

早春养生四个一

喧闹的春节长假,嘴累、胃累、腿累、心累,健康大大透支。一年之计在于春,从现在开始要为健康再做储蓄。来看看养生保健专家为大家打造的一套早春养生方案,都是简单易行的方法。

早春第一喝 喝茶最护肝

早春该喝什么?当然是喝茶了。中医认为,“春与肝相对应”,所以,早春养生应以养肝护肝为先,有些人担心过于补肝,会导致肝火过旺,那么喝茶就是养肝护肝的最简单方法之一了。但首先要辨别清楚自己是属于实证体质,还是虚证体质,这样才能选对要喝的茶。

实证者喝菊花茶:那些平时性情比较急躁、爱发火,或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人,都是肝火太旺了,这属于实证,建议不妨每天喝喝菊花茶,因为菊花属辛凉解表药,味甘苦性微寒,是以清肝热、去肝火为主的。此外,当感到眼睛疲劳时,可以沏上一杯热气腾腾的菊花茶,伏在杯口上用菊花茶的蒸汽熏眼,大约两三分即可消除眼部疲劳。

虚证者喝枸杞茶:如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊,这说明您的肝阴不足了,属于虚证,此时,可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平,具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。

早春第一动 做个走班族 轻松易控制

过完春节,更多的人喜欢通过不急不慢慢而行的方式来活动身体。

早春的这个时候,天气还比较寒冷,运动方式最好选择“轻度娱乐型”的,不剧烈,容易控制,比较轻松和愉快,也能达到健身的目的。

在早春的这段时间里,很多人都选择走着去上班,到单位的时候,正好微微出汗,刚刚好。

走路时一些小细节也要注意,要走得稍微快一点,如果不喘气,运动强度就是正好的。有些人觉得衣服增减不好控制,这个时候,围巾和帽子就能派上用场了,戴上和脱掉都很方便,比解开衣服要安全很多。

早春第一补 无论男女 乌鸡白凤丸

顺四时为养生的第一条。顺四时,就是按照春生、夏长、秋收、冬藏来调整自己的生活。春气与肝气相通,夏气与心气相通,秋气与肺气相通,冬气与肾气相通。人

就像树一样,春天树要发芽了,它所有的营养从根部向枝干调动,它的力量是从内部向外走的。人也一样,春天来时,气血从内向外出走,主要功能在肝。

有些人一到春天会发现,前些日子睡得特别好,现在突然睡不着了。就是因为春天的时候气血是从内脏向外走了,人的阳气白天行于外,晚上归于内,归于肝。人睡着时阳气回去了,如果肝血非常充盈,阴阳调和就能睡着;如果气血不足,阳气回不去,就会老睁着眼睛睡不着。所以,早春第一补,重在补肝。

营养师建议,春天无论男人或是女人,多吃点乌鸡白凤丸,“那是一个非常好的方子,起码经过上百年的实践。”他说。

吃乌鸡白凤丸,不少男人可能会心里犯嘀咕:那是妇科圣药为什么让我们吃?其实不是的,乌鸡白凤丸可以补气血,女人以血为主,所以使用乌鸡白凤丸多一些,而男人春天时也容易肝阴不足,同样会出现疲劳的状况,也是可以吃点乌鸡白凤丸来补肝的。

早春第一吃 一寸黄豆芽 营养最给力

说到早春第一吃,保健专家首推黄豆芽。因为黄豆芽的微量元素含量优于绿豆芽和其他芽类蔬菜,可谓是早春第一菜了。

通过种子发芽产生丰富的维生素,因此芽类蔬菜被称做“活体蔬菜”,黄豆芽以及绿豆芽,还有荞麦芽、黑豆芽等,都可以给餐桌带来丰富的营养,可供孩子、老人和全家的营养需要。

典籍中,黄豆芽被列为益寿食物的第一名,而绿豆芽则位居第六。李时珍在《本草纲目》里这样描述:唯此豆芽白美独异,食后清心养身,具有“解酒毒、热毒,利三焦”之功。

豆芽并不是越大越好,一寸左右长最佳。这个时候是豆芽营养素最饱满的时候,其微量元素的含量要超过其他的芽类蔬菜。

特别是对于正在生长发育的孩子,早春这个时候,蔬菜品种还不多,多补充些豆芽,可以提供丰富的营养,尤其成倍增加的叶酸、核黄素等物质正是孩子成长所必需的。而对于成年人,多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积,有助于消除身体疲劳,喝豆浆会产生腹胀的人,也更适合吃黄豆芽。

□尹川

五谷杂粮好养生



五谷养生是中国饮食文化的精髓之一,我国经典中医著作《黄帝内经》中就有“五谷为养”的说法。如今,祖先们的智慧得到了现代科学研究的证实,科学地食用五谷,确实对健康具有重要意义。

