

# 阳了后，这样吃康复得快

□ 范志红

## 营养课进行时

感染新冠病毒后，有人只有低烧、嗓子干痒、疲劳感等轻微症状；有人不仅高烧、全身疼，“咽口水如吞刀子”，“鼻子不透气如上了水泥”。虽然病程一般为7天，但迎战病毒的过程却不乏惊险。那么，如何加强饮食营养，更好地给身体补充“弹药”呢？

对此，笔者明确告诉大家，目前还没有发现，有任何一种营养素或特殊食品，能完全避免或有效治疗新冠病毒的感染。但是，在人体的遗传基因中，早就做好了对付病毒的预案，拼的是平日的身体素质、代谢能力和营养基础。所以在抗击病毒中，及时补充身体所需的能量和各种营养，就能在免疫作战中少受痛苦。

下面，针对感染后三个阶段，为大家提出营养建议。

### 补充维生素等增加抵抗力

发烧前3天，没有明显症状，有些人只感觉到轻度的体力下降、腰酸腿疼，或嗓子不清、咽喉不适，或头晕、心率加快等，这时就要采取措施了。

一是补充多种相关维生素。如果不确定自己身体中是否有充足的维生素储备，这时就可以每天（分两三次）服用200—500毫克维生素C，服用1—2片复合B族维生素，补充10000国际单位的维生素A，或维生素AD胶囊。这是因为，维生素A为呼吸道上皮组织的抗病力和修复力所必需，而我居民膳食中普遍维生素A摄入不足；维生素D与免疫系统正常功能关系极为密切，它的主要来源是阳光日晒，而大部分北方地区居民在冬季没有足够的维生素D储备，日常饮食中摄入也很少；维生素C虽然可以从日常果蔬中供应，但在抗感染应激时期的需要量会大幅上升，靠吃果蔬短时间内难以满足激增的需求；增加身体的能量代谢、合成抗体和细胞因子，都需要多种B族维生素来帮忙。

二是确保主食和蛋白质食物充足。很多人发现，发烧前食欲反而上升了，这是因为身体已经察觉病毒入侵，预感“鏖战”在即，积极做好能量准备。所以，这时要响应身体需求多吃点。碳水化合物不能少，它是身体中“清洁能源”的主要来源。鱼、肉、蛋、奶等蛋白质食物也要充足，它是各种免疫因子的合成原料。只要肝肾和胆囊功能正

常，每天多吃一个鸡蛋有益无害。只要不是油炸、熏烤食品，哪怕是含糖、精白淀粉食物都可以暂时食用。

三是多食用温热食物、姜汤及香辛料。战病毒需要充足能量，也需要良好的血液循环状态。一直保持手脚温暖，是确保血液循环顺畅的重要措施。热水泡脚、喝姜汤、喝姜茶等都有所帮助。日常食物以温热为宜，汤里可以多加些胡椒粉、花椒粉、罗勒粉、小茴香粉等香辛料调味品，趁热喝下去，既能帮助消化，又能提供抗氧化物质，同时也能起到加速血液循环的作用。

### 多以流食确保免疫系统畅通

发病前期，即发烧当天和随后1—2天，如果之前准备不足，很多人这时会感觉身体发冷、手脚冰凉，热水泡脚都不管用，然后突然发起高烧，身体疼痛明显。在身体发冷的第一时间可以尝试喝些传统的红糖葱白干姜汤，也可以加入大蒜、花椒等其他香辛料，同时用热水泡脚、泡脚。

发烧过程中会消耗大量能量，还

会分解身体中的蛋白质。因此往往食欲不佳，消化能力下降，能量和蛋白质都会处于“入不敷出”状态。吃不下米饭、馒头等主食时，可以用食用肉末粥、鸡蛋软汤面、牛奶杂粮糊、牛奶土豆泥、山药羹等来供应碳水化合物。这时也不必考虑血糖指数问题了。即便是糖尿病患者，也可以少量多次地食用易消化的淀粉食物，以避免发生危险的低血糖。

