

春季吃“五菜”饮“五汤” 打好全年健康基础

春天万物复苏,大地回暖,处处生机勃勃。一年之计在于春”的说法,证明了春天养生重要性。春天养生十分关键,可为一年的健康打下基础。

五种野菜兼顾美味健康

随着春季的到来,野菜将陆续上市。虽然不少野菜有食疗功能,但注意事项也有不少。如何能更好地食用野菜,兼顾健康与美味呢?

水芹菜 与大家常吃的长在陆地上的旱芹菜不同,水芹菜富含多种维生素,口感更为清香,富含膳食纤维,有一定的通便、降压、降脂功效。但由于膳食纤维较多,胃溃疡、肠炎患者不宜食用。

荠菜 民间有句俗语,“三月三,荠菜做灵丹”。中医认为,荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结、益胃等功效,对于有胃部疾患和因为上火而出现眼部疾患的人尤其合适。至今为止,我国许多地方仍保留着“三月三吃荠菜煮鸡蛋”的习俗。荠菜性稍凉,体质虚寒的人及胃寒的患者不宜过多食用。

马齿苋 中医认为,马齿苋有清热解毒的功效。现代医学研究发现,马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有抑制作用,对常见致病性皮肤真菌也有抑制作用。需要注意的是,它可能含有致敏物质,过敏体质人群食用后易引起过敏;有滑利的药性,大量食用可能会导致滑胎,孕妇不宜吃;还因为与鳖甲相克,如果正在服用的中药药方里有鳖甲,则不要食用马齿苋。

蕺菜 中医认为,蕺菜可清热滑肠、降气化痰,利尿安神。但近年来有报道说,吃蕺菜会使食道癌、胃癌的发生率

提高,其实是蕺菜里的“原蕺苣”在作怪。对于新鲜的蕺菜,只要在炒制前将其焯水,再进行后续的烹饪,可除去蕺菜中的大部分原蕺苣。需要注意的是,原蕺苣在蕺菜的嫩芽部分含量最高,烹饪时可先切去嫩芽部分再烹制,也可将原蕺苣去除。少量食用蕺菜,不会对人体造成损伤。

苦菜 又名苦苣菜、曲麻菜、苦苣菜,其含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素,能清热、消积、化淤解毒、凉血止血,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。苦菜可炒肉、做汤,亦可加些大豆粉做成小豆腐吃,或用沸水烫后蘸面酱食用,也可和面粉做成菜饼,或做芝麻酱拌苦菜、苦菜粥等。

特别提醒:

野菜虽新鲜,但如果生长在工业区周围、汽车常经过的道路两旁,则不宜采摘食用。因为这些地方的水源、土壤中含有的重金属元素会相对较多一些,毒素可能进入植物沉积下来。还需要注意的是,即使在环境较好的地方采摘的野菜也不宜多吃。因为多数野菜性寒味苦,容易伤及脾胃甚至诱发胃痛、呕吐等症状。食用野菜后一旦出现肠胃不适、恶心、周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等异常症状,应立即到医院救治。

应对疾病可饮 五汤

春天天气反复无常,再加上空气干燥,是疾病多发时节。因此,在居家调理时可对症煲汤。

暖身汤,可提高身体抗寒力。春天的天气有时还会微凉,如果出现打喷嚏、流透明的清鼻涕、浑身发冷、怕风、鼻塞重等症状,这一阶段邪气尚浅,及时干预可直接阻断后续症状。让身体温暖起来、气血通畅,病就好一大半了。可取炙麻黄15克、生姜10克、牛肉250克、葱白10克,做一锅麻黄牛肉汤,分早晚两次温服。将牛肉洗净、切块,然后将麻黄加水煮沸,去掉浮沫后再煮10分钟左右捞出,再将牛肉放入麻黄汤中,用文火煨炖到牛肉熟烂后,再将生姜切丝、葱白切段加入汤中,加适量盐,煮沸后吃肉饮汤即可。麻黄可解表且发汗能力强,经常感冒的人体质都比较虚弱,需要补充虚损,而牛肉恰好是健脾益胃的。

祛火汤,滋阴祛火扶正气。随着气温逐渐升高,当人体出汗导致体内津液不足时,外邪会以热证形式入侵。按中医理论,这是温病的一种。常见表现为舌质发红,咽喉肿痛,口干舌燥,小便量少,颜色黄甚至发红。治疗应以滋阴、扶助正气为主。

