

刚刚过去的春节假期，无论是家人团聚还是好友小叙，都少不了大鱼大肉、推杯换盏，再加上平时吃些小零食、熬夜追剧看综艺，一小不心就容易“引火上身”，轻则长口疮、起痘痘，重则会导致生病。春节假期已经结束，下面就奉上一些食疗小妙招，让大家轻轻松松吃掉身体内的火气，以更好的状态迎接春天。

吃出“火气”怎么办？

6个食疗小妙招巧应对



降火水果

春天气候变化大，空气干，湿度低，人们会因上火有咽喉疼痛、嗓子沙哑等表现，所以要常吃新鲜水果。

梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃，主治咽干口燥、声音嘶哑、大便干结等，春季食用可以去火，既可以生吃，也可与白萝卜等一起煮水喝。不过需要了解的是，梨性寒凉，脾胃虚寒所致的大便稀薄、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

草莓性凉、偏酸甜，能养肝护肝，又因红色入心，可去心火，适合于肝火旺盛的人。同时，草莓的维生素C含量丰富，有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生数量，以保持脑细胞活跃，在春困时节可提神醒脑。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。

降火蔬菜

春天气燥，呼吸道系统疾病高发，很多是肺热造成的。降肺火，应当首选白菜。其味甘性平，可除烦解渴、清热解毒、益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠，对一些肺热咳嗽、便秘者非常有效。而且与百合、山药一起清炒，能清肺火，有助于防治呼吸系统疾病。

另外，还可以选择多吃芽菜，包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。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。

降火粥

中医认为，粥不仅是一种食物，还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材，有助去火。

喝荞麦粥可降胃火。荞麦味苦、性甘，去火效果特别好。而且其含有的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将荞麦做成粥，搭配上如肉丝、黄瓜等其他食材，能避免荞麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥，有清热解毒、利尿祛湿的作用。适用于烦躁、口干、唇红、面部生疮、小便黄、尿量少，甚至排尿时尿道涩痛等症状。

降火汤

雪耳麦冬响螺汤，可清热降火、滋阴生津。适用于虚火上炎、口腔溃疡、口干、口渴和精神疲倦等症状。

马蹄茅根萝卜汤有清热解毒、生津止渴、润肠通便的作用。适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是，身体虚

寒、大便溏泻者不宜饮用。

降火肉

肉类多生火多痰，很多人因此顾忌而不敢多吃肉。但是，中医认为，鸭肉性寒，可养胃补肾、消水肿、止热痢、消毒热、止咳化痰，适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用，可补虚劳、消毒热和利小便。而且，鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉，脂肪酸主要是饱和脂肪酸，适宜三高人群食用。

因此，吃鸭肉可保证摄入足够蛋白质，清凉不上火。但需要注意的是，不要炖整只鸭子，而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火，还可以去除鸭肉腥味。

降火茶

工作间歇，还可泡上一杯降火茶清热解毒。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶，香气浓郁，可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦，可清肝明目，有助清泻肝火；金银花味甘性寒、气味芳香，可清热解毒。（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

控血糖水果首选柚子



柚子水分高、能量低，属于低升糖指数水果。《中国居民膳食指南（2016）》建议，成人每天吃200-350克水果。即使按照上限吃柚子，对血糖的影响也很小，不用担心血糖飙升。此外，柚子维生素C含量是23毫克/100克，跟柠檬差不多。每天吃350克柚子，就能获得80.5毫克维生素C，达到每日推荐量的80.5%。

香蕉更适合用来补充能量



香蕉的膳食纤维含量在常见水果中仅为中等水平，并没有很好的通便效果。未成熟的香蕉中含有大量鞣酸，反而会使粪便变得干硬，还可能加重便秘。不过，香蕉的饱腹感指数很高，适合用来补充能量。另外，香蕉属于低GI（即血糖生成指数）水果，糖友也能吃。建议加餐时吃，每次可以吃半根，再搭配点膳食纤维含量高的坚果，控血糖效果更好。

红灯

3个习惯让唇炎找上你



长期使用口红：一些口红中含有苯胺，极易通过饮食、呼吸或皮肤接触进入体内，产生毒性。习惯性舔唇：用舌头舔嘴唇时，会带走唇部本就很少的水分，部分患者会出现嘴唇起皮、皸裂，甚至是结血痂等慢性唇炎症状。撕咬唇部死皮：有时嘴唇虽看起来已干燥起皮，但仍与下方的黏膜连在一起，随意撕咬会造成黏膜受损、出血。

3种菜最忌讳留着“下顿吃”