如没有以上食物，也可以少量多次地喝蜂蜜水、红糖水等，给免疫系统以能量支持。同时要多喝水补充水分，还要吃点咸味食物或喝咸味汤来补充电解质。如青菜汤、番茄鸡蛋汤、甜豌豆汤、甜玉米羹等都是不错的选择。

重点提醒，发烧过程中，别忘记继续补充维生素C和复合B族维生素。其中维生素C每天可服用3—4次，每次200—300毫克，因为高烧时炎症因子大量释放，抗体也在加速生产，最需要维生素C的配合。如果是日常吃肉、蛋、奶较少的人，或素食者，建议额外补充维生素B<sub>12</sub>。

### 合理饮食促进“战后”恢复

发病中后期，即发烧后3—7天，很多人的食欲逐渐由差转好。这就要及时增加食量，恢复正常饮食。先保证主食和蛋奶食物，再逐步增加烹调柔软的肉类和蔬菜。橙子、草莓等水果也建议加入。

为了促进食欲恢复，烹调时可以使用各种香辛料，同时可以加入味精、鸡精等调味品。退烧后很多人会感觉咽喉疼痛，可以自制银耳雪梨百合汤、雪梨红枣姜汤、银耳鸡蛋羹、绿豆汤等食疗汤羹，既能补充糖分和可溶性膳食纤维，又有较好的口感。

鉴于这个阶段身体仍然在清除病毒、修复组织，对维生素C的需求量低于高烧时，但对B族维生素和维生素A的需求仍然比较大。每天仍可补充1—2粒维生素AD胶囊和1—3粒复合B族维生素。

只有饮食营养安排合理，才可能在病毒感染之后减少身体疼痛，缩短症状时间，减少长期残留症状的风险。

（作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系教授）

## 延伸阅读

# 抗击新冠，提高免疫力是关键

□ 科普时报记者 罗朝淑

近期，新冠疫情快速发展，感染者数量持续增加，感染后个体症状却大相径庭，康复时间也长短不一。有专家指出，感染后的症状表现和恢复时间与人体免疫力有着很大的关系。

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授马冠生介绍，免疫力指的是人体自身防御抗病的一种防御机制。人体防御抗病的系统称为免疫系统，可以识别和消灭外来入侵的病原微生物，如病毒、细菌等；也可以处理衰老、损伤、死亡或者是变性的自身细胞；还可以识别和处理体内突变的细胞或者是病毒感染细胞的细胞。感染新冠病毒后，当身体出现发热、疼痛这些症状时，其实就是人体的免疫系统和新冠病毒作斗争的过程。

那么，如何科学饮食增强人体免疫力呢？马冠生指出，人体免疫力受多种因素的影响，其中营养因素尤为重要。而在各种营养物质中，蛋白质与免疫系统的关系尤为密切。蛋白质是构成免疫

系统的物质基础，免疫系统包括细胞免疫和体液免疫的正常发挥离不开蛋白质。日常生活中，不仅要注意蛋白质的充足摄入，还要保证摄入的蛋白质尽量是优质蛋白质，像鸡蛋、牛奶、鱼、禽、肉还有大豆制品等含有的蛋白质都属于优质蛋白质。

马冠生说，要想有效地提高人体应对新冠病毒的能力，在摄入充足且优质蛋白质的基础上，还要注意少吃煎炸食品，多吃蒸煮食物，多吃新鲜水果和蔬菜，同时还要注意适度运动、适量饮水、合理休息。

此外，感染新冠病毒后，还可以适量补充维生素C。维生素C又叫抗坏血酸，是人体必需的一种水溶性维生素，在体内具有多种生理功能。比如，维生素C可以调节人体的免疫功能，包括白细胞的吞噬功能，并促进抗体的形成。通过食物或者是膳食补充剂摄入充足的维生素C，可以增强人体的抗病能力，缓解感冒症状。

