

# 春季不同体质的调理及疾病预防

在春季该如何预防疾病?专家指出,不同体质的人有不同的防病妙方。春季万物复苏,春暖花开的春季,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。诸如流行性感、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热等传染病在这一节气容易流行爆发,需提高警惕。

## 阳虚体质

特点:多形体白胖,小便清长,大便时稀,手足欠温,怕寒喜暖

1、精神调养。阳气不足的人常表现出情绪不佳,容易恐惧或悲伤。平时要善于调节自己的情绪。

2、环境调养。阳虚体质的人,适应气候的能力差,冬季要避寒就温,春夏要注意补阳气。在春夏季多晒太阳,每次不少于15~20分钟,可大大提高耐寒能力。

3、运动锻炼。一年四季都应加强体育锻炼,可采取散步、慢跑、太极拳、五禽戏等项目。

4、饮食调养。多食壮阳食品,如羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等。

## 阴虚体质

特点:多形体瘦弱,心中烦闷,手足心热,少眠,尿黄,便干,不耐春夏,多喜冷饮

1、精神调养。阴虚体质的人性情急躁,主要是因为阴虚火旺。平时应加强自我涵养,节制性生活。

2、环境调养。阴虚者,畏热喜寒,寒冬易过,热夏难当。所以有条件的人,每逢春夏季,可到海边、林区去休假,选择环境安静、坐北朝南的房子。

3、饮食调养。原则是保阴潜阳,多吃清淡食物,少吃辛辣食物。

4、运动锻炼。活动不宜过于激烈,着重调养肝肾,太极拳比较适合。

特点:形体消瘦,心中烦闷,手足心热,少眠,尿黄,便干,不耐春夏,多喜冷饮

1、精神调养。阴虚体质的人性情急躁,主要是因为阴虚火旺。平时应加强自我涵养,节制性生活。

2、环境调养。阴虚者,畏热喜寒,寒冬易过,热夏难当。所以有条件的人,每逢春夏季,可到海边、林区去休假,选择环境安静、坐北朝南的房子。

3、饮食调养。原则是保阴潜阳,多吃清淡食物,少吃辛辣食物。

4、运动锻炼。活动不宜过于激烈,着重调养肝肾,太极拳比较适合。

## 血瘀体质

特点:口唇色暗,面色晦滞,肌肤干燥,眼眶黑暗

1、体育锻炼。多做有益于心脏血管的活动,如交谊舞、太极拳、保健按摩等,有助于气血运行。

2、精神调养。血瘀体质多有气郁之证,培养乐观情绪至关重要。精神愉快则气和畅。

3、饮食调养。常吃活血化瘀的食品,



如桃仁、黑豆等,经常喝山楂粥和花生粥,也可以使用一些活血养血的中药,如当归、川芎、丹参、地黄。

## 痰湿体质

特点:形体肥胖,嗜食肥甘,肌肉松弛,神倦身重

1、环境调养。在阴雨季节,应避免湿邪侵袭,不宜居住在阴冷潮湿的环境里。

2、饮食调养。多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物,如白萝卜、大枣、薏苡仁、红小豆等。少喝饮料、酒类,每餐不宜过饱。

3、运动锻炼。痰湿之人,多形体肥胖,身重易倦,故应长期坚持散步、慢跑、各种舞蹈、球类等活动,活动量应逐渐增强。

## 大众养生网

## 应对倒春寒养生六妙招

在一年四季中,气温、气流、气压等气象要素变化最无常的季节就是春季。经常是白天阳光和煦,让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉,早晚却寒气袭人,让人倍觉“春寒料峭”。这种使人难以适应的“善变”天气,就是通常所说的“倒春寒”。比如据历史资料显示,北京30年出现“倒春寒”的几率在57%左右。特别是早春时节,这种气候特点表现得尤为明显。应对倒春寒养生六妙招:

### 一、春捂

适当“春捂”。不要以为气温暂时升高就可以马上脱掉冬装,昼夜温差大,早晚更要注意保暖,尤其是关节部位的保暖。

### 二、春季锻炼不宜过早

春季锻炼不宜过早。因为早上气温低、雾气重、粉尘多,体质差的老年人最好在下午气温回暖后锻炼。运动项目选择上,最好选择运动量不大的运动方式,如太极、慢跑、爬山、漫步等。一旦长期过度疲劳工作,或者长期熬夜者,最好适度休息,加强自我情绪调节。

