

吃完香椿头，皮疹大暴发

中医专家提醒：“春鲜”吃错易伤身，需根据个人体质选择

春日食鲜正当时

“医生，这段时间我都没有接触过过敏原，怎么身上还是突然起了大片的疹子，痒得太难受了。”市民张女士因为最近皮疹大面积暴发，瘙痒难忍，来到江苏省第二中医院就诊，健康管理中心副主任、副主任中医师王栋询问病史后发现，“罪魁祸首”竟是当下南京人餐桌上的时令春菜之一——香椿头。王栋提醒，食用春季野菜虽顺应阳气生发，但其性味有别，体质不同、烹饪不当、过量贪食等都可能引发健康问题，千万别盲目尝鲜，避免养生变伤身。

“她其实被湿疹困扰了很多年，所以对自己的过敏原十分了解，平时一直在严格避免接触。这次发病她就觉得非常‘莫名其妙’，找不到原因。后来我就问她，最近有没有吃什么以前没吃过的东西，她说她吃了好几天的香椿头，问题迎刃而解了。”王栋解释，这是典型的“发物”，过敏体质的人群食用后，就容易导致旧疾复发，皮肤出现红斑、丘疹、瘙痒等症状。因为患者本就脾胃虚弱，不适宜中药调理，目前正在接受针灸治疗，调理脾胃、疏通气机，瘙痒症状已明显缓解，皮损也在逐步恢复中。

春暖花开，万物复苏，田间地头的野菜成为不少市民餐桌上的“时令美味”。从中医理论来看，春季是体内阳气生发、新陈代谢加快的时节，讲究“顺应天时”，利用野菜的“清、通、疏”之性，有助于疏解冬季在体内

积存的“陈气”。所以，此时吃“春鲜”确实一定程度上符合春季养生的理念，但一定要做到选对、做对、吃对。

“春天的野菜和时蔬各有偏性，首先要分清寒热，根据自己的体质来选择。”王栋介绍，许多野菜性寒，如马兰头、荠菜、菊花脑等，对于本就手脚冰冷、脾胃虚寒的人群，过量食用就容易引起胃痛、腹泻等不适，这类人群在食用寒性野菜时，可适当加入姜末、蒜蓉等辛香温热的调料，以中和寒性。“对于生发类的食物，如香椿头等，患有慢性皮肤病、过敏体质，或正处于咳嗽、炎症急性期的人群，食用后容易诱发或加重病情，需注意避免。”

春天的野菜大多带有“野性”，烹饪方法直接影响养生效果。“有些食材本身是含有天然毒素的，比如黄花菜、四季豆等，未彻底煮熟也具有一定毒性，食用后可能引发胃肠道中毒反应。所以这类食材在烹饪时务必充分加热，确保熟透后再食用。”王栋说。

此外，对于南京人而言，青团无疑是不可错过的“限定美味”，但对于脾胃虚弱、胃食管反流的人群而言，这类食物过于黏滞，不易消化，容易引起腹胀、反酸等不适，反而阻碍了春季气机的正常生发。王栋提醒，饮食应量力而行，切莫因贪图“时令”而忽视自身身体状况。

通讯员 李佳艺 麻云 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

春季食养 推荐四种“隐藏款”野菜

近日，江苏省中医院药学部专家带来四味“春日宝藏”，它们或柔嫩爽口，或苦尽甘来，或清香扑鼻，既满足了人们对那一口“春鲜”的向往，又兼具清热利湿、养肝明目之效，帮助大家盎然春意中保持由内而外的舒畅与平和。

通讯员 李佳艺 麻云 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

1. 豌豆头

《本草纲目》：“其苗柔弱宛宛，故得豌豆名。”鲜绿柔软，清香鲜嫩，爽脆可口。豌豆苗，性滑、微寒，清凉之品，可平衡春日燥热；有利湿解毒、健脾和中、益气平喘的功效；内含丰富膳食纤维，清肠通便，助消化；含有丰富的钙质、维生素C和胡萝卜素，有利尿、止泻、消肿的作用；含丰富维生素A、维生素B，润泽皮肤，祛黯增光；其富含的维生素C，能提高人体免疫力，在换季时期多吃一些，可以预防感冒。

