

开春多吃九种食物

立春后万物复苏，此时正是养生的好时节。吃哪些食物更好呢？近日，美国《健康》杂志邀请多位专家，总结出 9 种食物。

1、核桃。天气转暖，人体的新陈代谢进入旺盛期，这种变化导致体内激素水平发生波动，所以很多人春天容易出现失眠、情绪低落、冲动、焦虑、工作效率降低等问题。美国耶鲁大学预防研究中心主任大卫·卡茨博士表示，爱吃核桃的人，体内色氨酸水平更高。色氨酸堪称天然情绪调节剂，有益稳定情绪和缓解压力，改善心情。

2、芦笋。美国哈佛大学医学院精神病学专家大卫·密斯考伦博士表示，芦笋富含叶酸，对神经递质多巴胺 5—羟色胺和去甲肾上腺素的合成至关重要，这两种物质对情绪调节十分关键。

3、蒜苗。春天忽冷忽热，人很容易被流感偷袭。美国佛罗里达州营养师塔拉·季杜思博士表示，跟大蒜一样，蒜苗中也富含大蒜素，具有强大的杀菌抑菌能力，能有效预防流感、肠炎等疾病。

4、杂豆。春天人体新陈代谢旺

盛，是减肥的好时机。美国匹兹堡大学医疗中心马吉妇女医院减肥外科医生约瑟夫·科勒拉博士表示，想减肥，多吃豆。红豆等淀粉类杂豆富含膳食纤维，饱腹感较强，有助预防便秘。杂豆中的蛋白质还可以激活大脑“饥饿中心”的“我很满足”信号，想减肥的人可以常吃。

5 菠菜。菠菜富含类胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素，有助护眼。瑞典一项研究发现，常吃菠菜有益提高线粒体（细胞内的能量工厂）的效率，让人精力更充沛。

6、蓝莓。美国辛辛那提大学心理学家罗伯特·克里科里安博士表示，蓝莓中丰富的花青素可增加脑细胞之间的信号，改善应变能力，促进记忆和学习。一项新研究发现，与年龄相关的记忆力下降人群，每天喝 2.5 杯蓝莓汁（相当于 1 杯蓝莓），可显著改善记忆力和学习能力。

7、三文鱼。春天气温上升会让皮肤觉得更加干燥。另外气温忽高忽低，粉尘飞扬，加上皮脂分泌旺盛，皮肤很容易出现过敏反应。纽约皮肤科医生阿雷尔·奥斯塔德博士



表示，三文鱼富含欧米伽 3 脂肪酸，有益抗皱护肤，预防过敏。多项研究已证实，多吃三文鱼等深海肥鱼还有助于降低心脑血管疾病风险。

8、草莓。奥斯塔德博士称，草莓富含抗氧化剂，有助于修复污染和紫外线等环境因素造成的皮肤损伤。《美国临床营养学杂志》刊登一项研究也发现，草莓富含维生素 C，常吃有助于

润肤抗皱。

9、鸡蛋。美国北卡罗来纳大学营养研究所所长斯蒂芬·泽塞尔博士表示，蛋黄中丰富的胆碱对改善记忆力十分关键。胆碱的每日推荐摄入量 为 425 毫克，一个鸡蛋含 147 毫克。此外，坚果和红肉中也含有一定的胆碱。

生命时报

过年过节如何养肝护肝？



一、暴饮暴食易引发胆结石

春节期间，亲朋好友一聚会，总喜欢边吃边喝拉家常，大块吃肉、大口喝酒，聊着聊着，不知不觉越吃越多。吃完后，肠胃不适还是其次，关键是胆结石也会跟着找上门。“胆

囊结石是一颗“定时炸弹”，暴饮暴食可能会引爆。”张永平介绍说。患有胆结石的病人大吃大喝以后，严重的甚至会引发严重的并发症，比如胰腺炎、胆管炎等，甚至可能危及生命。“节日期间，边坐着边吃各类零食，这也容易引发胆结石。”张永平说，因为人呈一种蜷曲体位时，腹腔内压增大，胃肠道蠕动受限，不利于食物的消化吸收和胆汁排泄，久坐妨碍胆汁酸的吸收，导致胆汁中胆固醇与胆汁酸比例失调，胆固醇易沉积下来。暴饮暴食的人，胆汁容易变得浓稠，结晶，也就易引发胆囊炎、胆结石。节日期间，如果过量进食肥肉、油炸食品、动物内脏等，都可能造成胆囊炎、胆结石的急性发

作。

因此，春节长假期间，高脂、高蛋白的食物是胆囊结石患者的大敌。人们最好要规律饮食，并多吃富含维生素 A 和维生素 C 的蔬菜和水果、鱼类及海产类食物，有助于清胆利湿，溶解结石，应该多吃。