### 三、养成良好生活方式

俗话说“有钱难买老来瘦”,肥胖者要加强锻炼;不抽烟不酗酒;少吃油炸食品。多喝水,有助于保持体内血流通畅,还可减少呼吸系统疾病的发生。

### 四、做好自我保健

对于那些本身患有心脑血管等基础性疾病的患者,要做好自我保健工作,一旦有长期胃痛、胸闷、头疼等不适症状,要及时就诊。

### 五、孩子家长需警惕小儿感冒

让孩子加大在阳光下的活动,多呼吸新鲜空气,合理膳食,增加机体免疫力。

## 猪肚子怎么炖汤好吃又营养

猪肚子也就是猪胃,其不仅可以用来做菜,还具有利尿、止泻等作用。对于身体羸弱者有很好的滋补作用,对于脾胃不好者,食用猪肚也有着健脾利胃的功效。并且其口感脆爽、肉质劲道是制作膳食的一种好材料。猪肚子的做法有很多:和辣椒在一起炒着吃、葱爆猪肚、猪肚鸡、猪肚汤等等,对于猪肚子用说炖汤不失为一种好方法。猪肚子炖汤可以加入各种各样的美味营养的材料例如:香菇、薏米、红枣等等不仅味道鲜美,而且还富有营养。那么下面就来详细介绍一下猪肚子怎么炖汤好吃又营养。

### 一、四神猪肚汤

四神是指山药、莲子、茯苓、芡实四味药材,具有健脾开胃、帮助消化的功效,而猪肚也可以健脾胃、治虚劳羸弱,泄泻,下痢,消渴,小便频数,小儿疳积。

### 适合小孩子的汤健康药膳

材料:猪肚1半个,山药20g、茯苓10g、莲子20g、芡实10g、老姜1小块、红枣四颗、盐少许

1、猪肚买回来用剪刀剪开,并流动水搓洗干净,放入碗中,用盐或白醋分两次搓洗猪肚,并用水冲洗干净,最后加入淀粉搓洗,再用水冲洗干净,这样猪肚就没有异味了。

### 2、将搓洗干净的猪肚放入滚水中



余烫3分钟,捞出后用刀切成条状。

3、将山药、芡实、茯苓、莲子冲洗干净,老姜切片。

4、猪肚与所有材料一起放入砂煲里,加入足量清水,火烧开后转小火慢炖2个小时,最后加盐调味即可。用一个猪肚炖汤吃不完,我喜欢将猪肚余水后切片分份放入冰箱冷冻,待下次想熬猪肚汤的时候拿一两袋出来,又不用解冻直接丢汤锅里,很方便的。

### 二、山药猪肚汤

原料:猪肚1个 山药150g

配料:姜片

调料:盐、鸡精

做法:

1、所有材料准备。

2、猪肚用淀粉、油里外各清洗两遍,然后放水里焯至变色。

3、把焯好的猪肚洗净,切成丝备用。

4、山药去皮切成滚刀块,放水里泡下。

5、把猪肚和山药块一起放入高压锅里,放姜片,注入清水至淹没,大火压12分钟。

6、出锅时加盐和鸡精调味即可。

### 三、薏米莲子猪肚汤

## 大众养生网

## 春天是锻炼身体的好季节

春暖花开,气候宜人,所以春天还是锻炼身体的好季节。

### 早起伸懒腰

经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,方醒之时,总觉懒散而无力。若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力活筋骨。所以提倡春季早起多伸伸懒腰。

### 平日多散步

春暖花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间散步,尤其重视春季散步,因为春季气候宜人,万物生发,更有助于健康。散步不拘形式,因人而异,同时也应注意:找空气清新,环境安静之处;散步要选择合适的时间,不宜在饭后立即出行;老年人的不宜空腹散步;坚持每周散步3~5次,每次45~60分钟;散步时衣着要宽松;根据自身情况决定步行速度。

### 踏青出游

寒冷冬季里,体温调节中枢和内脏器官的功能有不同程度下降。经过一季的静养,肌肉和韧带长时间不活

动,更是萎缩不展,收缩无力,此时外出踏青赏景,既锻炼了身体,又陶冶了精神。特别是春天的郊野,空气清新,花红叶绿,百鸟争鸣,置身于如此优美的大自然怀抱,心情自然舒畅起来。而且自古以来,人们就有踏青春游的风俗,所以踏青出游不失为春季养生的好方法。

### 放风筝

春季放风筝是集休闲、娱乐和锻炼为一体的养生方式。踏青出游,一线在手,看风筝乘风高升,随风翻飞,实在是一件快事。风筝放飞时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的。看风筝高飞,眼睛一直盯着风筝远眺,眼肌得到调节,疲劳得以消除。这项活动特别适合青少年。中老年放风筝时要注意保护颈部,不要后仰时间太久,可仰视和平视相交替。放风筝最好以2~3人为宜,选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方,以免发生意外。

