

清明时节，春花秀色可“餐”

□ 宣磊

4月4日，我们迎来了二十四节气中的第五个节气，也是二十四节气中唯一一个既是节气又是节日的“清明”。这个时节，新绿葱葱，娇蕊争芳，入眼皆是春意盎然，故清明节又称“踏青节”。民俗“春食鲜花夏吃果”历史悠久，春花不仅赏心悦目，还秀色可“餐”，兼具美味与养生功效。

桃花：活血养颜 调养身心两不误

桃花味苦、性平，具有活血美颜、泻下通便、利水消肿之功效，在传统养生中被广泛运用。

桃花茶：取3-4克干桃花，搭配5克绿茶，以沸水冲泡。待茶汤稍凉，依据个人口味加入适量蜂蜜。这款茶可多次续水饮用，尤其适合面部有暗斑、老年斑，以及因日照导致皮肤黝黑的人群，能够活血养颜，改善肌肤状态。

桃花卧鸡蛋：用2-3克干桃花与20克泡发好的莲子一同入锅水煮，随后卧入鸡蛋，加红糖调味。这道膳食不仅能安神宁心，对改善



面色晦暗，缓解月经色暗伴有血块的问题也颇为有效。

杏花：从舌尖 到脸蛋的养生佳品

杏花味苦、性温，能补中益气、祛风通络，在妇科疾病治疗和肢体痹痛缓解等方面具有一定功效。

在日常养生中，杏花应用比较广泛。如制成花茶，取干杏花与绿茶按1:1配比冲泡，茶汤香气馥郁，常饮可消脂、明目、醒脑提神。以10-15朵鲜杏花，搭配200克虾仁，再加点豆皮、豌豆，加入鸡汤精心熬制杏花虾仁汤，不仅能补虚通乳，还能温肾助阳。古人还将鲜杏花捣碎后直接敷面淡化色斑、减少皱纹、滋养肌肤。当今不少美容护肤品中也不乏杏花成分。

樱花：止咳、解馋 都在行

樱花味辛、性平，无论是花朵还是叶片都可入药，在止咳、平喘，以及促进肠道蠕动等方面发挥积极作用。樱花凭借馥郁芬芳与清甜口感，唤醒了人们对美食的无尽遐想。以樱花为原料，将它融入茶饮、酒品与点心之中，于是，风味独特的樱花茶、樱花酒、樱花酥相继诞生。

泡制樱花茶时，取用新鲜樱花或干品，以热水冲泡。常喝樱花茶，不仅能帮助人们驱散身心的疲惫，还能缓解焦虑，为心灵寻得一

片宁静天地。如今，创意樱花美食在市场上十分流行，从樱花冰淇淋到樱花蛋糕，从樱花寿司到樱花酱，这些美食不仅颜值出众，更让品尝者唇齿间尽留芬芳。

梨花：从润肺良方 到美肤妙法

制作梨花茶时，取10克梨花与30克梨皮，加水煎煮，常饮此茶能帮助减轻咳嗽咯痰。将梨花与莲子熬制成梨花莲子汤，能清热生津，同时兼具润肺健脾的作用。

梨花提取物中富含熊果苷(gān)，能有效抑制酪氨酸酶的活性，从而减少黑色素生成。可将梨花、桃花、樱花等比例混合，通过煎煮获得汤汁。这些花朵中含有多种天然的黄酮类、酚类等化合物，它们具有抗氧化和抗炎的特性，能够促进肌肤新陈代谢，减少色斑形成，改善肌肤纹理，用汤汁洗脸洗手，能让肌肤变得更加光洁、细腻。

玉兰：鼻炎患者 不可错过的春日美味

玉兰花清新脱俗，正值清明盛开。其性味辛温，含挥发油，花香扑鼻，有祛风散寒通窍、宣肺通鼻的功效，用于头痛、鼻塞、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎的辅助治疗。玉兰花有多种食法，花瓣裹面炸成玉兰酥或酿制肉丸，还可制成玉兰花饼(糕)、玉兰花蛋羹等。



