润平和的砂仁陈皮鲫鱼汤，正是应时调理的食养良方。

赵文洁介绍，这道药膳的食材与药材均出自经典本草典籍：鲫鱼味甘性平，《本草经疏》记载它能和中补虚，除湿利水，是春季健脾祛湿的佳品；砂仁味辛性温，《本草纲目》称其补肺醒脾、养胃益肾、理元气、通滞气，能温化寒湿、行气和胃；陈皮味苦辛性温，《神农本草经》言其“主胸中瘕热逆气，利水谷”，有助理气健脾、燥湿化痰；再加几片生姜，既去腥增鲜，又能助砂仁驱散湿寒，让汤品更趋平和。

专家表示，这三味食材与药材搭配在一起，妙处环环相扣：鲫鱼的健脾功效，配合砂仁、陈皮的燥湿作用，可有效改善雨水时节常见的四肢沉重、食欲不振；陈皮与砂仁同用，能理顺脾胃气机，缓解湿邪阻滞引起的腹胀、嗳气，同时避免春季肝气过旺克脾的问题。更难得的是，鲫鱼的甘润中和了砂仁的温燥，陈皮的行气又防止了滋补壅滞，适合长期食用，不容易出现“上火”或“留湿”的弊端。

“这道汤尤其适合脾虚湿盛体质的人群。”赵文洁说，这些人常感觉身体困重、食欲不佳、大便黏腻、舌苔白腻；平时容易“春困”的上班族、脾胃功能偏弱的老年人，也适合用它来调一调。当然，并非人人都适合这道汤：阴虚火旺者（如口干舌燥、潮热盗汗）需慎用砂仁，可酌情加一点玉竹以滋阴润燥；因鲫鱼嘌呤含量较高，痛风急性期患者需暂时避免食用，待病情平稳时可替换为豆腐。

雨水食鲫，时令良方

民间老话说“雨水吃鲫鱼，赛过人参鸡”，有的地方甚至说“宁丢三月肉，不丢雨水鱼”，足见这一尾鲫鱼在时令食养中的分量。

鲫鱼个小，刺多，向来不受西方人待见。但在中国，它却代表着鱼的家常美味。两千年前，《仪礼·士昏礼》记载：“士昏礼……鱼用鲋，必脊全。”古时“昏”通“婚”，鲋即鲫鱼。意思是，男女结婚喜宴须食鲫鱼，鲫鱼须得完整、鲜活、无破损，方合礼制。食鲫，取夫妇互相依附之意；食全鱼，寓意婚姻圆满不变。加上鲫谐音“吉”，民间称它“喜头鱼”，讨的是吉庆口彩。

鲫鱼肉嫩味鲜，从古至今，历代文人墨客对其赞不绝口。唐代杜甫诗曰：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”宋代的蒲寿宸词云：“白水塘边白鹭飞，龙湫山下鲫鱼肥。”清代著名画家、“扬州八怪”之一李鱓应邀到好友郑板桥家餐叙，一碗鲫鱼汤令他诗兴大发：“一勺清汤胜万钱”，赞赏之情溢于言表。

砂仁与陈皮，是这碗清鲜的点睛之笔。砂仁性味辛温，擅暖中焦、化湿浊，芳香醒脾。《红楼梦》第六十三、六十四回，尤二姐饭后嚼着砂仁，贾蓉进屋后抢着吃。可见砂仁早不囿于药柜，已是清代上层社会消食养胃的食疗之物。民间也拿它煲汤煮粥，作为调胃养脾的家常之物。砂仁是“醒脾调胃”的要药，香砂六君子、香砂养胃丸中都有它。至于陈皮，以陈为贵，古诗赞其“莫嫌陈旧嗤无用，日久方知大有功”。最早它以“橘柚”之名载于《神农本草经》；唐代《食疗本草》首用“陈皮”之名，并详述其食疗配伍之法，陈皮自此走出药柜，步入庖厨。李时珍在《本草纲目》中确立了新会陈皮作为道地药材的地位。到了清代，慈禧指定新会陈皮为御用药材。它在民间还有“千年人参，百年陈皮”的美誉。

