

第一章 立 春



——避免细菌侵袭，预防过敏



立春是一年二十四节气的第一个节气，在每年阳历的2月4日前后。立春意味着冬季结束，进入春天，风和日丽，万物复苏。此时人们的肌体经过冬季三个月的蛰藏之后，免疫力和防寒能力都会有所下降，加之此时人体的肠道也要适应季节的变换，所以肌体很容易受到病菌的侵袭，因此在这个节气要保护好肌体，使之顺应季节的变化，防止出现过敏现象。



提高体内益生菌数量，增强肌体免疫力

立春时节，万物复苏，花絮、花粉等粉尘和尘螨随风四处飘散。人们在户外活动时，某些致敏物质常常会随呼吸进入人体，使组织细胞释放出组织胺类物质，出现过敏反应。在此季节如果不能及时做好防护措施，就很容易使肌体出现过敏性皮肤病、过敏性哮喘、过敏性鼻炎等疾病。

立春时节防肌体过敏需要补充益生菌。益生菌又被称之为原生物素、生菌素或原生保健性菌种，凡是有助改善宿主肠内微生物平衡的菌种都属于益生菌，其中包括乳酸杆菌（俗称 A 菌）、比菲德氏菌（俗称 B 菌）、酵母菌、保加利亚乳酸杆菌等。人体肠道是细菌聚集的地方，也是体内最大的微生物环境，有四百多种不同的益生菌和有害菌群聚，总细菌可多达十兆至数十兆个。因此，肠道内细菌原生态的平衡与否，就直接关系到人体的健康，如果肠内的益生菌增加，有害细菌就会减少，因此在立春节气里要补充益生菌。

1. 补充益生菌的必要性

益生菌能刺激肠道、免疫系统和淋巴组织，产生分泌性抗体——免疫球蛋白。免疫球蛋白对致病菌有极强的杀灭作用，立春时节补充益生菌有助于提高肌体的免疫力，从而可以有效防止感染，减少此季过敏反应的发生。此外，人体肠道产生的有害毒素会直接影响心、肝、肾等主要器官的组织细胞，使人体产生疾病。而在此时节补充益生菌就能有效抑制有害菌的生长、繁殖，减少有害物质的产生，并能促进体内毒素向肠腔转移，减少毒素对心、肝、肾等器官的损害，具有相当好的保健作用，并且能有效延缓衰老。

2. 服用益生菌保健品

人体补充益生菌的方法主要有两种，一种是直接服用益生菌保健品；一种是通过食物摄取寡糖来补充。人体通过服用益生菌保健品，能使肠道的微生态趋于良性化，有助于提高免疫力，抵抗过敏源的侵袭。同时还能在肠道内形成一道保护屏障，抵御致病菌和过敏源的入侵，有效阻止多余的胆固醇吸收，加速肠内有害物质和毒素排除体外，起到通便、排毒的功效。

3. 食物中的益生菌

食物中的寡糖又称为低聚果糖，有助于益生菌的生长，是一种不易被人体消化吸收的糖类，在小肠几乎不消化，大部分是在大肠经肠内细菌发酵成为有机酸之后才被人体吸收，所以属于低热量，可以放心食用。生活中除了一些添加寡糖

的饮品之外，寡糖还广泛存在于香蕉、大麦、大蒜、洋葱、黑麦、马铃薯、芦荟、豆类等食物中。但是，寡糖也不宜多吃，否则很容易胀气，还有可能出现腹泻、腹痛等症状，再加上每个人的肠胃对寡糖耐受程度不同，因此一开始可先少量食用，然后再逐渐增加。



益生菌能在肠道内形成生物屏障，排斥和抑制有害细菌，产生对人体有益的物质，促进消化吸收与肠蠕动，增强人体免疫力，因而除了能有效抗过敏之外，以下人群也应该注意多补充益生菌：

(1) 剖腹产儿、早产儿、低体重儿：这些宝宝的免疫力比较低，很容易出现感冒、肠炎等症状，因此要补充益生菌。

(2) 经常腹泻或便秘者：不管是细菌、病毒、原虫引起的感染性腹泻，还是非感染性腹泻，都是因为肠道内的菌群失调造成的，因此要加强肠道内益生菌的数量，抵制有害细菌，此外，益生菌还有促进肠道蠕动，改善便秘的作用。

