

品味香椿 雨前正当时

◎ 陈日益

“雨前椿芽雨后笋，春来香椿耐人尝”。春日里，一株株直立如杵的香椿树上长出了一簇簇嫣红色的叶芽，闻上去有一股特殊的浓香味，它应春而生，故名香椿。

香椿为楝科香椿属多年生木本植物，早在《山海经》中就有记载：“成侯之山，其上多櫟木。”这里的“櫟木”即香椿。香椿素有“树上青菜”之美称，在谷雨季节到来之前就可走上餐桌，是一种传统特色的时令野菜。

香椿的营养价值

香椿不仅味美，而且营养丰富，保健价值高。香椿中除含蛋白质、碳水化合物外，还富含钾、镁、铁、钙、锌、硒等多种矿物质；它所含的维生素E、黄酮类及多酚类抗氧化物质，具有抗老防衰的作用；其含有的大量膳食纤维与多种不饱和脂肪酸，有利于增强消化系统功能、控制体重、调节血糖和血脂、保持大便畅通和预防心脑血管疾病等；所含的香椿素等挥发性芳香族有机物，可提高食欲，促进消化；丰富的维生素C、胡萝卜素及B族维生素等，有助于改善机体免疫能力，维护视力，并有滋润肌肤、养颜美容的作用。可见，香椿是一种不可多得的纯天然绿色保健食品。从中医角度来说，香椿归肝、胃、大肠经，具有活血祛瘀、健胃理气、润肠通便等功效。

香椿的最佳食用时间

香椿是时令野菜，上市时间较短，且越早越鲜嫩，口感也越好。农谚说：“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木质。”这里的“雨”指谷雨节气。就是说谷雨前的头茬香椿呈紫红色，鲜嫩无骨，既香又脆。谷雨后随着时间的推移，香椿芽由紫红色向青绿色转变，变得越来越长、越来越老，不仅营养价值大为降低，口感越来越差，亚硝酸盐含量也越来越高。到了春末夏初，即便是新长出来的香椿芽，由于膳食纤维老化，吃起来也没有了头茬香椿的脆嫩和鲜美。因此，吃香椿宜早不宜迟，宜嫩不宜老，且尽量选择短、粗、紫红色的嫩椿芽。

食用香椿的注意事项

香椿越新鲜越好，刚摘下的香椿含亚硝酸盐较少，如果存放时间太久，亚硝酸盐含量增加，对身体无益。烹饪香椿时，最好先用沸水焯烫1—2分钟，尽量减少所含的硝酸盐、亚硝酸盐和草酸等成分，既有利于身体健康，又能使口感更好。不宜多放调料，否则会掩盖其原有的独特风味，通常只需加入适量盐、酱油等基础调料，就能凸显其鲜美。此外，烹饪时间不宜过长，否则会使其失去原有的鲜嫩口感和营养价值。建议采用爆炒、凉拌等快速烹饪方法，以保持香椿特有的口感和营养。食用香椿应有度，一般成年人每天食用量以100～150克为宜，食用过多可能会引起腹胀、腹泻等问题。

香椿的美味佳肴

香椿嫩芽制成的菜品，质地柔脆，食后无渣，且鲜美可口、香味浓郁，耐人品尝。香椿的吃法有很多，可煮、可炒、可煎、可炸、可清蒸、可凉拌，还能腌着吃。



山药既健脾又润肺

◎ 张凡

山药既是中国人餐桌上的常见食材，也是中医常用的健脾滋补佳品。

中医认为，山药性味甘、平，能够调理脾胃、改善消化功能，缓解脾虚引起的食欲不振、腹胀、便秘等症。山药入肺、肾经，有生津益肺、补肾涩精的效果，可缓解肾虚带来的腰膝酸软，以及肺虚导致的口干、咳嗽及喉咙不适等症。中医常用山药配伍百合、杏仁治疗干咳，搭配枸杞、黑芝麻改善肾虚。

