

春季养生防病宜吃这些食物

正是春暖花开时节,广州医科大学附属中医医院治未病科高三德副主任中医师介绍,春季由肝主令,所以春季养生主要是护肝畅,养肝的关键就是要保持心情舒畅,春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。此外,春季养生应多吃辛温发散的食物,可选以下食材:

春笋
孔子说“不时不食”,意思是,不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,是最时令的食物,可以食用的春笋有很多,如香椿、豆

芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

韭菜
春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜养阳。
韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋
被誉为“素食第一品”的春笋,自古

以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气

和胃、治消渴、利水道、爽胃等功效。
樱桃
樱桃素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜
菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳。“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有益

处。中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁吸收,宜先用沸水焯烫再烹任。

葱、姜、蒜
葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

广州日报

畏寒怕冷喝红茶 口燥咽干饮绿茶 辨清体质喝对茶



《本草衍义》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”此处的“茶”即是现在的“茶”。茶属中药一族,改善养生者以茶为药,拾遗补缺。从中医养生的角度来看,每个人体质不同,每种茶的性味也不同,如果能依据体质特点来选择合适的茶饮,可达到事半功倍的效果。《生命时报》特邀河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛和浙江大学茶叶研究所所长、浙江省茶叶学会副理事长王岳飞为大家介绍如何辨体质,喝好茶。

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有

所不同:绿茶属不发酵茶,富含叶绿素、维生素C,性凉而微寒;白茶是微发酵茶,温凉平缓,不过,“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功

效;黄茶属部分发酵茶,性寒凉;乌龙茶属于半发酵茶,性平,不寒亦不热,属中性茶;红茶为全发酵茶,性温;黑茶属于后发酵茶,茶性温和,滋味醇厚回甘,刺激性不强。根据《中医体质分类与判定》中体质和常见表现,推荐饮用的茶叶种类也各有侧重。

平和体质。平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润、精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可

以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

气虚体质。气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

阳虚体质。表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质。这类人群的特点是内

热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

血瘀体质。这种体质的人多面色黯淡,舌质瘀暗,或舌边、舌尖舌中有瘀斑,身体常有刺痛,皮肤呈鱼鳞样改变,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

痰湿体质。这类人多体形肥胖,腹部肥满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

湿热体质。这类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

气郁体质。体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

特禀体质。这是由遗传因素和先天因素所造成的一种特殊状态的体质,通常表现为易对药物、花粉、季节等过敏。这类人群不宜喝浓茶。

吕沛宛表示,《黄帝内经》称,“阴阳匀平,命之曰人。”健康的体质讲究的是“阴阳平衡”。因此,总的来说,大家可以根据茶的温凉偏性来选择:阴寒体质,如时常畏寒的人,适合喝温性茶;阳性体质,如容易燥热的人,适合喝凉性茶;正常体质,阴阳均衡,就顺应时节喝茶。无论哪种体质,最关键的还是要保持心态平和,按照自然简单规律的方法去生活,不然过犹不及。

生命时报

广州日报

每周少睡6小时 工作失误率增1倍

2021年3月21日是世界睡眠日。本年度世界睡眠日的主题为“良好免疫源于优质睡眠”。南方医科大学南方医院心理科主任张斌表示,睡眠是人类的一种本能行为,睡眠在生长发育、健康、免疫、认知方面起着至关重要的作用。据世界卫生组织调查,27%的人有睡眠问题。全世界每四个人中就有1个人患有失眠症。长期熬夜会增加肥胖、疾病、免疫力下降、心理问题、认知缺陷的风险。

缺觉的人更容易胖
专家介绍,身体免疫力下降,严重者还会引发内分泌失调、抑郁焦虑、精神萎靡。张斌表示,经常晚睡晚起,警惕高血压找上门。心脏代谢疾病,是全球发病率和死亡率

的主要原因之一。先前已有大量文献证明,短暂的睡眠时间与高血压发生率增加呈正相关。

一项前瞻性研究发现睡眠不足的青少年患肥胖症的风险增加了2倍。睡眠时长减少会增加能量消耗,也更容易饥饿,因此会摄入更多的美味。另一方面,张斌指出,睡眠不足与胰岛素抵抗息息相关,而胰岛素是维持血糖平衡的重要激素,摄入过多与代谢不足碰在一起,患肥胖、糖尿病、心血管疾病的风险自然更高。

