

说医解药
惠农科普白露时节如何养生防病
国家卫生健康委给出指引

□新华社记者李恒报道

白露时节至，昼夜温差增大，如何科学养生、预防疾病？近日，国家卫生健康委邀请权威专家给出指引。

防“秋燥”，喝水有讲究

“白露节气，北方空气湿度下降，人体易受‘燥邪’侵袭，出现口干、咽干、皮肤干等症状，这与‘秋燥’关系密切。”中国中医科学院广安门医院主任医师杨涛表示。

针对“多喝水就能防‘秋燥’”的观点，杨涛指出，这种说法不完全对。“燥邪”伤人的核心原因是“津液亏虚”。中医所说的“津液”并不单指水，还包含气血运化生成的其他维持生命活动的液态物质，如唾液、胃液、关节液等。

如何防“秋燥”？专家表示，喝水是基础，应遵循“少量、多次、喝温水”的原则，水温保持在35℃至40℃为宜，每次不超过200ml，一般间隔1小时至2小时，但也不能盲目按固定频率饮水，要考虑运动量、气候或疾病状态，心肾功能不全患者需遵医嘱控制饮水量。

在中医调理方面，按揉中府穴可疏通肺经，缓解咽干、咳嗽；按揉照海穴可滋阴润燥、改善口干。

进补宜“润燥为先”，不同体质方法各异

老话讲“秋天不补，冬天吃苦”，白露时节是否适合进补？

杨涛表示，此时可逐步开始进补，建议遵循“润燥为先、补而不腻、循序渐进、辨证施补”的原则，优先选择温和、易消化的食材，如山药、莲子、瘦肉、鲫鱼等，避免盲目大补加重秋燥或脾胃负担。不同人群调理方法需结合体质区分：

中下焦虚寒的人群，一般表现为怕冷、手脚凉、易腹泻，进补需温阳散寒，兼顾润燥。推荐生姜红枣茶、当归牛肉汤等，同时注意少吃寒凉水果，减少对脾胃刺激。

痰湿体质的人群，一般表现为身体沉重、精神不振、容易肥胖、舌苔厚腻，进补前需先“清湿”，在祛湿化痰的同时要兼顾健脾。推荐茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤。日常生活中需忌甜腻、油腻的食物。

阴虚体质的人群，多表现为口干咽燥、手足心热、失眠等，进补需滋阴润燥，兼顾清热。推荐银耳百合羹、雪梨炖川贝。日常生活中需注意忌辛辣、油炸食物。

值得注意的是，老年人与慢性病患者脾胃功能较弱，进补需“少量多次”，可将食材炖烂，避免过量食用高蛋白、高脂肪食物。

流感非“小毛病”，需警惕流感病毒

白露节气气温变化明显，流感等呼吸道传染病易发。湖北省疾控中心主任医师官旭华表示，一些人认为“流感是小毛病，不用太在意”，或“只有出现发热才是得了流感，不发热就不是”等，这些都是误区。

“流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，发病急、传染性强、症状重，患者常出现高热、咳嗽、肌肉酸痛等全身症状，严重的还可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症，甚至危及生命。”官旭华说，部分老年人、免疫功能低下人群可能症状不典型，仅表现为咳嗽、乏力等，更易被忽视和漏诊，但其传染性和潜在风险同样存在。

如何预防流感？专家表示，儿童、老年人和免疫功能低下者是流感预防的重点人群，每年流感流行季节前建议接种流感疫苗。此外，要保持良好个人卫生习惯，勤洗手。在流感流行季节，少去人群聚集场所，一旦出现流感样症状，及早就医。

被忽视的红薯叶竟是“宝”

数据显示，红薯叶的钙含量高达180毫克/100克

□文\注册营养师薛庆鑫

红薯是大家心目中的健康主食，可是它的叶子却常常被忽略，甚至被当作废弃物或动物饲料。殊不知，红薯叶的营养完全不输红薯，它被誉为“蔬菜皇后”“长寿菜”，其营养价值远超许多常见蔬菜。

红薯叶的营养价值
远比大家想象的优秀

红薯叶，一般是指红薯成熟后地上秧茎顶端的嫩叶，作为叶菜的红薯叶，具有低热量、高纤维、高蛋白、高钙等特点，很适合有减肥需求和血糖敏感者。

低热量。红薯叶的热量约为27千卡/100克，跟大白菜的热量相差不多，比减脂餐“常客”西兰花还低。即使吃上一大盘红薯叶，也不用担心热量超标。

高纤维。据有关数据显示，红薯叶的总膳食纤维为5.2克/100克，比橙肉去皮红薯高一些（4.44克/100克）。《中国食物成分表》中显示，每100克红薯叶含有2.8克不溶性膳食纤维，这一含量在绿叶蔬菜中名列前茅。充足的膳食纤维不仅能带来强烈的饱腹感，帮助减少总能量的摄入，还能在肠道内吸水膨胀，促进肠道蠕动，有效预防和缓解便秘。从这个角度看，红薯叶的通便效果丝毫不亚于红薯，但它的碳水化合物含量却是红薯的1/3，对血糖的影响更为平缓，是糖尿病患者和需要控制血糖人群的理想选择。

蛋白质。红薯叶的蛋白质含量相当于半个鸡蛋，甚至超过了许多常见蔬菜，例如菠菜、油菜、小白菜等。虽然植物蛋白的吸收利用率不及动物蛋白，但作为日常膳食补充一部分蛋白质也是不错的选择。