马冠生说，虽然目前还没有确切的研究证实，维生素C能直接预防和治疗新冠病毒感染，但很多人在感染新冠病毒后，会选择喝橙汁、柠檬水或服用维生素C药物来缓解症状。必须强调的是，维生素C也并非补充得越多越好。

“摄入维生素的首选途径是从食物当中获取。”马冠生介绍，许多新鲜蔬菜水果中都含有丰富的维生素C，比如鲜辣椒、菠菜、韭菜、番茄、柑橘、山楂、猕猴桃、鲜枣、柚子、草莓和橙子等。很多人感染新冠病毒后食欲不佳，蔬菜、水果吃得不够量，或者对维生素C的需要量增加，这时可以考虑在膳食的基础上选择维生素C膳食补充剂及其药物形式，如维生素C片剂、泡腾片、咀嚼片等。由于维生素C对光热等比较敏感，专家提醒，注意不要用沸水或太热的水冲泡。另外，维生素C不能替代药物的治疗作用，感染新冠病毒后，如果出现相应症状，应在医生的指导下对症治疗。

# 冬令佳蔬 红菜薹

□ 高桃芝

田间，红菜薹身着紫红色外衣，头顶绽放着细碎的小黄花，一棵棵宛如争妍斗艳的美少女，堪称冬季餐桌上鲜嫩美味的时令菜主角。

红菜薹乃十字花科植物，又名紫菜薹、芸菜薹、紫松等，为1—2年生草本植物，食用鲜嫩的茎叶。李时珍《本草纲目》言：“此菜易起薹，须采其薹食，则分枝必多，故名芸薹。”

红菜薹盛产湖北、湖南等长江中下游地区，尤以武昌洪山菜薹最有名，产于武汉城东宝通寺附近的红菜薹味道最纯正。有人以讹传讹，“深者为佳，淡者次之”。据《生物史》载：“武昌特产红菜薹，在唐代时已是名菜”，历来是湖北地方向皇帝进贡的土特产，曾被封为“金殿玉菜”，与武昌鱼齐名。1907年，徐毓华《湖北乡土地理》载：“马鞍山之煤、宝通寺之菜，黄鹤矶头之鲤，均占优胜之土物也。”由此可见，红菜薹身份非同一般，是蔬菜中的“名角”。

经霜雪洗礼的红菜薹，色泽鲜艳，水分充足，又脆又甜，口感最佳。红菜薹茎秆格外粗壮，剥皮生食清爽甘甜，隐约有一丝芥末香气。门牙轻触，红菜薹就已断开。细细品尝，甜津津的汁水溢满口腔。民间有“梅兰竹菊经霜翠，不及菜薹雪后娇”之说。唐代诗人韦庄见过红菜薹的倩丽，“雪圃乍开红菜甲，彩幡新翦绿杨丝”。相传当年苏轼游黄鹤楼时，在武昌多逗留了数日，等到红菜薹上市，好好品尝了一番才肯离去。清人王景彝诗云：“紫干经霜脆，黄花带雪娇。晚菘珍白同，同是楚中翘。”

红菜薹的叶脉和茎秆呈紫色，和蓝莓一样含有丰富的花青素，故而外表呈现紫色。花青素可是个好东西，可以抗氧化防衰老。红菜薹具有很高的营养价值，据现代营养学分析，它富含蛋白质、胡萝卜素、膳食纤维、维生素A、维生素B族、维生素C、钙、磷、铁等营养成分。胡萝卜素能补肝明目，膳食纤维润肠通便，维生素C有助于提高机体免疫力，抑制色素沉积。尤其是孕妇，多吃红菜薹能增强母体抵抗力，还能促进胎儿生长发育。中医认为，红菜薹味辛、性凉，入肺、肝、脾三经，具有散血、消肿之功，主治劳伤吐血、血痢、丹毒、乳痈、热毒疮等症。因此，红菜薹既是桌上佳肴，也是治病良药。

