

三月养生 最该吃这6种绿色时令蔬菜

俗话说：“一年之计在于春”。三月万物复苏，正是养生的好时节。据经济日报-中国经济网健康频道了解，春季养生重在养肝，中医认为，青色食物入肝，药物中的青蒿、青皮都是入肝经的，食物中的青菜也大多入肝胆因此，养肝可以多吃绿色蔬菜。那么，三月有哪些绿色时令蔬菜呢？下面，经济日报-中国经济网健康频道就为您总结。

韭菜：韭菜在民间有“正月葱，三月韭”的说法，韭菜被称为“三月第一菜”。韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高，叶酸和钾含量也不错。而

且，韭菜中含有大量膳食纤维，能促进肠胃蠕动，预防便秘。另外，韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐，有抑制多种细菌的作用。

菠菜：菠菜是叶黄素的最佳来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时，菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源，前者充足时，眼睛不容易布满血丝；后者可以在人体内转变成维生素A，有助预防干眼病。此外，菠菜还富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，减少近视概率。

香椿：香椿气味特殊，在我国分布

广泛。香椿中富含钙、磷、钾、钠等成分，其中含有的香椿素等有机物，能健脾开胃，增强食欲；维生素C、胡萝卜素等有助增强人体免疫力。香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是常见做法，但中医认为，香椿为发物，吃太多可能诱发原有的慢性病，因此有慢病的人群尽量少吃。

荠菜：荠菜是春季最有代表性的野菜，它有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。荠菜因含有多钟氨基酸，味道非常鲜美。从营养学角度看，荠菜蛋白质含量在蔬菜中居上乘，且含有丰富的维生素B2和维生素C等

营养成分，钙含量也很丰富。

春笋：春笋的味道清淡鲜嫩，含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等营养元素，因其高蛋白、低脂肪、多粗纤维素而备受人们青睐，经常食用有滋阴、益血、化痰、清肝明目、助消化、防便秘的功能。

豌豆：豌豆也是春季的应季蔬菜，豌豆圆润鲜绿，高钾低钠的特点对高血压预防控制有益，富含的维生素A原可在人体内转化为维生素A。其富含蛋氨酸及胱氨酸，有利于青少年的生长发育。

中国经济网

为保持肠道健康 须避免这3种食物

据英国《每日邮报》1月31日报道，肠道健康状况不佳的迹象都有哪些呢？便秘、腹泻、口臭、恶心、呕吐、打嗝、消化不良等等。专家建议，合理选择饮食则有助于改善消化与肠胃健康。

澳大利亚肠道基金会表示，“澳洲近一半的人口一年四季都抱怨患有消化系统疾病”。《快乐的内脏》(Happy Gut)一书的作者文森特·佩德罗向澳大利亚出版商My Domaine透露，为了达到最佳健康状态，他会避免食用的三种食物类别，即小麦和麸质、油炸和辛辣食物。他还透露了在外就餐时人们可选择的最佳菜肴。

佩德罗表示，麸质是吸水的磁铁，且对大多数女性来说，麸质通过与体内物质结合会导致便秘和消化不良。他也强调了食用油炸食品的危险性。油炸食品主要是在含有麸质的面粉中煎炸而成，这意味着人们会摄入麸质，这是“双重打击”。此外，他还提议避免食用过于辛辣的食物，如哈瓦那辣椒和咖喱，因为这些食物可能会刺激

肠道内壁，引发肠道和消化问题。佩德罗先生还建议在外就餐时选择有助于消化和促进肠道健康的菜肴，比如沙拉、烤蔬菜、烤肉和肉饼。

此前，宝洁公司的消化健康专家Li Yan博士向《每日邮报》女性专栏Fe-mail表示，肠道对食物的消化、吸收和清除体内的垃圾非常重要。她揭示了一些肠道健康状况不佳的迹象，其中包括便秘。她说：“每个人的肠道都是独一无二的，不过，排便不应花费过多时间，也不应该太用力。”便秘会导致体内垃圾和毒素的堆积。排便紧张、排便困难或排便疼痛，或排便后感觉“空虚”都是便秘的迹象。她建议通过食用全麦食物、水果和蔬菜等以增加纤维摄入量。她补充道，“口臭可能意味着肠道内有益和有害细菌的不平衡。健康的饮食和在饮食中摄取足够的纤维，是帮助清洁内脏和保持肠道健康的好方法。”