雨水时节，煮一锅砂仁陈皮鲫鱼汤，砂锅里咕嘟作响，肉质细嫩，汤色乳白，鲫鱼的鲜、陈皮的甘、砂仁的辛，丝丝缕缕缠作一团。热气袅袅间，一碗下去，整个人从胃里暖起来。

因人施膳，变通有法

普通家庭如何做砂仁陈皮鲫鱼汤？

“首先是选材。”赵文洁介绍，优先选鲜活的土鲫鱼，个头不用太大，两三百克正好，这种鱼生长周期长，肉质细嫩紧实，营养价值更高；砂仁选颗粒饱满的阳春砂仁，指甲轻掐能闻到明显辛香的为宜；陈皮优先选储存3年以上的新会陈皮，陈化时间越久，其理气燥湿的功效越温和。

烹饪时需注意几个关键细节：将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，用清水洗净后，沥干水分，防止煎制时溅油；接着热锅冷油下鱼，煎至一面金黄定型后再轻轻翻面，这样既能保持鱼皮完整，又能锁住鱼肉的鲜嫩与营养。接着，爆香姜片、拍碎的砂仁、陈皮，要用中小火慢炒1—2分钟，让砂仁的挥发油充分释放出来，辛香之气越浓郁，醒脾的效果越好；炖煮时加入足量开水，大火煮沸后转小火慢炖，直到汤色变成奶白色，这样鲫鱼的蛋白质和胶质能充分溶解在汤里，与药材成分更好地融合。起锅前仅需加少许食盐调味，无需放料酒、鸡精等其他调料，保持食材与药材的本味，这样既减轻脾胃负担，又能让药膳的功效更好地发挥。

赵文洁提醒，针对不同体质，还可以灵活调整配方：寒湿偏重者可以加入3—5片干姜，以增强温化湿寒的效果；气滞明显的可以搭配佛手，与陈皮协同理气，有助于缓解腹胀胸闷；气血不足者可加入黄芪、红枣，在祛湿的同时兼顾补气养血。如果家中缺少砂仁或陈皮，也有灵活变通的办法：可用白蔻仁替代砂仁，同样能起到温化湿寒的作用；或者用等量橘红替代陈皮，理气燥湿的效果相近；还可加入甜玉米、白萝卜，增加清甜口感的同时，也能增强祛湿效果。

除了砂仁陈皮鲫鱼汤，雨水时节还有不少值得传承的食俗。赵文洁介绍，民间素有雨水吃春笋的习俗。从中医角度看，春笋味甘性寒，能通利肠道、升发阳气，推荐尝试春笋炒鸡丝——春笋焯水去除涩味后，与鸡胸肉同炒，加少许生抽调味即可，鸡肉的温润能中和春笋的寒性，更适合脾胃偏弱的人群。

雨水时节，豆苗也是应季食材，它味甘性平，能清热利尿、清肝明目。推荐做上汤豆苗：用鸡汤或骨汤煮豆苗，煮至断生后淋少许香油即可，既能保留豆苗的鲜嫩口感和维生素C，又能通过汤品的温润缓解雨水时节的湿热困阻。此外，部分地区还有喝雨水茶的习惯，茶叶的醒神祛湿功效，与砂仁陈皮鲫鱼汤的健脾作用相得益彰，适合春季容易困倦的人群。　（原载《人民日报海外版》）

防治脾胃病　中医有妙招

春节期间饮食丰富多样、油腻食物和零食增加，会加重脾胃运化负担。中医认为，脾胃为气血生化之源。如何预防脾胃病？不久前，国家中医药管理局举行发布会，邀请中医专家为呵护脾胃健康支招。