红菜薹做法多样，可凉拌、酸辣菜炒或者腊肉炒菜薹。菜薹入沸水焯一下捞过凉水，另以香油、蒜蓉、水辣椒、酱油调成味汁，浇在上面，即是一道清爽可口的凉拌菜。红菜薹熟后色泽由紫变绿，盛在白瓷盘中格外养眼，色、形、味俱全，很是惹人垂涎。

红菜薹炒腊肉是一道经典的家常菜。家乡人喜欢吃辣，干辣椒不可少。红菜薹掐成段洗净，将干辣椒切小段，切上薄薄的一片腊肉，入热锅里熬成油渣，用热油爆香干辣椒后，加入红菜薹炒熟，撒上香醋和盐，美味红菜薹炒腊肉就出锅了。红菜薹吸走腊肉的油脂，使其肥而不腻，咸淡适中。菜薹的清香和汁水浸入腊肉中，辣椒增味，更是给冬日送上火辣爽口的感觉，驱寒暖身。

红菜薹是乡亲们冬天餐桌上不可或缺的一道家常菜，它养胃宜人，润色了尘世的一日三餐。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会会员）



12月20日，《声·生》当代艺术体验展在北京时代美术馆正式开展。展览共展出11位当代艺术家的14组艺术作品，阐释声音如何承载文化，通过声音艺术、机械互动装置、光影互动体验、沉浸式视听空间、实验音乐与影像等多种前沿艺术形式，为观众呈现声音与当代艺术相结合的魅力。展览将持续到明年2月27日。图为12月21日，观众沉浸在展品艺术中。

新华社记者 任超摄

# 冬吃山药多滋补

□ 刘婷 程景民

山药，是冬季餐桌上常见的食材，在粤菜养生菜谱里更是多见。山药名称历经多番变化。《山海经》有记载。古时称其为薯蓣，而今多称山药。山药性平，味甘，补脾胃，益肺肾，排湿气。民国中医大师张锡纯说：“山药在滋补药中，诚为无上之品，特性甚平和，适宜多服常服。”

《本草正义》云：“山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。”《本草经读》记载：“山药，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”现代研究也表明山药具有滋补、助消化、止咳、祛痰、降血糖、降血脂、抗氧化等功效。

山药多滋补，对生长环境从不挑剔。野生山药生长于山区向阳的地方，是一种深根性植物，喜温暖，耐寒，在北方稍加覆盖便可以越冬。随着现代种植技术的提升，种植山药变得常见，古时需要爬山涉水才能获得的美味，而今也是伸手可取了。

随着人工种植山药的兴起，山药和淮山药就有些许不同了，山药和淮山药好比孪生兄弟，让人傻傻

分不清。辨别可有小技巧：一看表皮，普通山药表皮光滑，没有“铁锈斑点”，淮山药表皮则有很多坑点，还布满“铁锈斑点”；二看质地，普通山药多为人工种植，所含水分较多，淮山药质地比较细腻坚硬，不易折断；三是产地不同，淮山药原产地在江苏、安徽一带，只有那里产出的才能被称为淮山药，其他地方产出的为普通山药；四是烹饪时间不同，一般山药要长时间的烹饪才能食用，且不能达到入口即化的效果，淮山药只需要烹饪6—7分钟就能达到。

山药多滋补，《神农本草经》建议，“久服”可以“耳目聪明，轻身，不饥，延年”。尤其适宜久坐少动，多思又多湿的脾虚人士。对糖尿病人也推荐适量食用，著名医家张锡纯、路志正等人均擅用山药于糖尿病治疗。也适合长期服药的人，感冒后久咳不愈的人，平日体虚、容易感冒的人，大病初愈的人，长期饮食不规律、气血不足的人食用。