燕麦降血脂。燕麦最受推崇的保健成分是β葡聚糖,它是一种水溶性纤维,能给燕麦带来黏稠的口感。研究表明,燕麦中的β葡聚糖具有降低血液中低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)的效果,同时又不会影响到高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)的水平。因此,美国食品和药品监督管理局和欧洲许多国家的相关机构都公布,只要食物中含有足量的β葡聚糖,就可以声称其具有“预防心脑血管疾病”或“降低胆固醇”等功能。此外,燕麦的血糖指数较低,有助控制血糖。燕麦同时还具有预防便秘和肠癌的功效。需要提醒的是,燕麦中的β葡聚糖只有溶解出来才能发挥作用,并且越黏的燕麦保健作用越强。因此,建议燕麦尽可能煮着吃。比如燕麦米可以和大米一起煮饭,也可以煮燕麦粥。燕麦片最好煮3~5分钟后食用,比冲泡的效果更好。

荞麦降血糖。荞麦含有丰富的膳食纤维和黄酮类物质,特别是我国特产的芦丁,黄酮和芦丁的含量非常高。而芦丁是防治糖尿病、控制餐后血糖上升药物中的主要成分,因此,荞麦和苦荞特别适合糖尿病人食用。现在的荞麦食品主要是荞麦面条,但很多荞麦挂面中的荞麦含量很低(可能只有百分之几),因此,糖尿病人在选择时需要认真看食品配料

□王燕

几步搞定「节后综合征」



“节后综合征”现象其实是现代社会大多数人的一种正常心态,一般在节后一周左右可恢复。下面提供对付“节后综合征”的六大招法。

心理放松,轻松上班

春节长假之后,要将节日期间还没有处理完的事情,用最简便的方式尽快了结,不要拖拖拉拉,再让它们牵扯自己的精力。可写一张便笺式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列其上,这样可做到心里踏实,一目了然。

深呼吸应对“上班恐惧”

上班族应尽快停止各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整,静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现紧张、忧虑、厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡;还可以在医生的指导下服用百优解、索里昂等药物,改善情绪,消除对上班的恐惧。

按摩、散步对付睡眠紊乱和疲劳

长假玩乐过度,甚至通宵喝酒打

牌等,打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱,结果“睡眠紊乱”就会找上门,可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,集中表现为头昏脑胀、失眠多梦等,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等。上班前要好好洗个澡,洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。

适当运动对付神经性厌食

过节往往出现一天不停嘴的现象,吃多了,就容易撑着,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃也歇歇。最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

想象放松对付旅途病

旅途病是指在旅行途中发生的急性短暂精神病性障碍,其临床表现主要为意识障碍、片段妄想、幻觉或行为的矫正。即到一个安静的地方,闭上眼睛,想象自己坐在或躺在一个美丽的地方,开始感到放松,整个身体感到舒服,配上几次深呼吸,感到精力已注入你的身体,人就会觉得神清气爽,症状会逐步消失。若使用精神科药物,一般较小剂量即可有效。

□陆荣

健康提示

不宜坚持的三种健身方法



深呼吸

近年来,经科学研究和临床观察发现,高血压和冠心病患者,过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,有致命的危险,心肌梗塞、脑溢血和其他意外的发生都直接或间接与深呼吸有关。

因此,专家建议,对已经发生动脉硬化,尤其是高血压、心脑血管疾病的患者,最好不要进行深呼吸锻炼。

退步走

退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉,改善人体的平衡力,因此,不少老年人晨练时喜欢退步走。由于老年人的心血管储备能力减低,倒退走或跑都会使心血管不堪重负。同时会使颈部转向,导致颈动脉受压迫,

管腔变窄、血流减少,造成脑部供血减少、大脑缺氧,甚至可能在转头时突然晕倒。

对老年人来说,偶尔一次退步走不会有碍健康,但不应经常进行。

喝盐水

生理学研究表明,睡眠中呼吸、排汗等生理活动仍在进行,并消耗许多水分。早晨起床时,血液呈浓缩状态,喝盐水会增加高渗性脱水,令人感到口干。同时,清晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压升得更高,对健康不利。

专家建议,晨起喝白开水是最佳的选择,不仅能补充丢失的水分,还能有效地稀释血液。

□王亚楠

睡觉流口水或暗示疾病

你的身边是否有一些朋友晚上睡觉会流口水。明明已经不是年龄尚小的孩子了,怎么睡觉时还会流口水呢?这并不是什么耻于说出口的事,但是没有人愿意每天醒来都要去处理那湿哒哒的枕头吧。快来看看诱发睡觉流口水的原因有哪些吧!