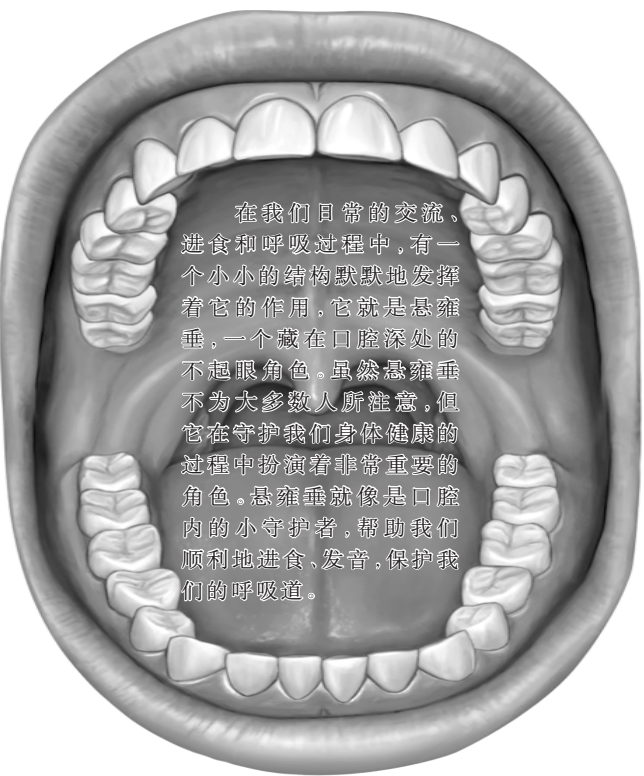
从现代营养学角度看，山药富含山药多糖、黏蛋白、硒元素、膳食纤维、薯蓣(音yù)皂苷等多种抗氧化物质。这些活性物质对身体有许多好处，比如山药多糖能调节肠道菌群，提升免疫力；黏蛋白能减缓糖分吸收速度，起到辅助控血糖的效果；膳食纤维能促进肠道蠕动，有助预防便秘；薯蓣皂苷是一种多糖蛋白质混合物，具有抑菌、抗氧化等作用，长期吃对心血管健康有利。

山药可与不同食材搭配，适合清蒸、煲汤、煮粥、炒菜等烹饪方式，推荐以下几个常用食疗方：一是山药红枣粥，山药与红枣、小米一起煮粥，具有健脾补血的效果；二是山药百合银耳汤，山药与银耳、百合一起炖汤，具有润肺止咳的功效；三是山药黑豆羊肉汤，山药与羊肉、黑豆同烧炖煮，能补肾健脾；四是山药糙米饭，将山药切小粒，与大米、糙米混合后蒸米饭，能辅助控糖、控体重。需要强调的是，食疗养生贵在坚持，上述食疗需坚持吃一段时间后才有明显效果。

山药虽好，但湿热体质及体内有实热的人不宜食用，具体症状包括身体沉重乏力、食欲不振等，以免加重体内湿气或使热邪无法排出。糖尿病患者需要注意山药摄入量，因其淀粉含量较高，食用时需减少主食。

悬雍垂：口腔的小守护者

□ 孙媛元 李超伦



在我们日常的交流、进食和呼吸过程中，有一个小小的结构默默地发挥着它的作用，它就是悬雍垂。一个藏在口腔深处的不起眼的角色，虽然悬雍垂不为大多数人所注意，但它在守护我们身体健康的过程中扮演着非常重要的角色。悬雍垂就像是口腔内的小守护者，帮助我们顺利地进食、发音，保护我们的呼吸道。

“小舌头”不是扁桃体

悬雍垂，俗称“小舌头”，是一个位于口腔软腭后端的小小肉垂。它的形状像一个倒立的梨，颜色呈粉红色，表面光滑。在我们张嘴大声发“啊”时，悬雍垂就会出现在视野中。尽管它看起来并不起眼，但它在口腔和咽喉的多个生理功能中发挥着重要的作用。

有时候，人们会将悬雍垂与扁桃体混淆，因为它们都位于咽喉部位，而且都可能因炎症而肿大。不过，悬雍垂和扁桃体的功能和位置不同。悬雍垂并不属于免疫器官，而是参与吞咽、发音、呼吸等生理过程的结构。

悬雍垂的发育开始于胚胎阶段。在胚胎发育的第4周，原始口腔开始分化出软腭和悬雍垂。随着胚胎的成长，悬雍垂的基本结构在第8周时已经成型，并在出生后继续发育和完善。

虽然儿童和成人的悬雍垂在结构上没有太大变化，但是它的功能会随着年龄的增长逐渐完善。最终，悬

雍垂成为我们日常生活中必不可少的一部分。

“小舌头”不是单一的组织

悬雍垂并不是单一的组织，它由肌肉、结缔组织和黏膜组成。悬雍垂的主要肌肉被称为“悬雍垂肌”，它负责控制悬雍垂的运动。通过这些肌肉的收缩和放松，悬雍垂能够参与吞咽、发音等一系列生理活动。

此外，悬雍垂的血液供应主要来自腭升动脉，而它的神经支配来自迷走神经和舌咽神经的分支。这些神经控制着悬雍垂的运动和感觉。

“小舌头”拥有大作用

尽管悬雍垂看起来小巧无害，但它的功能非常重要。它参与了呼吸、吞咽、发音等，是我们口腔和咽喉的重要组成部分。

1. 吞咽时封闭口腔

当我们吞咽食物时，悬雍垂会向上收缩，与软腭协同工作，形成一道屏障，封堵鼻腔与口腔之间的通道。在食物或液体通过咽峡并进入食管的过程中，悬雍垂和软腭维持封闭状态，确保没有任何物质逆流进入鼻