月季：呵护女性 经期健康

月季花性味甘温，《本草纲目》记载其能活血消肿、消炎解毒，是妇科良药。中医常用月季花调理女性身体，帮助解决经期困扰。取月季花10克、大枣10克，一同放入锅中煎煮。待汤汁冷却至温热，加入适量蜂蜜调味。这款茶饮能够有效缓解女性经期腹痛，减轻潮热带来的不适。

此外，将月季花和玫瑰花搭配，以开水冲泡后代替日常茶饮，两种花瓣协同作用，在活血的同时，帮助调理气机，舒缓情绪，改善因气血不畅导致的心情郁结问题。



金银花：皮肤炎症的 “灭火器”

金银花性味甘寒，当皮肤出现痤疮或疔(dìng)疮时，将鲜金银花捻汁外敷，便能有效清热消肿、解毒除痛(yōng)。经过现代工艺，将金银花鲜花提纯，用于制作爽肤水、面膜，能够滋养肌肤，达到养颜护肤、抗菌消炎的效果。

此外，将金银花与冰糖或雪梨搭配，制成金银花冰糖饮、金银花雪梨饮，坚持内服，不仅能有效缓解咽喉肿痛的症状，还能预防上呼吸道感染。

(作者系北京协和医院中医科副主任医师)

全球变暖，增加人畜共患病传播风险

□ 赵大勇 赵序茅

全球气候变化，正重塑着地球生态，对人类健康和疾病传播格局产生深远影响。近百年来，多数人类疫情与动物有关——60%的人类传染病源自动物，50%的动物传染病能传染给人类。1970年以来，超75%的新发和再发传染病为人畜共患疾病。

人畜共患病指从动物传播给人类的疾病，如埃博拉病毒、登革热和疟疾。气候变化改变温度、湿度和降雨模式，直接影响病原体、媒介生物和宿主的分布与行为，重塑人畜共患病地理分布。传染病暴发需宿主、病原体、环境相互作用，而气候变化正同时影响这三个要素。

温度升高会导致媒介生物活动范

围扩大。气温升高会加速蚊虫的繁殖速度，并扩大其活动范围。例如，伊蚊是登革热和基孔肯雅热的主要传播媒介，其分布范围已从热带地区向温带地区扩展。极端降水事件则为媒介生物提供了更多的繁殖场所。例如，血吸虫病的中间宿主钉螺在洪水后大量繁殖，导致血吸虫病的传播范围扩大。

375种已知传染病中有218种因气候问题而被强化。其中，洪水、降雨和全球变暖与疾病的联系最为密切。在中南美洲，1950—1954年间与2016—2021年间，因温度和降水变化，登革热传播再生产潜力提升17%—80%。此外，欧洲蜱传脑炎、非洲裂谷热传播增强，西尼罗热向多地扩散，莱姆病、疟疾疫情在

欧美、非洲也呈恶化态势。

气候变化加剧野生动物与人类间疾病传播。野生动物贸易和人类活动，增加了人畜接触频率，提升了人畜共患病暴发几率。气候变化导致的人口迁移和野生动物栖息地的重新分布，使人类暴露于尚无法免疫的病毒。

全球变暖改变疾病传播的地理分布格局。原本较冷地区气候转暖变湿，催生新传染病。以西尼罗病毒为例，候鸟将其从非洲、中东带至欧洲，库蚊负责传播与越冬扩散。病原体的传播格局也在不断变化，如热带病原体可能会传播到原本较为寒冷的地区，增加这些地区人群感染传染病的风险。

气候变化借改变动物宿主分布与行

为，间接影响人畜共患病传播。气候变暖驱使动物向高纬度、高海拔迁移，加大物种间接触几率。此外，气候变化会降低动物宿主免疫力，如高温干旱削弱动物免疫系统，提升病原体传播风险。

总之，气候变化通过改变了病原体和宿主动物的生活环境和行为，使病毒在原本不常见的地方暴发，引发更频繁和更大规模的疫情，改变病毒的地理分布格局。为应对这一挑战，国际社会需加强监测与预警，改善环境卫生，并通过国际合作推动热带病的消除和防控工作。

(作者赵大勇系山东省滕州市疾病预防控制中心主治医师，赵序茅系兰州大学生态学院教授)

本版图片均为AI制图