高钙。不同红薯叶的钙含量有差异，《中国食物成分表》中的数据显示，红薯叶的钙含量高达180毫克/100克，而同等重量的牛奶钙含量约为107毫克。这意味着，吃下一盘200克的清炒红薯叶，就能摄入约360毫克的钙，接近《中国居民膳食指南》推荐成人每日钙摄入量（800毫克）的一半。当然，植物中的钙会受到草酸等成分的影响，吸收率比不上牛奶。即便如此，红薯叶依然是膳食钙的较好来源，对于乳糖不耐受或不爱喝牛奶的人群来说，它无疑是一个绝佳的替代选择。

胡萝卜素。每百克红薯叶的β-胡萝卜素含量为2220微克/100克，虽然比不上胡萝卜、菠菜，但也比很多常见叶菜优秀得多。β-胡萝卜素进入人体后在肝脏和小肠黏膜中，可以转化为维生素A，充足的维生素A有助于维持正常的暗适应能力，预防夜盲症和干眼症。值得一提的是，红薯叶的铁含量为1.2毫克/100克，铁可以促进β-胡萝卜素向维生素A的转化。

B族维生素。红薯叶的维生素B₁含量达0.2毫克/100克，维生素B₁为0.36毫克/100克，二者的含量均超过了大多数叶菜。B族维生素参与能量的代谢和维持神经系统功能，摄入充足有助于抵抗疲劳、维持精力充沛。

维生素C。红薯叶的维生素C含量与柑橘类水果不相上下。维生素C是强大的抗氧化剂，能清除自由基、延缓衰老，参与免疫调节，还能促进胶原蛋白合成，维持皮肤弹性，并提高铁的吸收利用率。

维生素K。红薯叶富含维生素K，含量达302微克/100克，远超日常所需（维生素K的适宜摄入量为80微克/天）。

红薯叶的“花式”吃法

红薯叶的吃法多种多样，清炒、蒜蓉、凉拌、做汤、包馅，甚至涮火锅，都别有一番风味。如果从营养保留最大化的角度考虑，最推荐的吃法是“蒸”。

蒸菜是我国传统的健康烹饪方式，相比于炒、煮等方法，蒸制属于低温烹调（一般在100℃左右），且食材与水的直接接触少，能有效减少水溶性维生素，比如维生素C、B族维生素的流失，还可保留更多的胡萝卜素、叶绿素等营养。

粉蒸红薯叶

准备食材：新鲜红薯叶一把（约200克），摘去嫩叶和嫩茎，清洗干净，可以淋上一点点油，抓拌一下。

裹粉抓匀：将红薯叶放入一个大碗中，撒上适量的面粉或玉米粉，用手轻轻抓匀，让每一片叶子都均匀地裹上一层薄薄干粉。

上锅蒸制：蒸锅中加水烧开，将裹好粉的红薯叶均匀铺在垫有蒸笼布或油纸的蒸屉上。大火蒸3分钟-5分钟，看到叶片变软、颜色变深即可。不要蒸得过久，否则会影响口感和色泽。

调味开吃：蒸好的红薯叶取出，趁热抖散。根据个人口味，淋上蒜泥、生抽、香醋、香油和少许盐拌匀。

这样蒸出来的红薯叶，不仅完整保留了翠绿的颜色，保持原汁原味，还最大程度保留了其营养成分。

红薯叶菜团子/馒头

准备食材：红薯叶洗净，切碎；胡萝卜洗净后切成细丝，备用。

混合：将切碎的红薯叶和胡萝卜丝放入大碗中，加入适量玉米面和白面（建议比例3:1），再加入少许盐、五香粉等调味。也可以淋入少量食用油（如橄榄油或香油），有助于β-胡萝卜素的吸收，口感会更好。

搅拌：慢慢加入少量清水，将所有材料搅拌均匀，直到能捏成团即可。这步也可以加酵母发酵，后续做成红薯叶馒头。

整形：用手团成大小均匀的馒头形状。

蒸制：将菜团子放入蒸锅，水开后上汽蒸10分钟-15分钟，直至完全熟透。

这种做法是将红薯叶、胡萝卜、小麦粉、玉米面结合在一起，口感更丰富，营养更全面。胡萝卜的加入，不仅带来了自然的甜味和鲜亮的色泽，它富含的β-胡萝卜素还与红薯叶中的同类物质形成了“强强联合”，能更好守护眼部健康。

红薯叶炒鸡蛋

红薯叶炒鸡蛋兼具速度、美味与营养。

准备食材：红薯叶洗净，可以稍微切几刀；鸡蛋打入碗中，加少许盐搅打均匀；准备少量葱段、蒜末。

炒鸡蛋：热锅凉油，油热倒入蛋液，待凝固定型后迅速用铲子划散成块，盛出备用。（这步也可以直接将红薯叶切碎后，放入鸡蛋液混合，一起炒。）

快炒：锅中放少量油，加入葱段、蒜末炒香，随后倒入红薯叶和鸡蛋，大火快速翻炒约30秒即可。

出锅放盐：关火放盐，快速翻炒均匀后即可出锅。

这道菜从准备到出锅10分钟左右就能完成，色泽黄绿相间，口感鲜嫩清香。无论搭配米饭、馒头还是面条，都能瞬间提升一餐的营养价值和幸福感，简单又美味。