若体内有热邪,也可用大白菜熬汤喝降火。将一棵绿叶大白菜从中间切开,取半棵剁碎,加两枚切碎的松花蛋,一起放入锅中,加500毫升至700毫升水煮熟,然后加少量盐调味,吃菜喝汤即可。白菜甘温无毒、利肠胃、除胸烦、利大小便、和中止咳,而松花蛋能泻火、醒酒,去大肠火、治泻痢、能散结敛。另外,白菜含有丰富的粗纤维,既可润肠、促进排毒,还能刺激胃肠蠕动,帮助消化,所以二者合用煮汤,可应对一切上火症状。

润肺汤,常喝皮肤不干燥。春天气候干燥,皮肤容易干巴巴,还会出现发

痒、脱屑。为避免这种情况,可喝点润肺汤。中医理论中肺主皮毛,皮毛的干燥与肺燥有关系。

每天早上取生地黄10克、桑叶5克、大枣2枚,经开水冲泡成一碗地黄汤,应对早起的喉咙干燥恰如其时。生地黄有凉血补血之功,血得补则肌肤受到滋养;桑叶甘寒,有清肺润燥的作用,肺燥得清,浑身都会觉得凉润舒坦;用大枣补血滋阴,其实就是在给皮肤补水。

健脾汤,帮助身体排湿气。雨水节气过后,降水增多、湿气加重,湿邪易干扰脾胃。所以,这段时期要注意养护脾胃、健脾利湿。在饮食调养上,最好适量摄取辛甘发散之物,而不宜吃太多酸收之味,以养脾脏之气。可用鲜鲫鱼150克、砂仁3克、陈皮6克、生姜、葱、精盐各适量,将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,再将砂仁放入鱼腹中,然后与陈皮共同放入沙锅内,加适量水,用大火烧开。加入生姜、葱、精盐,煮至汤浓味香即可,这一碗砂仁鲫鱼汤可醒脾开胃利湿。

舒肝汤,喝出一份好心情。中医看来,情绪低落是肝气不疏所致,加之肝又应春,想要春季笑口常开,应常舒舒肝。可买干黄花菜25克与合欢花10克,加水煮半小时,用药汁兑蜂蜜,睡前喝一杯。症状改善后,一周喝两次作为巩固。合欢可以舒缓心中郁闷,安神活络,令人欢乐无忧;黄花菜能除烦安神,一碗黄花菜汤能达到除烦、解郁、安神之效,专门治疗虚火上炎导致的烦躁、精神不安、闷闷不乐、失眠健忘。

润肺汤,常喝皮肤不干燥。春天气候干燥,皮肤容易干巴巴,还会出现发

先吃三口白饭

先吃三口白饭,这说法出自明代高濂的《遵生八笺》。谈养生,亦是说人生。先吃三口白饭,为了“知饭之正味”。

老一辈中很多人,端起饭碗,下意识的行为是先吃几口白饭。吃饭,饭是正味,菜是配菜。先吃几口白饭,本末既明,饭为主食,菜得搭配,两相得宜。

如今的人,少有这讲究。很多人一坐下,端起碗筷,第一筷夹的往往是自己喜欢的菜肴。率性而为,自由自在,亦无可。只不过,一顿饭若是不明本源,于眼花缭乱的菜肴之间难免会迷了眼。

先吃白饭,其实是取其本味,明其本色之意。正如一道菜,要做得地道有味,首先得明白何为主,何为次?主为本味,是一道菜的根本。次为配料,目的是为了本味有所裨益。若是不明本末,一道

菜做出来,大多便有了喧宾夺主之意。一篇文章,也有本味。写文章,也得“先吃白饭”。文章“白饭”,便是人物的性格与关系的构建,这是“本”。有了这口“白饭”,接下来的人与事便如水到渠成,而作者的笔不过是顺水推舟。

文章或影视,若有败笔,往往便在于没有先吃几口“白饭”。舍本,弃人物性格与关系不顾;求末,以作者个人意愿决定情节的发展和走向。结果,生搬硬套。

人生,也是一顿饭。饮食有正味,人生有根本。努力的人不少,但成功的人不多。究其原因,在于很多人过度迷恋不属于自己的光怪陆离的味道,舍弃了本该属于自己的本味。人之本味,各有不同。若是连自己的本源都找不到,不明白人生的正味为何,连方向都已迷失,又何谈成功? 广州日报

补觉,早睡优于晚起

熬夜后,第二天人会精疲力竭,经常如此对身体的伤害很大。但对于有些职业、人群来说,完全杜绝熬夜不太现实,他们需要在饮食、作息上进行一些调整,尽量减少及修复损伤。

睡前3小时吃东西。晚餐时间最好设定在睡眠前3小时左右,这样内脏压力不大,血糖血压稳定,睡眠较轻松。如睡眠距离晚餐时间超过4小时,可以在睡前1小时左右加餐一次。不要吃油炸、烧烤类的食物,可选择全麦面包、汤面、牛奶、鸡蛋、坚果、苹果、番茄等。最好不要空腹熬夜,否则不但工作效率低,还会造成消化系统不适及代谢异常。