腔。在吞咽动作完成后，悬雍垂和软腭逐渐恢复到吞咽前的位置，咽峡重新开放，呼吸可以正常进行。

这种封闭机制可以避免食物和液体进入鼻腔，降低窒息和肺部感染的发生风险；确保食物和液体直接进入食管，而不是误入气管，保护下呼吸道不受异物侵害。除此之外，在吞咽过程中暂时封闭鼻腔，有助于维持正常的呼吸节律和模式。

因此，我们在吃饭时不能大声说笑，否则会干扰吞咽动作，导致食物误入气管。

2. 协助发音

悬雍垂在发音过程中有一定的运动，有助于提高发音的清晰度，尤其是在某些语言中，悬雍垂的参与更为重要。

悬雍垂的位置和形状可以改变口腔的共鸣腔，从而影响发音的音质。例如，在发元音时，悬雍垂的位置可能会上下移动，以产生不同的音色。

在发音时，悬雍垂可以帮助控制气流的强弱。例如，在发某些辅音时，悬雍垂的紧张程度可以影响气流的通过，从而产生不同的声音。

因此，悬雍垂虽然不是发音的主要器官，但它在发音过程中起到的辅助作用是不可或缺的。

3. 湿润口腔

我们通过鼻腔呼吸时，吸入的空气仅达到约75%的湿度饱和度，所以空气在抵达肺部之前，还需经历一个额外的加湿过程。此时，悬雍垂连同其周围的软腭组织发挥了至关重要的作用。悬雍垂及其周围的软腭组织含有浆液腺，这些腺体能够分泌液体，进一步加湿经过口腔和喉部的空气。这样的生理机制确保了呼吸道的持续湿润，有效地减少了干燥导致的不适感，并防止了潜在的呼吸道损伤。

4. 参与免疫反应

尽管悬雍垂本身并不是免疫器官，但它与扁桃体等免疫组织相邻，所以可以间接参与免疫反应。当我们感染病原体时，悬雍垂可能通过与周围的淋巴组织合作，帮助身体抵御细菌和病毒的入侵。

“小舌头”也会生病

悬雍垂会出现异常，如过长、肿

是否睡午觉，要根据个人的身体状况和睡眠习惯来决定。对于晚上入睡困难、容易醒来或有多梦、睡眠浅等失眠问题的人来说，睡午觉可能会干扰夜间睡眠规律，导致夜晚更加难以入睡；循环系统有严重障碍的人，特别是那些因脑血管变窄而经常出现头晕的人，睡午觉时心率和血压会降低，可能会增加脑血管疾病的发病风险（如需睡午觉，建议患者在医生的指导下进行）；年龄在65岁以上的老人，身体机能相对较弱，新陈代谢缓慢，血液循环也较慢，睡午觉可能会进一步减缓血液循环，从而增加心脑血管疾病的发病风险。

这些人睡午觉身心会更好

学生族通常面临较大的学习压力，适当睡午觉可以帮助他们恢复精力，提高学习效率；孕妇的身体需要更多的休息来支持胎儿的发育，睡午觉对她们来说是有益的；偶尔因晚上加班或其他原因没睡足的人，通常需要通过睡午觉来弥补。

当然，如果你没有睡午觉的习惯，也不必盲目改变个人的生活方式。一般来说，在保证每天晚上睡眠充足的前提下，不睡午觉也不会对身体造成太大的影响。

适当时长的午觉有助于补充脑力与体力，放松身心，缓解疲劳。然而，午觉时间过长，也会对人体健康产生不利影响。那么，睡午觉的时长到底多久才合适呢？

答案是20～30分钟。可以选择在中午12点到下午2点之间睡。当然，超过下午3点就不建议睡了，否则可能会导致晚上入睡困难。

选对姿势 睡得更好

很多人睡午觉后感觉腰酸背痛、越睡越累，极有可能是姿势不对引起的。

上班族由于条件限制，常常趴着睡。殊不知，吃饱饭后趴着睡，胃部被压迫，易造成胃部胀气。午饭后大量血液会流入消化系统，容易导致大脑缺血、缺氧，因此建议午饭后先休息半小时左右，等胃部的食物得到一定程度的消化之后再睡。

此外，如果趴着睡，眼睛长时间枕在手臂上，容易压迫眼球，造成眼压过高，手臂的血液循环也会受阻。专家建议，最好躺在床上或沙发上睡午觉，如果条件有限，就靠着椅背睡觉，这样有利于全身的血液循环。可以准备一个U形枕套在脖子上，让颈椎得到充分放松。

并非人人都合适睡午觉

午觉你睡对了吗

◎ 赵鲁剑 朱裕红

“午觉不睡，下午崩溃”。睡午觉能够短暂恢复体力，提高下午的工作效率与精神状态。好的午觉，即使只有短短几分钟，也能帮助我们缓解疲劳和放松身心，更好地恢复精力。那么，怎样的午觉才是好的午觉呢？

午觉并非越长越好