### 多做户外活动

所谓户外活动,就是指在室外、庭院、公园、大自然中的一些运动,如钓鱼、赏花、慢跑、练气功、打太极拳等。室外空气中有丰富的负氧离子,是促进生物骨骼生长的好养料,它虽见不着摸不着,却无时无刻不在“飘游”,对预防儿童佝偻病和

中老年人的骨质疏松症都十分有益。

### 运动禁忌

春季雾多,风沙也大,因此锻炼时肢体裸露部分不宜过大,以防受潮寒诱发关节疼痛;不要在尘土随风飘飞的地方锻炼,要学会鼻吸口呼,不要呛风;运动前要做好准备活动,先抡抡臂、踢踢腿、转转腰,身体的肌肉、关节活动开以后再作剧烈运动。初春时晨练不要过早。早春二月,清晨气温较低,冷气袭人,如果太早外出锻炼易受“风寒”的侵袭,轻者患伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃痛发作,甚至能使人冻歪嘴。运动后脱穿衣服要预防感冒。如果身上出了汗,要随时擦干,不要穿着湿衣服让冷风吹,以免着凉引起疾病。锻炼身体要全面,既要选做四肢伸展的动作,又要有背腹和胸腰部的屈伸动作。锻炼中或锻炼后,不要在草地上随处躺卧,否则易引起风湿性腰痛或关节炎。

### 锻炼注意护膝

1、早晨锻炼注意护膝。老年人晨练对健康是大有好处的,但春日早晨比较寒冷,锻炼前,应先活动膝关节1~2分钟,使关节得到松弛,以防运动时膝关节的意外损伤。如果是选择跑步,要注意跑步时不能太快,脚踩地时用力不能太猛,这样可以缓冲脚部的震动,防止膝关节损伤。

2、晚上娱乐注意护膝。春日的夜晚

气温也较低,老年人在气温比较低的环境中长时间打牌、玩麻将或看电视时,注意时间不能太久,应隔一段时间站起来走动一会儿,活动活动膝关节,或用手做膝关节自我按摩,以促进膝关节的血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。

3、天气变化时注意护膝。春季由晴转阴雨时,温度降低,湿度提高,且常伴有大风天气。老年人应尽可能避免外出,既避免风寒侵袭,又能减少运动量,降低运动负荷,可以使关节得到休养。同时,要注意保暖,尤其是对膝部的保暖,比如增加护膝等用品。而当天气转晴、变热时,一定要遵循“春捂”养生之道,不要急着减衣,即使出汗后,也不要马上用冷水冲洗膝关节,以防局部血管收缩,影响膝关节的血液循环。

4、可适当进行“护膝锻炼”。原则上以不负重的主动活动为主。例如“仰卧举腿”:取卧位,两腿伸直,两手自然放置体侧,直腿向上抬起,角度可逐渐增大。又如“侧卧外摆”:取侧卧?下肢伸直外展,尽量向上抬起,然后慢慢还原。对体况较好的老年人,还可进行“蹬车锻炼”,即模拟蹬自行车动作。这些功能性锻炼,可使膝关节屈伸活动自如,还可预防肌肉萎缩,增强肌力和增加关节活动范围。

## 健康网

## 染发过敏尽早清洗

染发皮炎是一种接触性皮炎,即染发者的皮肤对染发剂成分发生过敏反应。如果具备一定的染发皮炎防治知识,可以避免该病的发生。

如果发生了染发皮炎,应尽量用偏凉的水彻底冲洗头发,尽量去除残留在头发、头皮上的染发剂,并注意保护眼睛和周围皮肤,冲洗时要戴橡胶手套以防手部进一步过敏。有条件时可剪短头发,这样既可以消除头发上的染发剂,防止继续吸收过敏,也有利于外用药的使用。不能使用热水洗头烫头皮、头发,以免更多染发剂吸收加重病情。如果发生了染发皮炎,应及时到医疗机构诊治。

急性期仅有红斑丘疹者,可外用炉甘石洗剂。有水疱、渗出、糜烂者,可用3%硼酸溶液、0.1%黄连素溶液或

0.1%利凡诺溶液冷湿敷。对于亚急性皮炎可外用皮质类固醇类药物。

严重病例可内服或注射皮质类固醇激素治疗,其原则是迅速足量用药,短疗程,迅速减量。注意了解患者是否有高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病。如有这些问题,则应慎重选择。合并感染时加用抗生素类药物。