环球网

春季，如何预防无休止的脱发？

许多人都有这种苦恼：春天万物生发，可头发却比往常更容易脱落，梳子上总留下一缕一缕的头发。如何防止无休止的脱发？

适当勤洗头。春天气温上升，皮脂分泌增加，头发易变油，更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此，应该在冬天原有的洗头频率上适当调整，但最多隔一天一洗，或是每天只用清水冲洗，这样既保证了头皮有适量油脂，又能去除污垢及过敏原。

洗发不外出。头发没干就外出，易沾染空气中的灰尘，附着在头皮上容易堵塞毛孔，引起脱发。洗头后最好用电吹风低温档吹干头皮，然后让发丝自然阴干，既能预防头皮滋生细菌，又能防止高温伤害头发。

出门戴帽子。早春仍然天冷干燥，出门建议用纱巾裹上头发或戴上帽子，以阻

挡风沙和冷空气对头发的侵袭。

洗头时水温不超40℃。洗头时水温太高会令发质变差，建议用40℃以下的温水冲洗头发，然后用橄榄油混合柠檬汁涂抹按摩头皮片刻，过一刻钟后冲洗干净即可。

护发素以耳朵为界限。为了让头发更顺滑，很多人会整头涂上护发素，但这样很伤头皮。如果冲洗不干净，护发素会堵塞头皮毛孔，导致脱发。因此，护发素要从耳朵边的头发开始，往发梢方向涂抹，如不慎沾到头皮，一定要冲洗干净。

多吃肉蛋奶。头发的主要成分是蛋白质，因此要适当多吃些肉、鱼、蛋、奶、豆等优质蛋白质，同时注意荤素搭配，营养平衡，控制脂肪的摄取，有利头发生长。

少用定型剂。不少发胶等定型产品酒精含量较高，长期使用会吸走头发水分，令发质干燥，春天应尽量少用。人民健康网

研究发现：黑木耳含“抗癌基因”

据报道，中科院苏州医工所与英国牛津大学合作，最近对我国东北地区的3个主要黑木耳品种进行了基因测序。研究组发现，这些黑木耳品种都含有能代谢出抗肿瘤、抗衰老产物的基因，进一步研究或将明确黑木耳的药用、保健价值。

此次合作组对这3个黑木耳品种进行了转录组测序分析，共获得13937个独立非重复基因。其中，有一部分基因代谢

出的小分子产物已经被验证具有抗肿瘤、抗衰老的效果。此外，研究者还发现了1124个基因库中未曾记录的新独立非重复基因。这些基因也可能与黑木耳抗氧化、抗衰老等独特功能的产生有关。

虽然研究涉及的3种黑木耳都拥有能产生抗肿瘤、抗衰老代谢产物的基因，但不同种类的黑木耳仍有显著差异。

广州日报



木排冲废弃矿坑生态修复暨一般工业固体废物处置场项目环境影响评价公众参与公示

铜陵港航投资建设集团有限公司委托安徽伊尔思环境科技有限公司承担《木排冲废弃矿坑生态修复暨一般工业固体废物处置场项目》的环境影响评价工作。根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第4号)，现将项目环评的有关情况向公众进行公告，以便了解社会公众对本项目的态度及环境保护方面的意见和建议。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径 电子版全文网络链接：http://hbj.tl.gov.cn/5831/5832/5837/5840/201903/t20190315_571620.html。纸质版全文查询地址：合肥市高新区红枫路富邻广场科研1、2幢6楼1-606室。