中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东建议：缓慢进餐、先吃蔬菜；餐中注意搭配，例如吃一口肥腻食物搭配几口清爽蔬菜；不宜大量喝酒或大量食用油炸干硬食物；注意食物的寒热平衡；餐后可以通过散步、按摩腹部、冲泡消食茶饮等方式消食。

运动是调理脾胃的好方法。中国中医科学院广安门医院党委书记刘震说，八段锦总体上可以疏通经络、调和气血、增强中气，其中，“调理脾胃须单举”一式能够促进脾胃消化功能，但运动宜以微汗为度，且饭后不宜立即运动。

为防止过多油腻或偏咸食物伤及脾胃，北京中医药大学消化病研究院院长李军祥建议对这些食物“浅尝辄止”，同时可进食小米粥等清淡食物来平衡，或进食山楂等酸味食物帮助消化，烹饪时也应注意减盐去油。

饺子是过年必吃的美食，但过食也会加大脾胃压力。可在饺子馅中加入马蹄以减轻油腻，还可选用白萝卜、香菇、山药等健胃消食的食材作为馅料，调味宜清淡；食用时应细嚼慢咽，吃完喝点饺子汤帮助消化。

儿童脾胃娇弱，如发生积食、厌食，中医有无温和、安全的外治方法帮助调理？

中医认为小儿“脾常不足”，儿童的胃肠功能本就弱，如果节日期间饮食过饱过杂，容易导致食积。中医强调，儿童脾胃调理应遵循“三分治疗七分养”的原则，同时要根据年龄分层施治，以温和、安全为要。如果出现积食，应立即暂停食用油腻食物、干果、甜食等，将主食换成汤类、粥类、烂面条等易于消化的流质或半流质饮食；一岁以下婴幼儿可用腹部按摩、推拿等方法调理；两岁以上儿童可加用食疗、贴敷等方法。

假日里，亲朋好友聚餐难免小酌两杯，但在中医看来，过量饮酒会酿湿生热，影响脾胃的运化功能。专家提示，喝酒前可饮用牛奶、豆浆或食用发面馒头、葛粉“垫底”，饮酒的同时注意喝水及食用冬瓜、黄瓜等食物，以排出湿热或缓解不适。

慢性胃炎和胃溃疡等脾胃病患者在春节期间尤需注意健康饮食。这类人群应严格避免辛辣刺激的食物，避免食用过热、过冷、高酸食物、甜食以及坚果等粗糙食物；不宜在进食的同时大量喝汤或喝水；应选择温性、易消化食物，充分咀嚼食物；还可随身携带健脾理气的药物。

春节期间一旦发生胃肠道问题，应该如何用中医药方法应对？

专家提示，出现腹泻、呕吐等情况应禁食四至六小时，通过舌苔、排泄物等进行简单辨证，选用相应中成药。病毒性胃肠炎患者发病初期宜先辨别“寒湿证”或“湿热证”，从而分别选用藿香正气口服液、葛根芩连丸等药物治疗；在康复期内可以中药参苓白术丸或山药薏米粥调理脾胃。　（本报综合）

为什么说孩子近视是拖出来的？

这些征兆很多家长都忽略了

“妈妈，我好像看不清黑板了。”当孩子第一次说出这句话时，许多家长的第一反应可能是：“是不是坐姿不对？”“是不是电视看多了？”然而，很少有家长意识到，当孩子自己说出“看不清”时，近视可能已经发展到了一定程度。孩子的近视，往往是被“拖”出来的。

近视不是突然发生的，而是逐渐发展的

许多家长误以为近视是“突然”发生的，事实上，它更像是一个悄无声息的缓慢过程。我们的眼睛就像一台精密的相机，晶状体相当于镜头，视网膜相当于胶片。当眼轴过长或者角膜曲率过陡，导致远处物体的焦点落在视网膜前时，就形成了近视。