绿叶菜：绿叶菜从肥料及土壤里吸收的硝酸盐，会慢慢被细菌还原成可能使人致癌的亚硝酸盐，而亚硝酸盐在剩菜里含量最高。凉菜：凉菜不具有杀菌效果，且吃过的凉菜中都会带入细菌，储存不当容易引起腹泻等食品安全问题。豆制品：豆腐等豆制品含水量较多且富含蛋白质等营养成分，是很好的微生物培养基。（刘畅）

春节假期已结束 健康指南来帮您

□本报记者 唐诗

春节假期结束，投入到紧张的工作中，北京市疾控中心提醒您做好健康调节和健康防护。做好健康监测，积极接种疫苗

注意密切关注自身及家人的身体状况，尤其是有旅行史的朋友更要做好自身健康监测，如出现发热、干咳、腹泻等症状，要及时佩戴医用口罩前往就近的发热门诊，并主动告知医生旅行史、接触史等情况，便于及时排查。主动向单位报告你的发病情况及旅行史、接触史，不要带病上班。积极接种新冠疫苗，共筑免疫长城。

注意个人卫生，减少聚集

随时注意个人卫生，科学佩戴口罩，做到勤洗手、常通风、不聚集、注意咳嗽礼仪、与他人保持1米以上社交距离等健康行为，外出如洗手困难，可携带免洗消毒液。外出就餐时，应到正规餐馆就餐，建议使用公勺公筷，实施分餐制。

保证充足睡眠

充足的睡眠不仅有利于当天工作的休息，而且为第二天的开始提供充沛的精力。因此足够的睡眠显得至关重要。合理安排作息，早睡早起。中午小憩可以减

少白天的困倦。

适度运动

节后适度增加运动，避免节后胖三斤，也要避免过度运动及过度疲劳。运动不在于计划有多好，而在于持之以恒，重点是养成习惯。尽量选择家中或室外空旷的地方进行锻炼，与他人保持人际距离。

饮食调节也重要

逐渐调整饮食习惯，尽量少吃油腻的食物，多吃些粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果，以及富含蛋白质和维生素的食物。做菜少放盐，进食定时定量，还可以适当减少进餐量，给自己的肠胃也“放个假”。

情绪调节，身心愉悦

在上班的前几天，一定要早收心，让心情恢复平静。同时尽量减少外出，避免熬夜。可以选择听些舒缓的音乐，或阅读书籍，晒晒太阳，保持身心愉悦。

声明

张冉，身份证号：110101198811032510，企业根据《劳动合同法》第三十七条于2021年1月15日与你解除劳动关系，可你一直未来自单位办理离职、提档手续，请于见报5日内到分公司办理解除、提档工作。如未办理，企业将按照国家规定将档案转移到户口所在地街道。
北京公共交通控股（集团）有限公司
第一客运分公司
2021年2月23日

五色养五脏 不同颜色食物 保养不同脏器



若让身体安康就应调养好五脏，尤其是从饮食方面入手。生活中常见的食物颜色不一，带来的营养价值也有很大差异，不同颜色的食物对应着五脏。

黄色食物可养脾

常见的黄色食物有玉米南瓜等，里面含有大量的维生素D以及维生素A，其营养物质会集中在脾胃区域，维生素A能够保护呼吸道黏膜以及肠胃道黏膜，减少患胃炎以及十二指肠溃疡的几率。维生素D促进胃肠道对钙和磷的吸收，可强身健骨。

白色食物可润肺

白色在五行中对应的是肺，白色的食物有利于行肺气，可以增强人体肺部免疫力，止咳化痰等等。白色食物具有润肺的功能，银耳、百合、奶制品、杏仁、白萝卜等都是白色食物。

黑色食物可养肾

黑色入肾，黑色食品具有滋

肾补肾的作用，如黑豆、黑米、黑芝麻、黑紫菜、黑木耳、黑蘑菇、黑花生等，特别是黑豆和黑芝麻，补肾效果极佳。此外，黑色食品也包括一些蓝紫色食品。

绿色食物养肝

中医有“青色入肝经”一说，绿色食物能有益肝气循环、代谢，还能消除疲劳、舒缓肝郁，多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用。

红色食物养心

红色食物包括胡萝卜、番茄、红薯等。按照中医五行学说，红色为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。而且红色食物具有极强的抗氧化性，它们富含番茄红素、丹宁酸等，可以保护细胞，具有抗炎作用，还能为人提供蛋白质、无机盐、维生素以及微量元素，增强心脏和气血功能。（刘畅）