减少染发皮炎的发生,关键是注意预防,了解基本的染发剂常识,正确选用染发剂。以下几点能预防染发皮炎。1.染发前进行过敏试验。每次染发前,先在前臂内侧皮肤上涂上染发剂。如果局部有潮红、水肿、瘙痒,就不能使用该染发剂。2.过敏体质者染发要特别慎重。3.在购买和选用染发剂时,应选购标识清楚的产品,要看其成分、特殊用途化妆品批准文号、生产许可证号等。

## 健康报网

## 儿童春季户外活动注意事项

儿童在成长的时候,也都是有着很多问题需要注意,这样对儿童的成长才会有很好的帮助,尤其是对儿童饮食和作息都是要进行合理的安排,那儿童春季户外活动注意事项都有什么呢,因为儿童免疫力低,户外的细菌很多,为了避免孩子患有一些疾病,所以家长就要做好一些准备。

儿童春季户外活动注意事项都哪些呢?下面就详细的介绍下,使得对这样的了解,也都是有着很好的了解,让儿童在户外玩的时候,家长也都是可以更加放心,不会让孩子身体健康遭到危害。

### 儿童春季户外活动注意事项:

1、为宝宝选购一两套连体衣,面料最好是防水布或是尼龙布。  
2、给宝宝的背部垫一块小毛巾或汗垫。  
3、及时穿脱衣裤。  
4、让宝宝穿运动鞋参加户外活动。  
5、带上替换的袜子。  
6、必须带上水、水果和小点心。

## 大众养生网

## 防花粉过敏征

春天,桃红柳绿,百花盛开,过敏体质者踏青出游,极易受花粉困扰,对此要及时采取相应措施。

### 预防“非典”

传染性非典型肺炎是一种传染性强、严重急性呼吸综合征,简称SARS,其临床表现为:起病急,发热,体温一般高于38℃,偶有畏寒;可伴有头痛、乏力、腹泻等;多为干咳、少痰,偶有血丝痰;可有胸闷,严重者出现呼吸加速,气促等。它主要通过近距离空气飞沫和密切接触传播,在家庭和医院有显著的聚集现象。SARS?是一种新型传染性疾集病,并中爆发在春天。和其他传染病一样,“非典”重在预防,只要措施得当,就会远离疾病。

1、要保持一个好的心态,做到“不恐惧病,不轻视病”。  
2、要注意个人卫生。个人卫生从手做起,一定要勤洗手。洗手要用流水,擦洗要全面,洗手后,别再直接接触

## 健康网

## 贫血应该怎么补血



贫血是临床上常见问题,很多疾病都可能会出现贫血的症状贫血也可以作为单一的疾病存在。贫血的类型有很多,针对这种情况,一定要做好补血的措施。贫血患者补血多从饮食方面下手,因此食物的选择是非常重要的,要注意饮食。那么贫血应该怎么补血呢?

### 一、黑豆

黑豆是很好的补血的食物的,尤其是黑豆里面有很高的蛋白质的热量,而且有多种的氨基酸的成分,黑豆不论怎么做都是可以的,可以根据自己的口味来进行做菜,如果是对于女性产后有贫血的情况,那么是可以准备黑豆和乌骨鸡进行炖煮,这两种食材加在一起,那么营养成分是很高的,能够起到很好的补血的作用。

### 二、发菜

发菜也是一个很好的蔬菜,发菜的颜色也是比较深的,这是因为发菜里面的铁的含量是很高的,可以准备发菜去做汤,能够很好的补充身体内

的铁微量元素,尤其是对于是缺铁性贫血的患者,改善的效果是很好的。

### 三、红萝卜

红萝卜也是一个很好的食物,红萝卜里面的维生素B、维生素C是很多的,还有胡萝卜素,尤其是红萝卜素对于血液是很重要的,准备胡萝卜炖汤,这是一个很好的补血的食物,所以不论那种原因出现的贫血的情况,那么都是可以吃一些的,效果很好的。

### 四、龙眼肉

龙眼肉,龙眼肉这也是桂圆,这是铁的含量比较多的食物,还有丰富的维生素,葡萄糖,蔗糖,尤其是龙眼肉有很好的改善心悸,神经衰弱的情况,尤其是女性吃一些龙眼,能够有很好的改善补血的问题的。尤其是优质蛋白质的食物是很好的补血的食物的,所以不要错过生活中这些常见的食物,尤其是鸡蛋,豆制品,豆浆,豆腐,牛奶,这些都是很好的,如果贫血的情况比较严重,那么不妨准备一些阿胶,补血的效果很好的。

## 大众养生网