不仅如此,晚睡晚起使得人体褪黑素分泌延后,导致人体的生物钟与自然不融合,这种昼夜节律的破坏,在本身代谢就不太健康的人群里,易胖的几率多了1.5倍。

睡眠不足工作失误率增加
在过去的十多年,越来越多的文献支持充足睡眠在集中注意力上发挥不可替代的作用。睡眠不足会降低注意与警觉性,并在此基础上降低整体的认知功能,影响学习和工作。有文献报道,人体在工作期间,每周少睡6小时,工作中因为注意力不足而犯错误的比例高1倍。另有研究表明,晚睡的人更容易出现情绪不稳和躯体不适。晚睡晚起的女性患抑郁症的风险是按点睡觉起床女性的1.75倍,且日常更容易感觉到困倦。

助眠小妙招
张斌分享了一些帮助睡眠的小技巧:

一、维持良好睡眠时间和习惯,

睡眠不好也不要刻意要求自己入睡,重点是每天固定时间起床,帮助建立“生物钟”,白天尽量减少午睡或打盹。

二、保持良好行为习惯,包括规律锻炼、规律热水浴、睡前一个半小时不要进行强刺激性活动如观看恐怖书籍或影视剧、避免接触手机、电脑等电子设备的发光屏幕等。

三、营造舒适的睡眠环境,确保寝具舒适,确保卧室远离光线和噪音,并保持温度适宜。

四、保持良好的饮食习惯,规律进餐,避免空腹上床,但睡前不要吃过于油腻或难消化的食物,避免过度饮水。限制全部咖啡因类产品的摄入,避免饮酒吸烟。

广州日报

成天抱着手机 给健康埋下7个雷

前不久,“长期低头玩手机相当于脖子负重50斤”的新闻登上了微博热搜榜。随着智能手机功能越来越强大,人们对它的依赖程度也在逐步加深。与此同时,手机使用不当给我们身体带来的麻烦也随之而来。美国“积极生活”网站近期就对长期不当使用智能手机“惹的祸”进行了梳理、总结。

手机肘
学名叫“肘管综合征”,当时管内的尺神经发炎或受到刺激时,就会患上肘管综合征。这种疼痛就像是被撞到了尺骨端,俗称麻筋儿。长时间保持肘部弯曲呈90度角会引起肘部疼痛。长时间通话时,人们会把手机举到耳朵上,肘部自然而然地弯曲。这会给神经施加压力,从而减少血液流动并导致炎症。手机肘会导致麻木和刺痛感。

因此,我们可以尝试改变打电话时拿手机的方式,避免用肘部弯曲呈直角的方式拿着手机。如果条件允许,就开启免提功能,这样就无需拿着手机通话了。

小手指受伤
当你接打电话的时候,可怜的小手指要卖力工作。它承受着智能手机的大部分重量,有时长达一个小时,造成

难以名状的痛苦。
然而,这种伤害并不是永久性的。用智能手机期间时不时地休息会儿,以减轻手指的疼痛。每隔一段时间就做做小手指拉伸操,以刺激血液流动和放松手指。

不良姿势
智能手机的使用者会经常用它来查收邮件和看微信朋友圈里的信息。反复低头看手机会造成弯腰驼背,导致姿势问题。弓着腰或弯曲颈部会使肌肉紧张。

尝试以下这些纠正姿势的好办法:挺起腰杆坐着,把手机放在与眼睛齐平的位置,不拱起后背和接打电话时放松身体。

手腕疼痛
手部的反复动作会引起腕管综合征。腕管是靠近骨骼和韧带的小通道。当正中神经被压迫时,你会感觉到拇指和其他手指的刺痛与麻木,以及手和手臂虚弱无力。不断的滑动屏幕和打字会对手腕和手造成伤害。

手腕疼痛是智能手机用户的常见抱怨。与过度使用智能手机相关的重复动作还有可能造成腕关节残疾。

大拇指疼痛
虽然触摸屏使交流变得容易,但这给拇指增加了很大的工作量。拇指的肌腱会因反复发送敲打的动作而发炎。弯曲拇指时,炎症会导致拇指疼痛和发出咔嚓声。

解决办法是让拇指时不时地休息会儿,用其他手指完成它的工作。如果疼痛持续不消退,就去看骨科医生。拇指夹板(一种用于保护和固定拇指的手用石膏)能为拇指提供支持,以减轻疼痛。

眼睛疲劳
过度使用智能手机会使眼睛疲劳,进而引发其他问题。

眨眼次数减少 人们需要眨眼来保持眼球湿润。眨眼是防止眼球接触灰尘和阳光的一种天然方法。智能手机的用户几乎不眨眼地盯着手机,这就造成眼睛用于恢复的时间减少,从而导致干眼症。

眯眼 当用户读手机上的小号字体时,很容易眯起眼睛。这会给眼球施加压力,使视力模糊。

刺眼 智能手机屏幕发出的刺眼眩光会造成眼睛疲劳。

为避免上述情况的发生,使用过程中要经常眨眼以保持眼球湿润,在屏幕

上贴一层防眩光膜,调低手机的亮度,放大显示字号,保持屏幕清洁(擦去指纹和尘土能提高清晰度)和把手机放在距离面部40~45厘米的位置。

传播病菌
用户会把手机带到各种地方,如商店、健身房和浴室,在这些地方沾染到的病菌会转移到智能手机上。定植在手机上的病菌会传播各种疾病,一些相当可怕的细菌在手机上繁衍生息,如:

大肠杆菌 如果你曾经把手机带到过卫生间里,很有可能沾染上了大肠杆菌。这种细菌生活在肠道里,并被转移到粪便中。大肠杆菌还会引起腹泻、食物中毒和其他肠胃问题。

链球菌 这是生活在智能手机上的另一种常见细菌。它不仅会引起儿童的链球菌咽喉炎,还会造成猩红热、坏死性筋膜炎和中毒性休克综合征。

流感病毒 流感病毒可以在智能手机上存活长达24小时。因此,每天都应该用酒精棉球擦拭手机。

葡萄球菌 这种常见的细菌也生活在智能手机上,其中的某些菌株很危险,它们会导致皮肤感染,严重的情况下危及生命。葡萄球菌还会导致肺炎和血液感染。
北京青年报

经常失眠多梦怎么办？牛奶能促进情绪稳定！

龙眼养血安神
相信很多人对龙眼并不陌生,龙眼具有非常高的滋养功效,不但可以养血,还可以帮助睡眠。在睡觉之前吃一些龙眼肉,可以起到养血安神的效果,而且现在很多人还有健忘的情况,龙眼也可以缓解健忘症状。

牛奶促进情绪稳定
对于经常失眠的人来说,情绪一直处于亢奋的状态下。所以说在睡觉之前可以喝一些牛奶,牛奶里面含有大量的色氨酸可以作用于我们的神经,可以让情绪稳定,同时还可以和我们身体里面的血清素促进我们身体里面的褪黑色素的形成,帮助失眠的朋友安神助眠。

莲子心可缓解失眠
莲子可以很好的养心和安神,如果说长期失眠的朋友在睡觉之前可以坚

持吃一些莲子或者是用莲子心来泡水,可以有有效的起到养心和安神的效果,也可以很好的改善我们的睡眠质量。

黄花草缓解情绪
黄花草在民间又有另一个名字叫做安神菜,可见黄花草有很好的稳定神经,改善睡眠的效果。长期失眠的朋友可以用黄花草做食材,长期食用可以有效地补充人们身体里面所需要的营养,同时还可以有效的缓解我们的情绪,改善长期失眠的症状。

柏子仁养心安神润肠道
在睡觉之前是用一些柏子仁不但可以帮助我们的肠道畅通,防止大量出汗,还可以有效的调节失眠者的情绪,缓解失眠的现象。所以说在每天睡觉之前也可以适当地吃一些可以有有效的帮助我们安神。

北青网

流言：喝热水能够养胃

流言:网络上有一句流行语,叫做“多喝热水”,大意是调侃直男不懂女生心思,每当女孩身体不舒服时,只会说多喝热水。在现实生活中,无论是生理期,或是出现胃部不舒服,更多人坚信要多喝热水,似乎喝热水已然成为百病良方。

真相解读:
首先来说,足量喝水有利于身体健康,但以温热为佳。水是生命之源,我们日常确实需要补充大量水分来维持体液平衡,调节体温,排出体内含氮废物和其他代谢物。所以,多喝水的观点是正确的。根据《中国居民膳食指南(2016)》推荐,轻身体活动的成年人每日最少饮水1500~1700毫升(7~8杯)。在高温或强身体活动的条件下,应当适当增加。需要注意的是,喝水过多也会对人体健康造成危害。

至于水温,中国人更适宜于温热,而非越热越好。由于食物的美味多与温度关联,故而国人对热食更情有独钟。这最早可以追溯到2万年前,古人制造陶器就是用来烹制食物和烧水

的。同时,将水煮沸还能有效抑制细菌,在那个卫生条件不佳的年代,喝热水的习惯也就逐渐形成了。但是,现代研究认为喝水并非越热越好。水温过高会烫伤消化道黏膜,以34~38℃的温水更适宜,水温尽量不要超过60℃。此外,现在不少年轻人学习西方喝凉水和冰水的习惯,这并非不可行,但是咱们的胃肠接受度不高,容易造成胃肠不适应,诱发疾病。
关于喝热水能够养胃的说法也并不靠谱。食物和空气习惯的影响,当过冷的食物和水、或者冷空气进入胃内,会引起胃黏膜下血管收缩,进而导致胃部痉挛性疼痛,这时如果喝点温水确实能够达到缓解疼痛的作用,这也让很多人产生了喝热水能够养胃的误解。事实上,除了喝温热水,包括喝汤和咖啡,或者热敷也能达到缓解胃部不适的效果。但如果在就餐前后过量喝水,可能会导致胃内消化液被稀释,影响消化功能。