山药吃法多，且源远流长。蜜山药，顾名思义，淋上蜂蜜的

熟山药。此法能起到反佐山药涩肠的作用，大便干涩的可以试试。此法出自宋代陈达叟所撰《本心斋食谱》，是其师父本心翁的素食菜谱，书中这样记载：“玉延。山药也，炊熟，片切，渍以生蜜。山有灵药，录于仙方，削数片玉，渍百花香。”金玉羹，以山药、板栗为原料，用羊汤煮至烂熟即可。山药入脾胃肾，板栗入脾胃肾，加上羊肉汤，是秋冬进补良方，尤宜体虚乏力，阳虚畏寒之人。烹制方法在宋代林洪《山家清供》中也有记载：“山药与栗各切薄片，投入羊肉汁中，加料煮熟至酥烂成羹，即可食用。”珠玉二宝粥，以山药、薏苡仁、柿饼为原料，把山药、薏苡仁捣碎煮成粥，最后放入柿饼碎即可。对饮食懒进，虚热劳嗽有良好疗效。此方出自近代《医学衷中参西录》，来源于张锡纯治疗实例。立冬后吃山药，滋补养生。

（第一作者系山西医科大学公共卫生硕士研究生；第二作者系山西医科大学教授）

## 瓷承华夏

# 钧瓷：跻身我国名瓷的「黑马」

□ 科普时报记者 蒋寒

以釉质乳光莹润、釉色五彩斑斓而闻名遐迩的钧瓷，在中国乃至世界陶瓷史上都占有极其重要的地位，被列为“宋代五大名窑”之一。有明代皇室收藏目录《宣德鼎彝谱》为据：“内库所藏汝、官、哥、钧、定名窑器血，款式典雅者，写图进呈。”那么，钧瓷又是如何脱颖而出跻身我国名瓷行列的呢？今天，就跟随专家走近钧瓷。

### 一方水土“养一方瓷”

一方水土“养一方瓷”，恐怕这是陶瓷界不争的事实。中国陶瓷设计艺术大师、唐代鲁山花瓷非物质文化遗产传承人梅国建说，河南省禹州市作为我国著名的陶瓷产区，有着丰富的陶瓷原材料，其境内的钧台和神垕镇正是钧瓷的主产地。

相关资料对钧瓷定义的表述，也证实了这一点。钧瓷，是用河南省禹州市的陶瓷粘土，以及石英、长石等为原料，通过制坯成型、素烧，在施以乳光蓝釉料的基础上加入铜、铁等着色釉料，经高温、还原气氛烧制，从而釉层产生液—液相，呈现出自然窑变的艺术品和日用品。

梅国建说，禹州古称夏禹国，禹受封在此为夏伯。其子夏启继位时在境内钧台举行夏朝开国大典，钧台因此成为夏朝的象征。唐初中期，相邻的鲁山县生产出了黑地乳白蓝斑高温花釉瓷器，唐玄宗称之为“鲁山花瓷”，这也是我国首创用于规模化生产的液—液相釉瓷器。唐天宝年间，鲁山段店、禹州神垕、钧台、茨庄等窑口相继烧制出花釉瓷器，为钧瓷彩斑艺术开启了先河。宋徽宗时，便在钧台附近设立了官窑，取名钧窑，瓷名为钧瓷。

宋元时，钧瓷生产逐渐扩展到禹州以外的地区，如河北、山西、内蒙、浙江等地，由此形成了以禹州为中心的“钧窑系”。金、元、明、清时期，“仿钧”瓷制品窑口已经在各地泛滥……“按照目前的国家标准，只有在禹州市行政区域内生产的窑变釉钧瓷，才是正宗的钧瓷。”

