

春季养生防病就吃这些

已是春暖花开时节,广州医科大学附属中医医院治未病科高三德副主任中医师介绍,春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳,此时要注意保护阳气。春季由肝主令,所以立春养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅。春季养生应多吃辛温发散食物,可选以下食材:

春芽:春日食春芽。孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。其根白如玉,叶绿似翠,清香馥郁。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋:被誉为“素食第一品”的春笋,自古以来备受人们喜爱。文人墨客和美食家对它赞叹不已,有“尝鲜无不道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美



味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。

樱桃:樱桃素有“春果第一枝”的美誉。其性温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜:菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水焯烫再烹饪食用。

葱、姜、蒜:葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还有杀菌防病功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

此外,春季需要滋补调养的,可以使用西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等炖鸡或瘦肉。来源《广州日报》



冬去春来,面冷足暖

面冷足暖是初春一种行之有效的健身方法。面冷指的是早晨用冷水洗脸,足暖指晚上睡前用温水泡脚,坚持这样做,对提高人体御寒及抗病能力大有好处。

中医认为,人体脸部血管较为丰富,早上用冷水洗脸,相当于做“血管操”,能增强血管伸缩功能,促进血液循环,使产热增加、散热减少,对寒冷产生良好的适应能力。尤其是使呼吸系统的第一道门户鼻腔的耐寒力提高,可大大减少上呼吸道感染的机会。有些人可能怕冷,建议初用冷水洗脸要循序渐进,比如从一周洗一次开始,等身体耐受后,逐渐增加次数。另外,冷水洗脸的同时,也可用冷水洗鼻,此法对防治过敏性鼻炎有一定帮助。

脚远离心脏,血循环相对较差,血液供应少,而且脂肪薄,不易保温,故中医有“寒从脚下起”的说法。足部受寒后,容易患感冒等呼吸道疾病。另外,足部有很多重要穴位,温水泡脚其实是一种热疗,有助提高人体免疫力。神疲乏力、口唇色淡等气血虚弱人群,建议选用益气活血类中药泡脚,比如当归、熟地、白术、杜仲、黄芪等;腹部冷痛、手足发冷等阳虚人群,宜选用肉桂、川芎、干姜等温热类中药泡脚;易口渴、咽喉干燥、失眠、手足易出汗等阴虚人群,可选用麦冬、石斛等滋阴润燥的药。需要提醒的是,以上中药最好在辨证体质后,由医生指导使用。来源《生命时报》

耳机音量大,头会痛

耳机声音太大对听力会造成永久性的损伤,但很多人并不能很好地把握这个“度”。澳大利亚听力学家雪莉·波吉亚博士在美国健康网站“好和佳”撰文表示,耳机音量不应超过80分贝,最好不超过最大音量的50%。如果有四个迹象,说明耳机声音太大了。

1. **头痛。**导致头疼的原因很多,其中一个鲜为人知的原因是长时间被噪音“侵扰”。当噪音刺激听觉系统时,耳朵内的静纤毛就会承受巨大压力,对大脑产生过度刺激,从而引发头痛。

2. **耳鸣。**耳鸣会让你听到非外部音源的声音。长时间暴露在大音量下,摘掉耳机后就会出现耳鸣症状,听到铃声、嘶嘶声或嗡嗡声。

3. **无法和周围人对话。**戴着耳机听音乐时,如果无法和其他人正常交流,如听不清别人的话,不自觉提高嗓门等,就说明耳机音量太大了。合适的音量是戴着耳机也能听到周围人的说话声。

4. **音乐声泄露。**如果附近的人能够听到耳机里传出的声音,说明音量太大了。波吉亚博士表示,这也是应该降低音量的信号之一。来源《生命时报》

春韭豆腐泥鳅汤 温阳补肾

“春寒还料峭,春韭入菜来”,春季到了,韭菜性温,乍暖还冷的春季吃点春韭以除阴寒正合适。初春的韭菜品质是最好的,趁着春韭上市,配合豆腐、泥鳅滚个汤,正好能温阳驱散、健脾益肾。韭菜也叫“起阳草”,除温肾壮阳、活血祛瘀的作用外,还能暖胃醒脾。而泥鳅中含有丰富的亚精胺,有研究发现亚精胺有改善血压,降低心血管发病率。但需要注意的是韭菜不好消化,有胃病及消化不良者不宜多吃。菜品:春韭豆腐泥鳅汤



主要功效:温阳补肾、益气和
推荐理由:春季应季汤水

材料:韭菜150克、豆腐2块、泥鳅5条(3~4人份)。

制作方法:韭菜挑除杂物,洗净,裁成3厘米左右小段;豆腐冲洗,划“十”字成小方块;泥鳅放入清水中加入少许油及盐养1~2天,待泥鳅吐净泥沙后放入热水中2分钟后捞出,洗净擦干后放入煎锅中小火煎香后放入锅中,加水及少量食用油烧开,放入豆腐煮八分熟,加入韭菜,滚熟,加食盐调味即可。来源《广州日报》

公益宣传

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善