勤补水。熬夜过程中,每半小时或1小时起身走动一下,喝点温水。或者把香蕉、木瓜、橙子等水果榨汁和酸奶混合,可同时补充水分和营养。吃根黄瓜对缓解熬夜后的水分丢失也有一定功效。睡觉前喝一杯温水,注意别喝太多,以免第二天眼睛浮肿。

第二天早睡,而非晚起。睡眠不足

的人一次性晚起几小时,可能打破生物钟,影响激素分泌和自律神经平衡。如果想补觉,建议第二天晚上早睡而不是早晨晚起,不要连续熬夜,以免生物钟昼夜颠倒,器官超负荷工作。工作日常熬夜者,周末补觉不如每天短时间补觉有效。另外,前一天熬夜,中午最好小憩30-60分钟。

及时补充维生素。有几种维生素,常熬夜者要特别补充:1.维生素A。夜间光照有限,长时间用眼易干涩疲劳,可以吃点富含维生素A的动物肝脏和深绿、橙黄色蔬菜水果。2.维生素B2。在维持眼睛正常色觉方面起到重要作用,也可以预防结膜炎、皮肤炎症,可以吃点鸡肝、牛奶、鸡蛋等。3.维生素C。对于熬夜引起的自由基增多、身体过氧化现象,维生素C能起到预防作用,还能帮助合成胶原蛋白,减少熬夜引起的皮肤问题,所以可以多吃猕猴桃、柠檬、橙子、草莓等水果。

生命时报

春季养肝正当时,五个要点要记牢

中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任徐春英称,春属木,与肝相对应,春季养护以养肝为原则。

春季养肝五个要点:

首选青色食物。春季万物复苏,阳气生发,而人体此时也像季节变化一般,身体的代谢由弱转强,与春天相互呼应,四季之中春天属木,五脏之中肝也是木性,春季也是肝脏最活跃的季节。因此,春季养生以顺应阳气自然生发舒畅的特点,以养肝为要务。

养肝性情放舒畅。春季肝旺,人们易性情急躁,而中医上讲“肝主情志”,所以,保持一个良好的心情是养肝的好方法。遇到不愉快的事,肝气郁结难受时,要学会疏导不良情绪,必要时可找心理医生求助。多交天性乐观的朋友,遇到不顺心的事情应多与朋友交流、倾诉,培养多方面的兴趣爱好,多参加集体活动。

睡眠休息须保障。经常熬夜,或长期在电脑前工作,或睡眠质量不好的人,常常会有肝血亏虚的现象,如缺钙、眩晕、便秘、容易抽筋、月经量少或色淡、眼睛干涩等。如何才能解决这些问题呢?首先就要早睡。子是肝经气血最盛之时,如果过了23时,人们还在忙于工作和学习,引起肝经气血不足,就会导致肝脏不能进行有效的解毒和修复。“累”是身体发出的求救信号,养肝最好的方式就是每天保证足够的休息。凡事量力而行,不可过度劳累,以免耗气伤血。肝开窍于目,目久视则伤血,故平时也要注意眼睛的调养。



养肝运动宜放缓。在体育锻炼上,应适当增加活动量。但早春时节,身体各器官功能还处在较低水平,关节僵硬,此时不宜进行激烈、长时间运动。一些节奏较慢且运动量不大的户外活动更适于春季,如慢跑、步行、做广播体操、放风筝等。另外,太极拳、八段锦等

功法也是不错的选择。锻炼结束时应立即擦干汗液,以防着凉。

养肝饮食要清淡。青色的食物可以起到养肝作用,此时不妨多吃一些时令果蔬,多喝果汁。同时,清淡的食物也可减少肠胃负担,增加食物中有效成分的利用率。春季养肝首选的食物为谷

类,其次为桂圆、栗子、红枣、核桃;蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、香椿、香菜、春笋等。要戒烟酒及一切对肝有损害的食物和药物,如腌、熏的食物,加防腐剂的罐装食品,被黄曲霉毒素污染的食品等。

人民网

嚼槟榔上瘾 小心口腔癌变

槟榔很多人都听说过,甚至喜欢买来当零食,时不时嚼一嚼,说是像抽烟一样,感觉能提神醒脑,有些人因此嚼上瘾,甚至称“槟榔配烟,法力无边”。但专家提醒,把槟榔当零食,其实是件很危险的事,严重的可造成口腔黏膜病变甚至致癌。