### 窑变釉促使其脱颖而出

“钧瓷属高温窑变釉瓷，在唐代花釉瓷的基础上得以创新和发展，并成为一个独立的瓷种。故而一些清朝文献及现代学者又称这类花釉瓷为“唐钧。”梅国建介绍，钧瓷的特征主要在釉的质地和色泽上，花釉瓷的斑釉是由特殊釉料和工艺经高温熔融，使釉层内形成复杂结构，对光线产生散射形成的乳浊状釉，其化学组成与钧蓝釉相似，乳光釉对钧瓷产生了很大影响。

考古发现，禹州市神垕镇的下白峪、茨庄乡和钧台窑等均有唐代烧制的黑、褐地白蓝斑釉高温窑变花釉瓷。这也是钧瓷能够脱颖而出的原因。梅国建说，钧瓷釉有两个特征。一是其釉质具有蛋白石一样的质感和光泽，并呈现出一系列深浅不等的蓝色，色泽如玛瑙和宝石般美丽；釉面质地细腻，润滑如玉，可谓“似玉非玉，胜似玉”；古人用厚若凝脂，状如蜡泪来形容钧瓷釉的质地。二是自然窑变釉色，即瓷器在窑内烧成时，受多种因素影响，出窑后呈现意想不到的色彩效果。具体说，就是同一种釉料、同一种施法在同一个窑炉内烧制，会出现各不相同的釉色或意境。宋代窑工们在唐代花釉瓷蓝色乳光釉的基础上加入铜的氧化物作为着色剂，在还原气氛下成功烧制出高温红、紫色釉，由于钧釉的着色剂对窑内的气氛、温度等非常敏感，因而有“入窑一色，出窑万彩”“钧瓷无对，窑变无双”之说，形成了钧瓷独特的风格及神韵。

铜红釉的创烧打破了宋以前青白类瓷一统天下的格局，继承了我国古代陶器和青铜器的造型艺术，体现了时代文化背景，充分展示了钧瓷釉的艺术魅力，被陶瓷界认为是陶瓷史上的一次革命。

据清代许之衡《饮流斋说瓷》载：“吾华制瓷可分三大时期：曰宋，曰明，曰清。宋最有名之有五，所谓汝、汝、官、哥、定是也。更有钧窑，亦甚可贵。”由于未发现钧窑窑址，又无实物，因此将钧窑列入，与汝、官、哥、定并称“宋代五大名窑”。

### 形神兼备的陶瓷典范

“钧瓷能够在宋代五大名窑中独树一帜，正是它独特的造型与釉变巧妙结合，不仅为中国陶瓷工艺、陶瓷美学开辟了一个新的境界，而且对世界陶瓷的发展产生了积极影响。”河南省中原古陶瓷重点实验室执行主任孙晓岗表示。

钧瓷器型繁多，陈设品有鼎、炉、尊、瓶等，日用品有花盆、洗、碗、文具、茶具、酒具等，还有人物、动物雕塑等。钧瓷之美，美在釉色；钧瓷之奇，奇在釉色；钧瓷是釉的艺术。孙晓岗介绍，从造型上看：钧瓷古朴典雅、粗犷自然、磅礴大气，为钧瓷釉的窑变提供平缓而阔绰的表现空间，巧妙地满足了钧瓷釉丰厚和流动的特点，使钧瓷呈现出五彩斑斓、千变万化的神奇视觉景观，釉面如日月星辰、似山峦云海、像雨过天青、犹百花争艳等等。从装饰上看：钧瓷简洁明快、起伏有致、曲直有度、棱角分明，最适于表现钧瓷釉的流淌和聚散，高矮处釉薄色浅，低凹处釉厚色重，釉色或虚或实、或透明或乳光，一器多色，相得益彰，釉面静中有动，动中寓静，充满了动感 and 活力。

钧瓷的造型和装饰表现了釉色的神奇和美丽，钧瓷釉帮助器型表达了深远的境界和更为丰富的文化内涵，两者相辅相成，相映成辉。



出土于河南省禹州市的宋钧窑天青釉瓷炉 杨兴化 摄

本版投稿邮箱 769131563@qq.com