二、嗜肉嗜酒、多食少动易患脂肪肝

失眠、疲劳、胃肠功能失调……春节期间，这类关键词不停地在许多人身上冒出。这些关键词的背后，有一个共同的沉默疾病：脂肪肝。“‘脂肪肝’是全身代谢的晴雨表，也可以说是全身脂代谢紊乱的一个窗口。”张永平说，在正常情况下，肝脏只含少量的脂肪，当长期食

过多，或嗜酒成性，或喜好甜食，或多食少动时，脂肪就会在肝脏里堆积。春节期间应酬繁多，睡眠不足，吃得多、动得少等不良生活因素，容易成为脂肪肝的“目标人群”。

因此，春节期间，建议人们一定要控制饮食，吃饭讲究八成饱，一日三餐，吃好但不要吃得太过，可以少量吃一些脂肪，要吃一点高蛋白、高糖的食物，脂肪可以适当控制，但也要吃。同时，人们尽可能挤点时间，进行中度运动，以出汗为主。运动的方式可以是骑自行车、游泳、慢跑等，争取春节长假期间坚持 4—5 次。

另外，已确诊脂肪肝的患者，春节期间无疑要减少油腻、高脂肪食品和甜食的摄入，但也不用彻底与肉类告

别，可以适当进食高蛋白食物，以避免体内蛋白质的损耗，有利于肝细胞的修复与再生，防止肝细胞进一步受到损害。有些患者拒绝一切脂肪的摄入，只吃蔬菜和水果，不吃肉，这其实也是一个认识误区。这种不合理的饮食习惯有可能导致营养不良，反而会增加脂肪肝。

三、保证睡眠少吃酸

张永平说，中医里所说的“肝”，包括肝脏及神经内分泌系统、眼睛等，调养肝脏不仅在于饮食，生活上也必须有所节制，最重要的是要保持良好的心情。

肝脏养生与情致密切相关，比如肝阳上亢，也就是常说的肝火旺人群，容易出现烦躁、易怒、夜晚睡不着等症状，而“怒则伤肝”，易怒的人又容易损伤肝脏。因此，养肝最重要的方式，就是调节情致，让自己“乐起来”，保持良好的心情。春节期间，建议人们多出去走走，换个环境、接触外界，正好可以重新补充身体的阳气。

中医有云“卧则血归于肝”，晚上 11 点至次日凌晨 3 点是肝脏活动能力最强的时候，早睡早起、保持充足的睡眠，也是春节长假期间养肝的一个重要环节。

虽然以酸入肝，适当摄入酸味食物未尝不可，但中医讲究辨证，食酸过多容易引起生发功能不好，特别是对肝火旺的人不好，任何饮食都要讲究对症、适量。春节期间，可选用枸杞茶、菊花茶等清热饮品，作为日常茶饮。

山西晚报

冬末春初早养生 可多吃这三种蔬菜

立春刚到，在这冬末初春之际，人们的身体也面临“换季”。重庆市江津区中医院主任中医师夏光荣指出，立春是养生保健的重要转折期，春生夏长，秋收冬藏，这是自然规律，如果能按这个节奏走，就会顺应自然的运势，有利于养生。

运动 + 按摩 预防感冒发生

夏光荣说，立春节气虽已到春天，但仍处于冬春交替之际，感冒患病的人数常常直线上升，尤其是小孩儿、中老年人和体质较弱者，稍不注意就惹病上身，打针吃药，苦不堪言。究其原因，一是春季气候回暖，病毒、细菌容易滋生传播；二是刚到春季很多人就迫不及待地脱下棉袄，而体质较弱者往往难以抵御风寒而受凉生病。

如何预防感冒的发生？夏光荣表示，从外在来说，“春捂秋冻”可以作为日常人们预防感冒的穿衣指南；从内在来说，立春之后要加强体育锻炼，增强抵抗力才是根本。天气转暖后，人们也要跟随大自然的节奏逐步增加户外运动，吸收天地之精华来补充阳气。需要注意的是，老年人运动以不出汗或微出汗为宜，选取柔和的锻炼方式，如打太极拳、慢步走等。因为如果运动量过大会使津液消耗过多，损伤阳气；此外，出汗过多，毛孔开泄也易受风寒。锻炼时要注意肢体不要过于裸露，以防着凉和损伤关节。

夏光荣指出，春季养生还可以

适当按摩穴位，可以通过按摩大椎穴、风池穴、足三里穴、肩井穴这四个穴位来预防感冒的发生。按摩这四个穴位均可起到疏风散寒、扶正祛邪的作用，可提高机体免疫力来预防感冒。