据广州医科大学附属肿瘤医院放疗科主任、主任医师袁亚维介绍,2003年,槟榔就被世界卫生组织列为一级致癌物。临床上,槟榔和口腔癌关系密切。

那么,长期吃槟榔为何可致癌呢?专家分析,槟榔渣属于粗纤维,比较粗糙,长期嚼食可导致口腔黏膜反复受到摩擦易受损,使口腔出现局部慢性

溃疡,增大癌变概率。槟榔中含有多种化合物,具有一定的细胞毒性,易促进上皮细胞凋亡,食用过程中很容易损伤口腔黏膜。所以,长期嚼槟榔上瘾,口腔黏膜因此反复受到刺激,出现炎症,纤维性病变的发生率可显著提高。而口腔黏膜纤维性病变是癌前病变,不及时干预有可能发展成

口腔癌。值得提醒的是,槟榔中所含的生物碱就像烟中的尼古丁一样,长期可让人上瘾。喜欢嚼槟榔又抽烟的人感觉“槟榔配烟,法力无边”,就是因为这两样东西都能满足其“瘾”,但千万别忽视,这种成瘾性可进一步增加罹患口腔癌的风险。

广州日报

中医护眼办法多

目、顾盼等。

按摩是古人保养眼睛的又一项重要措施——贯目。具体做法是:双手掌面摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,使其热气煦暖两目珠,稍冷再摩再熨,如此反复3-5遍,每天可做数次,有通阳活血,明目提神的作用。

还有捏眦,即闭气后用手握按两目之四角,直至微感闷气时即可换气结束,连续作3-5遍,每日可做多次。《圣济总录·神仙导引上》指出:“常欲以手按目近鼻之两眦,闭气为之,气通即止,终而复始。常行之,眼能洞见。”

还有点穴节,用食指指肚或大拇指指背第一关节的曲骨,点按丝竹空、鱼腰、或攒竹、四白、太阳穴等,手法由轻

到重,以有明显的酸胀感为准,然后再轻揉按摩几次。《圣济总录·神仙导引上》说:“常以两手按眉后小穴中,二九(即18次),一年可夜书。”此法有健目明目,治疗目疾的作用。

历代养生家还主张“目不久视”“目不妄视”,因为久视,妄视耗血伤神。《素问》言:“久视伤血。”《养生四要》指出:“目者,神之舍也,目日常瞑,瞑则不昏。”目之神应内守,才有益于形神协调。《类经》强调:“心欲求静,必先制眼,抑之于眼,使归于心,则心静而神亦静矣。”养目和养神是密切相关的。在日常生活或工作、学习中,看书、写作、看电视、看手机的时间不宜过长,当视物出现疲劳时,可排除杂念,全身自然放

松,闭目静坐3-5分钟。

饮食对增强视力也至关重要。一般而言,多吃蔬菜、水果、胡萝卜、动物的肝脏,或适当用些鱼肝油,对视力有一定保护作用,忌食膏粱厚味及辛辣大热之品。《长寿药粥食谱》中的菊花粥,有养肝明目之效,对一些高血压患者尤宜。具体做法是,用菊花10-15克,粳米30-60克。先用粳米煮粥,粥成调入菊花末,再煮一二沸即可。

中药健目外治法也很多,比如用药枕,《外科寿世方》记有明目枕:荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花,有疏风散热、明目退翳之功,经常使用,至老目明。

人民日报海外版

越休息腰越痛 警惕患上“脊柱关节炎”

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是脊柱关节炎,其属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊、漏诊。

北京大学第三医院风湿免疫科主任医师、教授穆荣向记者介绍,腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在人体脊柱两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般表现为“下腰痛”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达到颈部。

“腰肌劳损是越活动,症状越加重;脊柱关节炎则是越活动,症状越减轻。”穆荣介绍,在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如,人在久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,随之会导致疼痛加重。

穆荣介绍,脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着晨间慢慢慢慢醒来到病时,导致夜里凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。不过,起床洗

个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易被延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”穆荣提示,脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

“对于脊柱关节炎患者,服用非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区,抗炎药物不是抗生素或者抗菌药,而是被用于减轻炎症反应。”穆荣介绍,“对于服用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者,可以选择服用靶向药物。治疗脊柱关节炎的生物制剂以前价格很高,随着白介素-17A抑制剂等药物被纳入医保,并于今年3月1日起正式实施,价格得以大幅下降,将有效提升药物的可及性。”

科技日报