孩子视力下降的过程往往是渐进的：从最初的视力疲劳，到偶尔模糊，再到持续模糊，最后形成真性近视。这个过程可能持续数月甚至数年，一旦形成真性近视，就不可逆转。拖延的代价：低度变高度，单纯变复杂。拖延干预的后果远比想象中严重：

1. *度数增长更快*　儿童近视一旦发生，通常每年会以75–150度的速度增长。拖延一年，可能就是100多度的差距。

2. *发展为高度近视风险增加*　近视度数超过600度即为高度近视，这会使孩子未来面临视网膜脱落、青光眼、黄斑病变等严重眼病的风险大大增加。

3. *矫正难度加大*　低度近视可以通过多种方式矫正，但高度近视往往选择有限，矫正效果也相对较差。

三大误区，让近视“越拖越重”

误区一：“假性近视没关系，休息休息就好”，假性近视确实可以通过休息和调节恢复，但如果不干预，很快就会发展为真性近视。

误区二：“眼镜戴上就摘不下来了”，这是最大的误区！合适的眼镜能减轻眼睛负担，反而可能延缓近视发展。而不戴眼镜的孩子往往会眯眼看东西，加重眼睛疲劳，加速近视进展。

误区三：“近视了也没办法，等成年做手术就行”，近视手术只是矫正视力，并不能改变已经拉长的眼轴，也无法消除高度近视带来的健康风险。

定期检查：抓住干预黄金期

儿童视力发育有以下几个关键期：

3–6岁：视力发育黄金期，也是发现和治疗弱视、斜视等问题的关键期；

7–12岁：近视高发期，需要每半年进行一次全面视力检查；

12–18岁：近视快速增长期，需要更密切的监测和干预。

建议：即使孩子没有视力问题，从3岁起也应每年进行至少一次专业的视光检查。一旦发现近视征兆，应立即到专业机构进行全面检查。行动起来，别让拖延成为孩子视力的“加速器”，孩子的视力问题，没有“等等再看”。每一次拖延，都可能让近视加深一步；每一次忽视，都可能让干预的黄金期从指缝中溜走。在视防中心，我们见过太多因拖延而错过最佳干预时机的案例，也见证了及时干预带来的积极变化。我们希望每个孩子都能拥有清晰明亮的视界，但这需要家长的重视和行动。如果您发现孩子有任何视力问题征兆，或者已经有一段时间没有进行视力检查，请不要再等待。咸宁视防专业的视光检查可以帮助您了解孩子的真实视力状况，并提供个性化的防控方案。别让拖延模糊了孩子的未来。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

我市两家医院

信息化建设获肯定

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，湖北省卫生健康委员会向咸宁市中心医院、通城县人民医院发来感谢信，对两家医院积极参与全省统一预约挂号平台对接试点工作、全力支持全省卫健信息化建设表示高度肯定与衷心感谢。

去年，咸宁市中心医院、通城县人民医院主动担当、积极作为，深度参与全省统一预约挂号平台对接试点。医院信息中心、门诊办公室、医务科等相关部门密切配合，在信息技术接口验证、数据规范核查、业务流程优化测试等关键环节提供了坚实支撑与高效保障。两家医院的鼎力支持与深度协作，为全省统一预约挂号平台顺利上线打造了可复制、可推广的试点样板，为推进全民健康数智化建设作出了积极贡献。

此次感谢信既是对咸宁两家医院工作的充分认可，也是对全市卫生健康信息化建设的有力激励。下一步，我市将以此为契机，持续深化卫健领域数智化改革与场景应用，不断提升医疗服务便捷化、智能化水平，为全省构建数智化卫生健康体系贡献更多咸宁力量。

市中心医院

微创“气球”打通患者生命通道

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，市中心医院依托湖北省人民医院老年专科联盟，联合老年科、全科医学科、介入科多学科团队，成功为69岁的石大爷实施右肾动脉药物球囊扩张成形术。