踏春+赏花 调畅气血运行

《黄帝内经》载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”。意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松心情，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法就影响养生，容易损伤肝。因此，春季以舒畅身体、调达情志为养生方法。

中医认为，怒伤肝。肝性喜调达而恶抑郁，生气发怒就容易肝脏气血瘀滞不畅而导致各种病证。因此，进入春天后要保持心情舒畅，让肝火流畅地疏泄出去。如果常常发脾气特别是暴怒，就会导致肝脏功能波动，使火气旺上加旺、火上浇油，伤及肝脏的根本。日常生活一定要心平气和、乐观开朗，如果生气了，要学会息怒。

夏光荣认为，冬末春初时，人们可以在家看看书、听听歌，放松心情亦或组织踏青、赏花、放风筝等活动，三五个好友结伴出游，看看春天的美景、闻闻芳香的鲜花、感受春风抚脸的温柔，放松心情，保持心情的舒畅。

梳头+艾灸 赶走身体不适

中医认为，经络遍布人体内外上下，脏腑器官之间的互相联系，气血的调和靠经络传导。人的气血靠经络而通达全身，发挥其生理效应，营养组织器官，抗御外邪，保卫机体。晋代“竹林七贤”之一的嵇康所著《养生论》中就有说过：“春三月，每朝梳头一二百下。”人的头顶有“百会穴”，是因经络直接汇集头部或间接作用于头部而得名。夏光荣认为，春季梳头非常符合春季养生要求，因为梳头能刺激头顶百会穴，有通达阳气、宣行郁滞、疏利气血、清利头目的作用，还能强身壮体。

中医认为，艾叶味苦，性辛、温，具有温经止血、祛寒止痛之功效，自古以来就有通过艾灸治疗疾病的传统。艾灸具有温经通络、行气活血、散寒除湿、消肿散结及养生保健的作用。普通人进行艾灸，可以缓解身体疲劳，预防一些身体疾病的发生；而身患颈肩病、感冒等疾病的患者经常艾灸，则可以起到缓解和治疗的作用。夏光荣认为，立春养生，重在养阳，艾火循经，疏肝利胆，元阳生发重在这一季。

三种蔬菜，养益脾胃

春季草木萌发，与之相对，人体的气血活动也开始加强，筋脉开始运转，精神活动也变得活跃。中医认为，立春当以保护阳气，养肝护阳为主。在冬春交替之际，我们怎样才能吃出健康，身体棒棒呢？别急，您接着往下看。

立春之后，在饮食上要做出调

整，少食辛辣，少吃容易上火的羊肉等，多吃绿色蔬菜。

古代名医孙思邈曾言：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”立春之后要少食酸味食品，可适当增加甜味食品摄入。

一、豆芽

“春日食春芽”，立春之后植物生发的嫩芽极具营养，春天可以食用的嫩芽有很多，比如豆腐、豆芽、香椿等。豆芽味甘，入脾，具有清热解毒、利尿除湿的作用，富含维生素与蛋白质。不少地方有立春吃春饼的习俗，在春饼中卷入豆芽、豆苗、韭黄等嫩芽菜，不仅清爽可口，而且营养丰富。

二、韭菜

韭菜性温，具有补阳的作用。冬春之交，气温还偏低，吃点韭菜可以帮助祛阴散寒。“一月葱，二月韭”，韭菜是非常适合春季食用的蔬菜。春季人肝气盛，脾胃常受到影响，韭菜中含有一种特殊的气味，可以增进人的食欲。韭菜虽好，但在食用时也要注意，不要过熟或过生，不要与酒或蜂蜜同食。

三、春笋

春笋被誉为春天的“菜王”，有着“尝鲜无不道春笋”的说法。春笋含有丰富的植物蛋白、维生素及多种微量元素。春笋的纤维素含量也十分丰富，能够促进肠胃蠕动，帮助消化。春笋具有健脾补气、化痰止咳的作用，春季吃春笋可以做成油焖春笋，如果想吃的清淡还可以做成春笋豆腐汤。

中国中医药报

春节将至 专家支招老人健康过节

每年春节前后，医院收治的病人中老年人人往往会有所增加。专家提醒，老年慢性病患者更应重视节日保健。

成都市第二人民医院心内二科副主任医师杨雷说，患有高血压、糖尿病、冠心病及慢性消化道疾病的老年人节日过多吃高脂肪、高热量、高盐的饮食，可引起血液黏稠，容易导致冠心病发作、血压、血糖波动等。因此，老年慢性病患者一定要特别注意少吃油腻荤菜，多吃蔬菜，每餐以七八分饱为宜。通常老人都有自己的饮食习惯，节日期间最好能保持。