二、征求意见的公众范围 征求意见范围：受本项目直接、间接影响的公众，首先包括项目周边的村民等；其他为关心本项目实施和环境保护的有关专业专家、相关主管部门等。

三、公众意见表的网络链接 http://hbj.tl.gov.cn/5831/5832/5837/5840/201903/t20190315_571620.html。

37/5840/201903/t20190315_571620.html。

四、公众提出意见的方式和途径 公众请以信函、传真、电话或电子邮件的方式，与建设单位或环评单位联系，反馈对本项目在环保方面的意见或建议。

五、公众提出意见的起止时间 公众提出意见的起止时间为本公告发布之日起十个工作日内，即2019年3月15日-2019年3月29日。

六、建设单位名称及联系方式 建设单位：铜陵港航投资建设集团有限公司

联系人：肖主任
联系电话：0562-2290103

七、环境影响评价单位名称及联系方式 评价单位：安徽伊尔思环境科技有限公司
地址：高新区红枫路富邻广场科研1、2幢6楼1-606室
联系人：邹工
联系电话：0551-68996163
邮箱：ahyrc@163.com

不同的茶功效有差异 选茶关键在于“喝了舒服”

中国人喝茶已有几千年历史，茶因其清新口感和保健功效，成为了很多人喜爱的饮品。那么，喝茶到底有哪些好处？不同种类的茶的营养又有何区别？大家在日常生活中又该如何挑选茶呢？近日，广东省惠州市医学会会长许岸高做客“人民健康大讲堂”访谈栏目，就“健康喝茶，喝出健康”相关话题与网友进行了在线交流。

茶中五大成分可以帮助人体排毒

茶具有排毒解毒的功能。那么，茶中的哪些成分是排毒解毒的“功臣”呢？“茶发挥解毒排毒功能的三大‘功臣’是茶多酚、茶色素和茶多糖，当然还包括两名排毒‘小将’，就是咖啡碱和果胶。”许岸高这样介绍道。与此同时，他在访谈现场也对以上提及的五种成分进行了详细的解释。

1.茶多酚。茶多酚是绿茶茶汤的主要成分，有一定的抗病毒、抗细菌作用。茶多酚可以清除体内有害的自由基，有较强的抗氧化作用。

2.茶色素。茶色素是发酵茶汤的主要成分。红茶、黑茶、普洱熟茶，茶多酚大多转化为茶色素，包括茶黄素、茶红素和茶褐素。当然，茶色素还包括叶绿素、β-胡萝卜素等。经过科学试验证明，茶色素也有很强的抗氧化作用。同时，茶色素对调节血脂、促进糖代谢、降低血糖、改善微循环有比较好的作用。

3.茶多糖。茶多糖是一种酸性糖蛋白，是多糖、蛋白和矿物质元素的复合物。大量的研究证实，茶多糖具有降血糖、抗辐射、降血脂、调节免疫、抗氧化等保健功能。

4.咖啡碱。少量的咖啡碱可以增强心肌收缩能力，促进血液循环，加强利尿作用，有利于促进人体排毒。

5.果胶。果胶以及膳食纤维能促进大便排毒。对平时食肉多、吃蔬菜水果少的人而言，食用富含果胶的食品是非常有必要的。

不同的茶功效有差异

市场上，茶种类繁多，那么，不同种类的茶的营养又有何区别呢？许岸高表示，“通常，我们将茶叶分成绿茶、白茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、红茶和黑茶六大类。不同类型的茶，除了主要成分、香型、口感不一样，其功效也不一样。根据中医理论，我们可以将六类茶的“茶性”分为寒、凉、平、温、热。”

1.绿茶是不发酵茶，性寒，可以降火。《茶经》说：“茶之为用，味至寒”。明代伟大的药学家李时珍非常喜欢茶，他说“每饮新茗，必至数碗”。他在《本草纲目》写道：“茶苦而寒，阴中之阴，沉也，降也，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五次，有虚实。苦少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。”这里，李时珍讲的是绿茶。

