

# 春天推荐吃八种“黄金芽”



图据AI生成

**香椿芽: 调理阳虚的“补阳高手”。**它自带一股独特的香气,能温补脾肾阳气,特别适合早春时节手脚冰凉、腰膝冷痛的人群。同时,富含维生素C、E和多种氨基酸,也是春季养肝的“好帮手”。

**绿豆芽: 清热降火的“灭火队员”。**春天天气回暖,容易上火、口干舌燥,适量吃点

绿豆芽,能帮助身体清内热。绿豆芽还能利水消肿,特别适合小便发黄、眼睛干涩、上火长口腔溃疡的人群。

**黄豆芽: 健脾祛湿的“营养宝藏”。**富含维生素和矿物质,能促进新陈代谢,是脾胃湿热、便秘、高血脂等人群的理想食材。黄豆芽还有生发之气,能补气养血,适合气血不足、面色苍白的人常吃。

**黑豆芽: 疏肝理气的“大豆黄卷”。**黑豆芽是黑豆的嫩芽,继承了黑豆活血、利水、祛风、解毒等多重优点,对于水湿内停、肝气郁结等人群是食疗佳品。

**豌豆苗: 脾胃虚弱的“调养高手”。**味甘性平,能益中气、利脾胃,特别适合脾胃虚弱、容易消化不良、水肿的人群。

**枸杞芽: 滋阴降火的“明目好物”。**性凉,对于肝肾阴虚或肝热引起的虚劳腰痛、视力模糊、眼睛干涩、发热烦渴、热毒疮肿等症状有一定缓解作用。脾胃虚寒的人要适量食用,避免加重消化负担。

**花生芽: 营养翻倍的“长生果芽”。**在正常发芽过程中,花生的维生素C含量大幅上升,蛋白质也略有增加,且更易被人体吸收。需要注意的是,花生发芽的环境也容易滋生霉菌,若发生霉变则不可食用。

**花椒芽: 辛香开胃的“营养黑马”。**虽然花椒芽的维生素C含量中等,但维生素B2含量丰富,是一般蔬菜的几倍甚至几十倍。此外,它还含有多种活性成分,其中麻味素具有麻醉、镇痛、杀菌等作用。

据人民日报健康客户端

## 每天吃15克 体重轻血脂降

亚麻子被称为“超级食物”,每天适量食用,有助于控制体重、缓解便秘、降血脂、提高免疫力。

推荐一款亚麻子菌菇炒饭。适合人群:心血管疾病高危人群;大便干燥人群;需要减脂、控制体重的人群。制作方法:锅中放入少量橄榄油,炒香姜末、蒜末、洋葱丁,倒入鸡蛋液炒散、炒熟,放入杏鲍菇丁、蟹味菇丁翻炒均匀后倒入杂粮饭,炒散、炒熟后放入彩椒丁、西蓝花碎,加盐、蒸鱼豉油调味,出锅前加入亚麻子粉,翻炒均匀即可。 据CCTV生活圈

## 一干就滴眼药水? 对眼睛不好!

“眼睛一干涩就使用滴眼液”的做法是不可取的。滴眼液属于药品,要遵医嘱使用,不正确用药反而可能加重眼部干涩感,原因如下:

一是滴眼液类型选择不当,比如短期使用含收缩血管成分的滴眼液,虽可暂时缓解不适,但长期使用会破坏泪液平衡;二是频繁使用含防腐剂的滴眼液,会损伤眼表组织。如出现眼部干涩症状,可用以下方法缓解:室内使用加湿器增加空气湿度,多眨眼,避免长时间看电子屏幕,不用手揉眼睛,热敷眼周10-15分钟缓解不适。如症状仍未缓解,建议优先选用无防腐剂的人工泪液,一天使用不超过6次;如使用3天以上症状仍无缓解,应及时就医。 据健康中国

## 黄褐斑越治越黑?

### 九成的人还在踩三个“坑”

“闺蜜做了激光,脸干净得像剥了壳的鸡蛋,我也去试试?”且慢!激光确实是淡斑手段之一,但对黄褐斑来说,它可能是一把“双刃剑”。如果你的黄褐斑正处于“活动期”——比如最近面积在扩大、颜色在加深——这时候上激光,相当于给黑色素细胞“火上浇油”。激光能量刺激,可能让本就不稳定的黑色素细胞更加活跃,诱发严重的炎症后色素沉着。结果就是:斑没淡,反而更深、更散,甚至出现色素沉着加重。

2025年发表在《欧洲皮肤病学和性病学会杂志》上的《黄褐斑管理国际专家共识(2025)》(以下简称《共识》)提醒:激光应作为辅助手段,而非首选。操作不当,可能造成不可逆的色素加

重。记住:黄褐斑是慢性皮肤病,和急性疾病不同,不存在“药到病除”速效。

**正确做法:**需要先判断是不是黄褐斑,以及黄褐斑的发病原因,进行科学用药和治疗,而非盲目尝试。《共识》为黄褐斑治疗提供了清晰的循证路径。

**基础治疗:**严格防晒(广谱防晒+可见光防护+硬防晒)、修复屏障(神经酰胺等温和保湿)、调整生活方式。

**一线治疗:**三联复方制剂(如氟轻松氢醌维A酸乳膏)为金标准,或壬二酸作为替代。

**辅助治疗:**口服氨甲环酸、外用维生素C等抗氧化剂。

**联合治疗:**化学剥脱术(甘醇酸30-70%)、微针增强

渗透。

**难治病例:**低能量Q开关激光等光电治疗,仅作为最后选择。

**重要提醒:**三联乳膏通常建议连续使用不超过12周,之后可在医生指导下,调整为每周两次维持治疗,或换用其他温和药物。切不可自行长期使用。

最后,再强调一遍:防晒!防晒!还是防晒!防晒不是有太阳才涂,而是每天必做的功课。建议每日使用广谱防晒霜(同时防护UVA和UVB),并配合宽檐帽、遮阳伞、口罩等“硬防晒”措施。

避开误区,找对方法,坚持科学管理,你也能慢慢找回清透的肤色。

据全国妇联女性之声