患者备受顽固性高血压困扰，血压最高值达到210/110mmHg，多种强效降压药联合使用仍毫无效果，头疼、头晕如影随形。经检查，其右肾动脉主干远端分叉处狭窄超99%，肾脏供血几乎中断，还引发了肾功能异常、右肾萎缩。

该院迅速启动老年专科联盟绿色通道，徐林教授亲临指导，与该院介入科陈斌医师、老年科费年华副主任医师、全科医学科周慧良副主任组成多学科团队，精准制定手术方案。

手术采用微创方式，经股动脉穿刺仅留针眼大小创口，0.36mm微导丝精准穿越近乎闭塞的血管，药物涂层球囊精准定位、轻柔扩张，撑开狭窄血管并涂布药物，有效降低再狭窄风险。

术后造影显示，患者肾血管通畅，残余狭窄仅10%，缺血肾脏恢复血供。术后次日，患者未服降压药，血压回归正常，彻底摆脱三年顽疾。

该院相关专家表示，肾动脉是肾脏的生命线，一旦重度狭窄，肾脏会因严重缺血释放大量升压物质，导致血压失控，此时单纯依靠降压药不仅无效，反而可能加速肾功能衰竭。

生活顾问

水果如何健康吃

本报记者　李嘉

如果没有任何基础疾病，在控制好量的情况下，任何时段都可以进食水果。而糖尿病、肥胖人群对能量控制需求较高，建议把水果作为加餐，放在两餐之间食用，尤其是当作下午加餐更适宜。

苹果。苹果果肉中含有丰富的碳水化合物、维生素和膳食纤维，各品种间差异不大，主要看不同颜色苹果果皮中的营养素。苹果果皮的颜色是叶绿色、胡萝卜、类黄酮、花青苷等营养素的综合表现。

绿苹果：更脆，富含的叶绿素有助于抗氧化、抗炎和帮助伤口愈合。

黄苹果：更甜，健脾胃的效果更好。含有类胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，缓解缺乏维生素A所致的暗视野适应迟钝。

红苹果：口感面、皮厚，味道浓郁。含铁元素高，常吃红色的苹果有益于保护心脏。富含的花青素则可以一定程度保护视力，经常食用还可减少皱纹。

香蕉。不要选择绿色较硬、未成熟的香蕉。成熟的香蕉富含可溶性膳食纤维，口感好，有助于恢复肠道功能，预防和缓解便秘。而未成熟的香蕉有较高鞣酸，吃起来有点涩，可能会导致便秘加重。

水果虽好，但不能过量摄入。推荐每天摄入250克左右的水果比较合适。过量摄入水果，会造成糖分能量超标，对身体健康产生威胁。

燕麦里的健康密码

本报记者　李嘉

提到燕麦，很少有人知道，这株看似普通的谷物，从田间到餐桌，藏着诸多被忽略的健康价值，更是现代人群调理身体的“天然帮手”。

燕麦有哪些营养价值？燕麦的核心优势，在于其富含的β—葡聚糖——一种水溶性膳食纤维。这种物质无法被人体消化酶分解，进入肠道后会形成凝胶状物质：一方面能延缓葡萄糖的吸收速度，帮助稳定餐后血糖，减少血糖剧烈波动，尤其适合血糖偏高人群作为主食替代；另一方面能结合肠道内的胆固醇，促进其排出体外，从而辅助调节血液中低密度脂蛋白胆固醇水平，为心血管健康筑牢防线。

燕麦如何挑选与食用？值得注意的是，燕麦的吃法与营养吸收密切相关。市面上的燕麦产品分为纯燕麦片与花式燕麦零食两类：

纯燕麦片：燕麦直接压片制成，无额外添加糖、油、香精，营养价值最高，适合煮制或用温水、牛奶冲泡。

花式燕麦零食：常添加大量糖、植脂末等成分，虽然口感更佳，却偏离了健康初衷，选购时需仔细查看配料表。

此外，燕麦与牛奶、坚果、水果搭配食用，既能丰富口感，又能实现营养互补，让早餐或加餐更具“含金量”。