值得注意的是，同是绿茶，因产地、种植方式、工艺等不同，茶性也有些不同，但寒凉是绿茶的共性。

2.白茶是微发酵茶，性寒，可以退烧。白茶不杀青，传统工艺是阴干的，最原始地保留了茶叶原本的物质，性寒用于幼儿的退烧可能是当时的最好选择。当然，老白茶随着年份的增加，茶性从寒性下降至性凉，甚至接近性平。

3.黄茶是轻发酵茶，性也寒凉。黄茶的加工工艺近似绿茶，功效与绿茶相似。“茶寒”可以是儿茶素为主体物质与其它物质综合作用的结果。相对而言，儿茶素不稳定。当茶叶发酵时，儿茶素等茶多酚物质变成茶色素，茶色素特别是茶褐色比较稳定，茶色素可能属于“性平”的物质。

4.青茶(即乌龙茶)发酵度从30%到70%，性味也从凉到偏温。发



酵度30%的文山包种乌龙茶，微寒或者性凉。而重发酵、重烘焙的乌龙茶(发酵度为60%~70%)，性平和，甚至性偏温。特别是刚刚做出来的重发酵重烘焙的乌龙茶，可能性温，甚至有些性热。放置后温性会下降，变得接近性平。

5.红茶属于全发酵茶，发酵度在80%以上，性温，可以去寒。特别是新做一个月内的红茶，可以有性热。云南的晒青红茶偏于性平。

6.黑茶和普洱熟茶性温，可去寒湿。普洱熟茶新茶时性温，数年后变得接近性平。普洱生茶新茶时性寒，这与普洱熟茶的性味相反，数年后逐渐变得性凉，二、三十年后才会变得微凉或者接近性平，与普洱熟茶的性味接近。发酵度不足的黑茶也可能偏凉，但是时间久了会变得接近性平。值得注意的事，所有的茶叶放置久了，都是向性平的方向转化。

选茶关键在于“喝了舒服”

那么，我们该如何选茶呢？许岸高表示，对于身体健康的人，喝茶选

茶可以不用这么复杂。一款茶是否适合自己，金标准就是“喝了舒服”。

许岸高说，对于身体健康、体质平和的人，选茶可不讲究“茶性”，喝茶可追求口感、安全、价宜为主。当然，寒的茶都喝一点，平衡喝，是最好的。但是，对于体质有偏差的人，选茶就要讲“茶性”了。

1、体质偏热、有火之人，可选择绿茶、白茶或者黄茶。其中苦丁茶、野放的山茶(绿茶)、浓烈的普洱生茶确实最能降火。

2、体质寒凉的人，可选择喝性温的或者性平的茶。有些中医认为，女性容易体寒，建议女性少喝绿茶，多喝温性茶。

3、老年人多肠胃虚寒，应多喝中性茶或温性茶，少喝寒性或者凉性茶。在日常生活中，我们可以发现，虚寒及老弱不能喝绿茶的人，饮普洱熟茶(全熟)无碍。这是因为发酵茶含有的茶褐素、茶多糖、黄酮类、果胶等物质成分使茶没有了苦寒，甚至还能化寒补虚。

人民健康网

沉迷网游与亲子关系有关 家长应如何科学引导？

随着互联网的飞速发展和普及，孩子“触网”的年龄越来越小，玩网游已经成为不少孩子的“家常便饭”，如果不加以管制，孩子很有可能沉迷其中，造成很大危害。那么，到底什么样的孩子才不会沉迷于网游？家长又该如何科学引导孩子呢？

中国青少年研究中心的一项调查显示，孩子沉迷游戏行为与亲子关系密切相关。亲子关系越差，越易导致孩子形成沉迷网络游戏的行为。反之，父母与孩子的亲密度越高，越关爱孩子，孩子越不会沉迷于网络游戏。