(3) 消化不良者：功能性消化不良常常表现为反复发作或持续的上腹胀满，并会伴随厌食、烧心等症状，如果检查无胃、肝、胆、胰等疾病，就可以通过补充益生菌来改善消化不良。

选吃抗过敏食物，预防过敏症状

在立春时节，空气里还保有冬天里的湿气，但春季又是一个百花盛开的季节，各种花粉会在空气中形成一种漂浮物，会对人的肌体产生很大威胁，稍不注意就会出现过敏，尤其是对过敏性体质的人来说，更应该注意预防过敏症状。下面是专家推荐的在此季节有效抗过敏的食物：

1. 每天吃点红枣

红枣含有丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、糖分、维生素 B 族、维生素 C、钙、磷、铁、环磷酸腺苷等。专家指出，红枣中含有的抗过敏物质环磷酸腺苷，可以有效阻止过敏反应的发生。红枣的食用方法是多种多样的，除了直接洗净食用之外，还可以水煎食用，更可以加入大麦、莲子等一起水煎食用。值得注意的



24 节气

与 人体调养

是，红枣在水煎时，需要将其掰开，这样能使其味道更加甘甜，也才能使其中的营养最大限度地被人体吸收，另外，水煎红枣时，最好不要再加糖。红枣所含有的环磷酸腺苷，也是人体细胞能量代谢的必需成分，除了能抗过敏之外，还能够增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管系统疾病有良好的作用。

2. 蜂蜜改善过敏

在立春时节，每天进食一点蜂蜜，不仅能润肤养颜，还对过敏引起的气喘、瘙痒等症状有良好疗效。蜂蜜能够预防过敏的原因主要是以下两方面：一是因为蜂蜜中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体，常被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗；另一方面是蜂蜜里面含有一定的花粉粒，人们经常食用之后，就会使肌体对花粉有一定的抵抗能力。

蜂蜜除了能够直接服用之外，也可以配成蜂蜜水冲服，但要注意的是不能开水冲或高温蒸煮，因为加高温后，蜂蜜中的有效成分如酶等活性物质就会被破坏，因此蜂蜜最好使用 40℃ 以下的温开水或凉开水稀释后服用。蜂蜜的服用时间也是很讲究的，一般在饭前 1~1.5 小时，或饭后 2~3 小时服用比较适宜。

3. 胡萝卜防过敏

专家证实，胡萝卜中的 β -胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等肌体过敏反应，这主要是因为 β -胡萝卜素能够调节人体细胞内的平衡，抵制过敏反应。

如果不注意胡萝卜的食用方法，就会造成营养的浪费。很多人都认为胡萝卜生吃比熟吃要好，事实上，胡萝卜中所含的营养物质胡萝卜素是脂溶性维生素，它不溶于水，而溶于脂肪。如果生吃，70% 以上的胡萝卜素都不能被人体吸收，胡萝卜只有经过烹饪之后，才能使人体更好地吸收胡萝卜的营养。同样要注意的是，胡萝卜的烹饪方式也会对其营养利用产生影响，如胡萝卜切片，用油炒，胡萝卜素的保存率为 79%；如果切块油炸，保存率为 81%，切块加调料和肉同炖，这样胡萝卜素的保存率则高于 95%。

4. 金针菇排毒

在立春时节，进食金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，有效增强肌体活力。金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等季节性过敏病症，因此在此季节，要多进食金针菇加强免疫系统。此外，金针菇是一种高蛋白、低碳水化合物，是高钾低钠且富含纤维素和不饱和脂肪酸的食物，食用之后还能降低胆固醇，抑制血脂升高，有利于防治心脑血管疾病。

金针菇的选购是很重要的。优质的金针菇的颜色应该是淡黄至黄褐色，菌盖中央较边缘稍深，菌柄上浅下深；如果是色泽白嫩的金针菇，应该选择浅白或乳