总之,还是不要赋予“多喝热水”太多的作用,身体不舒服建议要及时就医,寻找原因,对症施策。 **科学辟谣**

改变不良生活方式 预防“吃出来的癌症”

不少癌症的发病与不良生活方式密切相关。专家提醒,要注意不吃烫食,少喝高度酒,不嚼槟榔,使用公筷公勺,勤换筷子,剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院脾胃外科病区主任田艳涛教授表示,“趁热吃”是不好的生活习惯,长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜,增加癌变风险。高度白酒也会烧灼食道,损伤黏膜上皮,甚至引发癌变。

田艳涛建议,即便在家吃饭,也应使用公筷公勺,每个人最好用自己的固定餐具。此外,筷子的清洁、消毒、防霉也很重要,建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德,但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说,饭菜被唾液污染后,

会加速变质,亚硝酸盐含量也会上升,不宜再食用,应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完,应当提前从锅内盛出,及时放进冰箱,不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说,如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状,要想想最近有没有什么不好的生活习惯,有没有什么烦心事。“不良情绪会通过神经体液反射,让胃黏膜分泌一些炎症介质。长期情绪不佳,这些炎症介质就会长期存在,造成胃黏膜的糜烂,甚至溃疡。”田艳涛说。

田艳涛介绍,大部分早期胃癌是通过体检发现的,建议从40岁开始,每3至5年做一次胃镜检查。胃癌高危人群可适当提早检查,并缩短间隔。

科技日报

防护得当皮肤靓健 花粉是最常见过敏原

春天万物复苏,生机勃勃,令人舒畅之时,也会让不少人陷入苦恼——皮肤变得不稳定,容易发红、变肿,甚至全身起风团!

南方医科大学皮肤病医院副院长陈永锋教授指出,新春之时,皮肤过敏、真菌感染、荨麻疹发作等皮肤问题增多,需要好好防护。

要想皮肤健康美丽,需要避开伤害源,使用护肤品,无须高档,对路就好。

花粉是最常见过敏原
陈永锋指出,花粉是临床发现困扰最多人的常见过敏原,微粒状的花粉甚至肉眼看不见,钻进呼吸道,落在皮肤上,过敏患者随即觉得脸上发痒、红肿,严重者甚至起大风团、喉咙水肿等。

建议有花粉过敏史的人,或者是过敏体质者,要注意避开花粉。在明媚的春光时,花草树木多的地方最好不去。建议春季加强皮肤保湿工作,维生素E软膏或其他保湿剂就可以,皮肤水分充足了,相当于有一层外层盖护,提高皮肤屏障功能,抵御外来微粒入侵。

高蛋白饮食易招惹过敏
很多人知道食物过敏,牛奶、鸡蛋、花生、鱼、虾、蟹……都有人过敏,甚至不止对一种食物过敏。

其实还有一种食物过敏的情况是高蛋白饮食导致皮肤过敏,比如平时吃虾不过敏,但一顿猛吃,引起了荨麻疹、湿疹等急性发作,甚至起全身风团。这种情况不能忽视,要及时就医。

饮食引起的过敏,最常见先是口部发痒,全身瘙痒,起团等荨麻疹症;还可能

出现胃肠道症状,出现呕吐、痉挛、腹泻等。

专家特别提醒,在风团刚起,只是一般瘙痒时,就需要口服抗组胺药物治了。

记住这些皮肤防护提醒
陈永锋还做出更多皮肤防护提醒:一是户外防皮炎。有些对光过敏的人,在户外时要注意加强防晒,否则容易引起日光性皮炎;女性容易发生色素沉着,晒出黄褐斑或情况加重。

二是无论节假日或平时,注意多休息,避免过度疲劳,一旦抵抗力下降,容易出现带状疱疹。

三是南方潮湿多雨时,也是真菌生长之时,脚癣、体癣、念珠菌性疾病等患者都会难熬。

家有真菌感染患者,首先要保证穿透气的鞋衫,保持干爽、干燥,与家人不共用拖鞋、洗脚盆、洗衣盆桶等,床单也是容易真菌传染的物品。勤洗清洁用具并晾晒杀菌,避免交叉感染。

最后,还要呼吁提防疥疮。近年来疥虫感染不少见,被感染后指缝、身体皱褶部位会有痒痒的小丘疹,受热时更痒,传染性很强。如果身边有人感染,注意衣服不能一起洗,床单等用具要消毒,避免身体接触。晒、煮或消毒粉都能消灭疥虫,患处可外用药物治疗,但最关键的是同住者要一起消毒、治疗。
广州日报