此外，中国社会科学院国情调查与大数据库研究中心、社会科学文献出版社发布的《青少年网络素养教育读本》也显示，四类家庭的孩子更容易用网过度，即亲子活动少的家庭、父母抗拒网络的家庭、教育粗暴的家庭、父教缺位的家庭。

家庭教育方式会在一定程度上影响孩子的网络习惯。那么，如果孩子沉迷网游，家长应该如何科学引导孩子呢？

中国社会科学院社会学研究所研究员田丰认为，在移动互联网时代，如果孩子完全脱离游戏，会让孩子跟时代出现一定的割裂。家长要改变态度，以商量取代指使，走近孩子、陪伴孩子，从心理上理解和了解孩子，才能起到更好的效果。家长应改变对孩子玩网游的态度，站在孩子的角度，对网游重新认知，尝试去玩一玩，体验网游的魅力，甚至与孩子一起玩游戏，了解孩子为何会沉迷网游，藉

此增进感情交流，疏导学习压力，培养自律精神。

此外，家长不要只关心孩子的学习成绩，应在日常闲暇时间抽空多陪伴孩子，与孩子一起阅读、下棋、逛街、看电影、旅游等，拥有共同的话题和爱好，以促进亲子关系的和谐度。如此，就能让孩子感受到来自父母的关爱。在亲密的关系中，情感和压力得到释放，也就不再将网游当做精神依赖了。

人民网

早晨空腹饮水有利健康？正确饮水你需要知道这些

很多人都认为早上起床空腹喝一杯水有益身体健康，能够为身体补水、排毒，甚至还能减肥。这种观点正确吗？人们又应该如何选择早晨的第一杯水呢？

据《钱江晚报》介绍，早晨空腹饮水对人的身体健康有益。人经过一夜的睡眠，身体会流失很多水分，早晨空腹饮水有助于及时补充水分，还可以刺激肠道，疏通经络。此外，水被肠黏膜吸收进入血液后，还可以降低血液粘稠度，促进血液循环，甚至可以预防和缓解中风、心血管等疾病等。

《深圳特区报》也曾报道，人在早晨空腹喝水能够洗涤、清洁肠胃，冲淡胃酸，增强消化功能，使肠胃保持最佳状态；刺激肠胃蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便排泄，防止便秘；排除体内的废弃物以及血液中的垃圾。同时，早晨起床后补水还能够增强人的肝脏代谢功能、美容养颜，并让大脑迅速恢复清醒状态，提高机体的抗病能力。

早晨空腹饮水时要选择适合的水进行饮用。新华网提醒，早晨最好不要空腹饮用果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，会在人体代谢过程中加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用就会导致人体缺钙。而另一些饮料大都利于人体排尿，在早晨饮用这些饮料非但不能有效补充机体缺少的水分，反而会增加机体对水分的需求，造成体内缺水。早晨也不宜饮用冰水，喝冰水容易导致人的胃黏膜血管收缩，影响消化功能，甚至引起肠痉挛，导致腹痛、腹泻。另外，早晨空腹饮用久置的开水以及盐水也会对人体健康产生不利影响。

早晨应如何科学地喝水呢？人民网湖北频道提出，人们在早晨空腹饮水最好选择温度适宜的白开水，因为它不含任何热量，既能够使胃肠道尽快从休眠状态中复苏，又不会加重肠道负担；对于长期便秘的人来说，柠檬

水是最好的选择，因为它所含的维生素易被人体吸收，而且还能增进人的食欲，增强消化功能，但喝完柠檬水后要尽快漱口，以免对牙齿造成损害；蜂蜜是营养丰富的天然滋养食品，蜂蜜

科普中国



水被称为“老年人的牛奶”，其所含的葡萄糖和果糖易被人体吸收，对于中老年人来说，早晨空腹饮用蜂蜜水可以起到较好的保健作用。