过年最高兴的是全家人团聚。然而，

广州日报

立春后天气多变注意预防肩周炎

肩周炎一般起病缓，病程长，冬春季或阴冷天气加重。专家提醒，立春后天气多变注意预防肩周炎。

成都市第二人民医院骨科副主任医师陈伶说，肩周炎全名叫肩关节周围炎，是指肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性无菌性炎症，也俗称“五十肩”。该病多发于中老年人，尤其是天气变化时更容易发作。

“一旦出现了疼痛、关节僵硬等早期症状，不可掉以轻心。”陈伶说，许多患病初期的病人认为肩周炎无需治疗，仅靠自

“过喜伤心”，情绪激动会导致心率加快，血压升高，使不少患心血管疾病的老年人诱发心脏病或中风。节日期间，老人更要保持情绪稳定，劳逸适度。

杨雷还提醒，打乱生活节奏、停止锻炼和擅自停用药物，是老年慢性节日复发的重要原因。出于“过年吃药不吉利”等思想而擅自停用药物，往往会造成严重后果。尤其是降压药、降糖药等许多必须连续服用的药品，一旦停用再加上不注意饮食和情绪的调控，会引起血压血糖的明显波动，导致急性心肌梗死、中风等严重后果。

广州日报

我锻炼以求康复，一般这种情况康复时间较长，容易由初期肩部疼痛逐渐发展为肩关节活动受限，肩臂局部肌肉萎缩等，病痛加重影响日常生活。

陈伶提醒，立春后，天气变化快，尤其是中老年人更要注意预防关节炎。要注意营养、增强体质、提高机体免疫功能，同时积极参加体育锻炼。走步、做操、太极拳、武术、中老年人健美操等，都是很好的预防锻炼方法，不要因为冬季天冷就放弃运动。在加强运动的同时也要注意防寒，天冷时可选择室内运动，晚上睡觉时防止肩关节外露。

新华网

菊花谷精草清肝明目

湖北读者齐女士咨询：最近我工作压力很大，每天对着电脑，眼睛总是感觉干涩、瘙痒。医生给我开了一个清肝明目的方子：取菊花 30 克，谷精草、木贼、决明子、泽泻、女贞子、旱莲草各 15 克，夏枯草、枸杞子、甘草各 10 克，羚羊粉（冲服）1 克。将药材用冷水浸泡 30 分钟后，武火煮沸，再用文火煎煮 20 分钟，每剂煎煮 2 次，取汁混匀，分早中晚三次，于饭后 30-60 分钟左右温服，每天 1 剂。请问专家此方机理何在。

武汉市中心医院中医科主治医师庾玲玲解答：“肝开窍于目”，肝脏可以滋润眼睛，所以需清肝明目的方子。此方中，菊花具有散风清热、平肝明目的功效。《本草纲目》记载，菊花既能疏散外袭内生之风，又

南方日报

骨质疏松患者 坚持补钙不能停

中国骨质疏松症患病率在成人中接近 7%，城市中约 10%—20%。全世界每 3 秒发生 1 次骨质疏松骨折，50%的人在遭遇 1 次骨质疏松骨折后会遭受第 2 次骨折，20%的髋部骨折者在骨折 6 个月内死亡，常见于绝经后妇女。

可是，骨质疏松的患者初期并不会有明显症状，但会出现背痛、骨痛使患者活动灵敏度下降，弯腰屈膝等功能活动受限，增加患者卧床时间，骨质疏松后期最严重的结果就是发生脆性骨折，增加家庭经济负担，引起再发骨折，甚至导致死亡。数据显示，在中国用于治疗骨质疏松性骨折的直接费用高达 1.5 亿美元，骨质疏松性骨折若再发骨折，椎体再发骨折风险增加 5 倍，髋部再发骨折发生率增加 2 倍。

专家表示，如果真的患了骨质疏松症，也不用过于紧张，通过长期合理的药物治疗和调整生活方式，可以尽量把风险降到

南方日报

立春后养肝护肝好时机



立春后，人的肝气也开始旺盛，排浊气、畅气血，正是调养肝脏的大好时机。春季养生，重在养肝护肝。古语有云：“春夏养阳，秋冬养阴。”春天之始，是阳气生发的起点，适合多吃辛甘发散和养肝之物，不宜吃酸收之味，因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。《素问藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”

中医认为，葱、姜、蒜、芹、韭菜这些带味食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病，很适合在立春时节多吃一点。

立春后进补也要适度。人生于自然，应顺应自然规律。立春之后的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、生发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

立春只是春天的前奏，还将有一段时间冷暖不定，因此更要注意保暖，不要急于脱掉厚衣服。立春以后日照渐长，在起居方面也应顺应日照变化，相对冬天来说晚一点睡、早一点起，以利于阳气的生发。

广州日报