2. 枸杞头

《本草纲目》：“枸杞，春采叶，名天精草。”入口微苦，转瞬清甜，苦尽甘来。枸杞头，性味苦寒。苦甘相济之味，以平衡春日燥热。有清热降火、养肝明目的功效。枸杞叶，也有着与枸杞子类似的滋肝补肾、明目益精、消渴润肺等滋补功效，但其清寒不会上火。枸杞头具有良好的降血糖血脂，

抗动脉粥样硬化，辅助降压的作用。另外，其抗氧化、抗骨质疏松、抗疲劳、抗神经损伤，有增强记忆力的作用，可帮助人体延缓衰老。

3. 苜蓿头

苜蓿头，味苦、微涩，性平、微寒。有清热解毒，排水利尿，利湿退黄，通淋排石的功效；可以缓解女性生理期水肿；帮助痛风患者的尿酸排除，减少痛风发生；治疗尿路结石。苜蓿头还可以降低血液和组织中的胆固醇含量，有降脂、抗动脉粥样硬化的作用。

4. 菊花脑

菊花脑，色泽翠绿，气味清香，食之凉爽清口，是南京人最钟意的野菜。菊花脑有清热解毒，疏风解暑，调中开胃，解渴润喉，凉血明目的作用；可解炎热暑气，缓解口干，胃口差；缓解上火导致的头痛目赤、咽喉肿痛；膳食纤维帮助清肠通便；有降血压的作用；外敷可治疗疮疖肿痛，辅助治疗各种皮肤病。

食道“堆满鱼子” 胃镜寸步难行

医生“犁耙耕田”清理“生命通道”

几口鱼子险酿大祸！80岁老人遭遇食道梗阻，南通六院消化内科联合内镜中心上演一场惊心动魄的“食道清淤战”，最终化险为夷。

近日，南通六院消化内科门诊接诊了一位特殊的高龄患者，80岁的张奶奶（化姓）因进食鱼子后，出现胸口疼痛，吞咽困难等不适，家人见状赶紧带其到南通六院就诊。老人家属表示：“昨天中午在家吃了鱼子，大概2块，然后下午就说胸口难受，想吐，晚饭一点都吃不下，连水都咽不下。”

南通六院消化内科主治医师朱晓继立即为张奶奶安排内镜检查。然而，检查过程并不顺利。当胃镜刚刚抵达食道入口时，“镜下发现，食道的中下段被大量的米粒大小的，淡黄色的食物残渣完全填满，胃镜根本无法正常通过。”

朱医生表示，鱼子在张奶奶的食道里形成了一个食团，活脱脱一个“鱼子仓库”，由于鱼子的粘性较大，堆积量大，无法通过正常内镜器械顺利取出。再加上张奶奶年事已高，食管黏膜本就脆弱，也不排除存在食道肿瘤占位的可能，一旦操作不当，极易引发食管撕裂、穿孔甚至大出血，危及生命。

面对极端复杂的堵塞情况，针对顽固的鱼子，消化科主任姜树中及团队制定了精细的“分布清理”方案。术中过程堪称“精细作战”，姜主任回忆，“老人食道黏膜弹性减弱，不能用蛮力推进，首先排除食道肿瘤存在，然后在内镜前端戴上特殊的透明帽，就像农夫用犁耙耕田一样，一耙一耙将堆积的食物残渣剥离；又像推土机推土一样分次推到胃内，再行清除。”

就这样一遍又一遍地剥离、松动、分解、清除，既要精准分离紧密黏连的鱼子，又要严防脆弱的食道黏膜受损，每一个动作都精准到毫米，每一次抓取都小心翼翼、如履薄冰。在内镜中心团队的密切配合下，历时近一小时，如同疏通被淤泥堵死的河道，一点点将梗阻物顺利取出，最终为老人成功打通“生命通道”。