睡觉姿势不对

睡觉的时候流口水,可能是睡觉姿势不当引起的,如趴在桌子上睡、侧卧位睡觉等。这种情况下,只需要适当调整睡觉姿势,就可减少流口水情况的发生。

口腔疾病

由于遗传因素和后天不良习惯,如嗜指甲、吐舌、咬铅笔头等,造成前牙畸形,睡觉流口水。

口腔里的温度和湿度最适合细菌的繁殖,牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质的积存,容易发生龋齿、牙周病。这些不良因素有刺激,可造成睡觉时流口水。睡觉时流口水,有咸味,枕巾呈淡黄色,很可能是由于口腔卫生不良。如果口腔内有溃疡,疼痛的刺激会促进唾液分泌,诱发流口水。这时可用药促进溃疡愈合,流口水的情况会自动消失。

□佳佳

养生新知

跳绳有益于健脑



我们看到很多小朋友在跳绳,是否勾起了童年的回忆呢?跳绳是一个简单的运动,一个人可以完成,跳绳可以活动大脑,让脑细胞更有活力。

人在跳绳时,以下肢弹跳和后蹬动作为主,手臂同时摆动,腰部则配合上下肢活动而扭动,腹部肌群收缩以帮助提腿。同时,跳绳时呼吸加深,胸背、膈部所有与呼吸有关的肌肉都参加了活动。

因此,在跳绳时,大脑处于高度兴奋状态,经常进行

这种锻炼,可增加脑神经细胞的活力,有利于提高思维能力。

从中医针灸经络学来看,跳绳对全身经络都有刺激作用。跳绳时,手握绳头,不停地作旋转运动,能刺激手掌与手指的穴位,从而疏通手部经脉,使手、上肢部的六条经脉气血流畅上输于脑。人体另外六条经脉起止于脚部,跳绳能促进四肢六条经脉的气血循环。因此,跳绳可通经活络,从而达到醒脑、健脑作用。

□杨道望

健康学堂



吃早餐的5大典型错误

不吃早餐有害健康,已经为越来越多的人所认识。对很多人来说,早餐的重要性不言而喻,但对早餐应该怎么吃,不该怎么吃,仍然知之甚少。以讹传讹的常识,习以为常的习惯,很容易让人在不知不觉间走入误区。赶紧来看看早餐的5大典型错误,你有没有犯。

1. 清早起床就吃早餐

不少习惯早起的人,在清早五六点钟起床后就马上进食早餐,认为这样能及时补充身体所需,也有利于身体吸收。事实上,早餐吃得过早不但对健康无益,还可能损伤肠胃。保健专家指出,人在夜间的睡眠过程中,身体大部分器官都得到了休息,但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物,通常到凌晨才真正进入休息状态,如果早餐吃得过早,就会影响胃肠道的休息,长此以往将有损胃肠功能。

健康贴士:起床后应先多喝水,补充睡眠时消耗的水分,活动20至30分钟后,再吃早餐比较合适。

2. 早餐吃得过于营养

很多人因为意识到早餐的重要性,因此在早餐食物的选择上尽量丰富,大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。但过于营养的早餐只会加重肠胃负担,对身体有害无益。在清晨,人体的脾胃困顿呆滞,饮食营养过量会超过胃肠的消化能力,食物不宜被消化吸收,久而久之,会使消化功能下降,导致胃肠疾病,并引起肥胖。

健康贴士:早餐应把握营养均衡的原则,选择易消化吸收,纤维质高、低脂低糖的食物为主,如粥、牛奶、豆浆、面条、馄饨等,不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物,也不宜吃得过饱。

3. “纯牛奶”混滑“早餐奶”

牛奶是很多人早餐的必备之选,不少人在选择时经常把“纯牛奶”和“早餐奶”混为一谈,但二者其实是有区别的。纯牛奶和早餐奶

虽然都有牛奶成分,但配料和营养成分都不同。纯牛奶就只是鲜牛奶,而早餐奶的配料包括牛奶、水、麦精、花生、蛋粉、燕麦、稳定剂、铁强化剂、锌强化剂等;早餐奶的蛋白质含量一般为2.3%以上,而纯牛奶的蛋白质含量通常在2.9%~3.1%之间。个人在进食时应注意区别选择,并调整相应的食物搭配,才更有利于健康。

健康贴士:相比之下,早餐奶的营养均衡,更适于早餐饮用;纯牛奶的碳水化合物比例相对较低,进食时最好能搭配一些淀粉类食物、坚果类食品。

4. “牛奶加鸡蛋”代替主食

“牛奶加鸡蛋”是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。早晨的人体急需靠含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量,而牛奶和鸡蛋本身虽然富含高蛋白,但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的,不能给身体提供足够的能量,人在进食后很快会感到饥饿,对肠胃有一定的影响,并会间接影响人的工作效率和学习效率,对儿童的影响尤其大。

5. “油条加豆浆”作为早餐

相比较为西化的“牛奶加鸡蛋”,中国传统的“油条加豆浆”受到更多人的喜爱,但“油条加豆浆”的吃法同样不利健康。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,并产生致癌物质,对人体健康不利,此外油条跟其他煎炸食品一样都存在油脂偏高、热量高的问题,早上进食不易消化,再加上豆浆也属于中脂性食品,这种早餐组合的油脂量明显超标,不宜长期食用。

健康贴士:早餐最好少吃豆浆加油条,一星期不宜超过2次;进食当天的午、晚餐应该尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并注意多补充蔬菜。

□黄漫