为什么张奶奶食道会堆积鱼子呢？消化科主任姜树中表示：老人的食道蠕动能力大幅减弱，加之老年人咀嚼功能下降，有时食物无法顺利通过食道进入胃内；再加上长期久坐、缺乏活动，整体消化代谢速率下降，进一步加重了食物滞留。

他提醒广大市民：一旦出现噎食、喝醋、吞饭、咽菜等这些土方法只会让异物卡得更严重，造成食道损伤，引发穿孔、感染、大出血等致命并发症。正确做法应该立即停止进食，保持安静，第一时间前往医院消化科就诊。内镜下异物取出术是目前最安全、微创的首选方法。

通讯员 徐燕 扬子晚报/紫牛新闻记者 朱亚运

二月杏花为何被称作“养颜神花”

跟着花神学养生

2026年央视春晚的一场《贺花神》，以故宫白玉月令组佩为蓝本，让十二花神跨越千年踏歌而来，不仅重现了极致东方美学，更悄然叩开了中医药“药食同源”的文化之门。

本期《跟着花神学养生》特邀江苏省中医院专家，探寻二月花神——杏花。

万余株的杏林，春来花开如云，秋至硕果满枝。董奉以杏换粮，将所得粮食用于赈济贫民和过往旅人。人们非常感激他，送他“杏林春暖”的匾额。至今人们还常用“杏林”两字来代表祖国医学的荣誉和治病济贫的传统美德。

温养气血，润养红颜

杏花被称为“养颜神花”，其味苦性温，无毒，归脾、肾二经，具有疏肝理气的功效，能缓解肝气郁结引起的胸闷、烦躁、易怒等不适，适合春季肝气旺盛或情绪不畅的人群调理身体。杏花还具有一定的活血化瘀作用，能促进体内血液循环，缓解痛经等症状，对女性调理有一定辅助作用。

另外，对于女性来说，杏花可是美容养颜佳品。杏花

中含有多种维生素和矿物质，以及独特的活性成分，能促进皮肤新陈代谢，淡化色斑，提亮肤色，改善皮肤粗糙状态，是天然的美容食材。临床上常用的杏花汤剂方简效宏，温和中正，尽显中医药食同源、内外兼调之智慧。

推荐三款杏花食方

1. 杏花活血调经汤

以杏花为君，配伍当归、玫瑰花、益母草、白芍，加水煎汤内服。此方专为女性气血瘀滞、经血不调、小腹冷痛、面色暗沉而设，能够活血行气、疏肝解郁、温通胞脉，让气血顺畅、容颜红润，是中医调理妇科常见的温和方。

2. 杏花理气和胃汤

由杏花、陈皮、砂仁、白术、茯苓配伍煎服，主打理气和中、健脾消胀、开胃进食。春日肝气偏旺，易犯脾胃，很多人会出现胃胀、嗝气、食欲不振、消化不良，此方能疏肝和胃、行气消滞，恢复脾胃升降功能，温和不伤正气。

3. 杏花养颜悦色汤

杏花与白芷、白茯苓、当归、甘草同煮，是传统中医内服养颜的经典方。它通过内调气血，滋养脏腑，达到淡斑、嫩肤、提亮肤色的效果，可改善粉刺、黑斑、面色萎黄无华，让肌肤由内而外通透润泽。

通讯员 张芹 孙茜 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



杏林春暖，医乃仁术

远古先秦，杏为五果之一，酸甜可食、佐餐生津，是平民烟火日常里最朴实的馈赠。

东汉末年，名医董奉（字君异）与张仲景、华佗并称“建安三神医”。他隐居庐山行医时，立下独特规矩：患者痊愈后需根据病情轻重种植杏树，重病愈者栽5株，轻病愈者栽1株。

数年后，庐山脚下形成十